

FORMATION AU CHANT PRÉNATAL

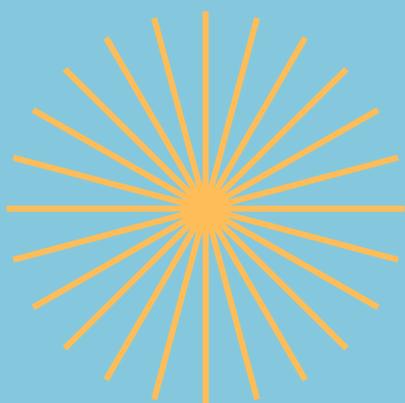
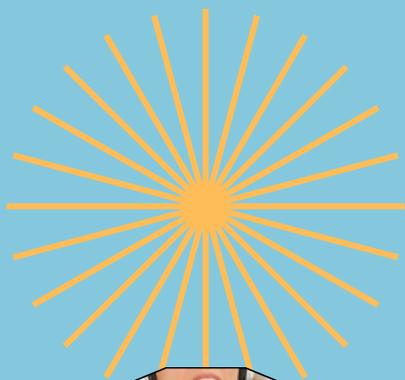


ENVIE DE CHANTER ?



**FORMATION BASÉE SUR LA PSYCHOPHONIE
CRÉÉE PAR MARIE-LOUISE AUCHER**

LE CHANT PRÉNATAL



Chanter pendant la grossesse et après la naissance est une façon originale d'accompagner la femme dans les changements inhérents à cette période, au niveau corporel bien sûr mais aussi dans sa dimension émotionnelle et psychologique. Le deuxième parent a totalement sa place dans cette démarche, que ce soit pendant la grossesse ou avec le bébé né en postnatal.

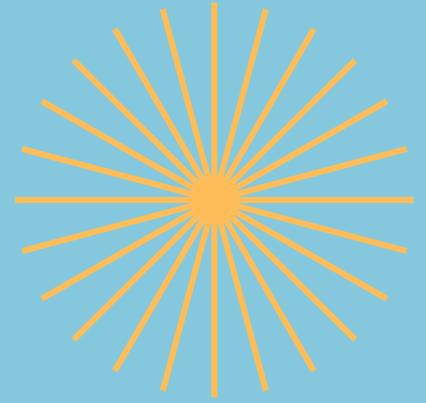
Avec des exercices variés et des vocalises, nous entraînons la respiration, la tonicité musculaire, la dynamique des appuis, dans le but de favoriser le bien-être en accompagnant les étapes successives de la grossesse, de l'accouchement et du post-natal.

Les chansons peuvent mettre des mots sur les émotions. Elles participent à la relation avec le bébé et peuvent être partagées avec la famille élargie. C'est un bon média pour favoriser la création de moments privilégiés dédiés au bébé in utéro.

La formation au chant prénatal permet de découvrir le potentiel méconnu de la voix dans son lien avec la maternité.

PUBLIC CONCERNÉ

- Les sages-femmes
- Le personnel médical travaillant en maternité ou néonatalogie
- Le personnel d'établissements de type accueil mère-enfant
- Les doulas
- Les psychologues
- Les travailleurs sociaux
- Les musicothérapeutes
- Les professeurs de pratiques corporelles (piscine, yoga, gym,...)
- Les chanteurs
- Toutes les personnes ayant une activité proche des femmes enceintes et/ou de la toute petite enfance.



MOTIVATION

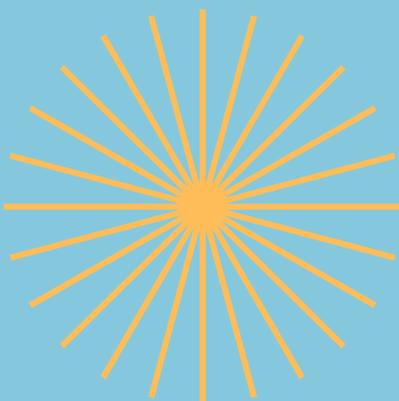
La pratique du chant prénatal s'inscrit dans une démarche liée au bien-être, aux pratiques corporelles, au développement personnel, à la communication.

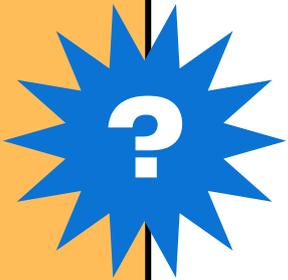
Il est important d'avoir un suivi médical mais tout aussi essentiel pour les femmes de pouvoir s'exprimer sur un plan plus large.

La grossesse est un temps amenant de grands changements physiques mais aussi sociaux en devenant une famille, un changement d'état puisque l'on n'est plus seulement « fille de » mais on devient « mère de ».

Trouver un espace d'expression peut donner l'opportunité de se libérer en partie grâce au partage que le chant favorise. C'est une activité souvent collective, les ateliers de chant prénatal ou postnatal offrent la possibilité d'une rencontre, d'échanges, de partages, dans un cadre sécurisé par le responsable de l'atelier.

Pour les multipares, cela peut représenter un temps réservé tout spécialement pour ce bébé.





OBJECTIF

Notre corps est notre instrument de musique : même non musicien, chacun peut chanter et faire chanter.

La formation au chant prénatal permet d'acquérir des connaissances et des pratiques adaptées aux femmes enceintes et jeunes accouchées avec leur bébé.

Pour cela :

- nous développons la compréhension pratique et théorique du phénomène vocal pour parvenir à la maîtrise de sa propre voix en commençant par une pratique d'expérimentation et de mise en situation personnelle
- nous faisons le lien entre chaque exercice et son application avec les femmes selon leur terme au travers de différentes applications et explications
- nous découvrons les différents moyens d'utiliser cette pratique et de l'accorder à son cadre d'activité professionnelle
- nous développons les compétences attendues pour animer un atelier collectif en terme également de savoir être
- nous organisons et appliquons la pratique du chant prénatal avec un groupe de femmes enceintes

La pratique par une mise en situation personnelle de l'ensemble de l'enseignement est indispensable. Cela permet l'intégration et l'appropriation de ce travail pour permettre ensuite la transmission de ces connaissances aux femmes en pré et post-natal.

La formation théorique et pratique s'organise en 5 modules, associés à un dispositif d'accompagnement pédagogique individualisé pour les apprenants, ainsi que des travaux personnels et collectifs guidés.

Déroulement de la formation en 5 étapes soit 18 jours.

CONTENU

La formation alterne en permanence théorie et pratique. Elle s'appuie sur l'anatomie et la physiologie pour tout le travail corporel. Elle tient compte des recommandations des autorités de santé publique en en suivant constamment les évolutions sur le sujet de la maternité.

La dimension pédagogique est essentielle ; elle constitue un élément fondateur de l'enseignement et de la transmission de la psychophonie.

Le chant prénatal est une proposition fondée sur la Psychophonie créée et développée par Marie-Louise Aucher depuis les années 50. L'ensemble des exercices et propositions sert à accorder notre corps sonore. Tel un instrument de musique, nous cherchons à le faire vibrer au mieux. Découvrir et approfondir nos connaissances de l'implication du corps dans le phénomène vocal nous permet de chanter avec plus de facilité et de plaisir. Ceci est tout à fait bénéfique dans le cadre de la maternité.

ÉTAPES DE LA FORMATION



1 PREMIER DEGRÉ DE PSYCHOPHONIE

Envie de chanter ? 5 jours.

2 SPÉCIFICITÉS DU CHANT PRÉNATAL

Découvrir et expérimenter les exercices et le répertoire pour la grossesse, l'accouchement, le postnatal. 4 jours.

3 MISE EN PRATIQUE

Concrétiser le chant prénatal : préparation et animation d'un atelier avec des femmes enceintes. 3 jours

4 PÉDAGOGIE

Réfléchir, analyser et pratiquer la psychophonie. 3 jours

5 CHANT ET PETITE ENFANCE

L'épanouissement par la musique. 3 jours

1

ENVIE DE CHANTER ? 1ER DEGRÉ DE PSYCHOPHONIE

La psychophonie est une approche auto-expérimentale. Dans cette première étape de la formation, nous partons à la découverte de la richesse des possibilités de notre corps. Ce magnifique instrument de musique que chacun de nous possède est émetteur et récepteur de sons.

Comprendre le phénomène vocal pour favoriser la maîtrise de la voix, affiner la réceptivité tactile aux sons, maîtriser sa voix pour une meilleure gestion de ses émotions et découvrir la relation entre le corps et les fréquences sonores.

Contenu

Les bases de la psychophonie : son origine et son développement sa méthodologie détaillée par l'étude des points du chanteur situés dans le corps et entraînés au travers d'exercices et de vocalises et appliqués sur des chansons.

La vibration, la résonance, la réceptivité avec le soutien supplémentaire du piano



Programme

Présentation et historique

Définition de la psychophonie

L'Homme récepteur

L'échelle des résonances, les harmoniques

L'Homme émetteur et les 15 points du chanteur :

Les résonateurs : activations osseuses par tapotements et vibrations sonores (voix et instrument) Les appuis, la musculature de soutien

Les respirations : les différentes possibilités et l'ouverture costale

La phonation : larynx et cordes vocales, voile du palais, langue et lèvres

Les 5 sens

L'importance du rythme : marches et balancements

Exercices de décontraction sonore

Chants variés

2

SPÉCIFICITÉS DU CHANT PRÉNATAL

Après avoir vécu et expérimenté les exercices de façon personnelle, ceux-ci sont revisités dans l'optique de l'accompagnement du déroulement de la grossesse, de l'accouchement et du post-natal. Ils sont complétés par le détail et la compréhension de ces étapes et reliés avec les particularités de la voix en lien avec le système hormonal.

Contenu

La psychophonie adaptée à la période pré et post natale, en tenant compte de la mère et du bébé et en intégrant les accompagnants possibles.

Le rapport des sons et du corps est revisité au travers des étapes successives de la grossesse, l'accouchement, le post partum.



Programme

Exercices détaillés en fonction du terme :
activations osseuses, vibrations, postures, tonus et soutien musculaire, bascules du bassin, respirations, ouverture de la mâchoire

L'influence des sons pendant la grossesse et après la naissance

Les sons spécifiques pour accompagner l'accouchement : dilatation et poussée.

Répertoire spécifique du chant prénatal.

Rythmes et balancements

Le bébé avant et après l'accouchement :
réceptivité des sons et vibrations in utéro et dès la naissance

choix des chansons et observation de ses réactions / réponses

Spécificité des exercices repris pendant le post-natal proche.



3

CRÉER ET ANIMER UN ATELIER DE CHANT PRÉNATAL

Cette troisième étape s'appuie sur les enseignements des précédentes formations dans lesquelles a été transmis le socle sur lequel repose la pratique du chant prénatal.

Contenu

Pour intégrer les éléments fondamentaux qui permettent la transmission du travail vocal psychophonique, ceux-ci sont repris collégalement. Chaque apprenant est amené à faire des propositions d'exercices, à les justifier et les faire pratiquer par le groupe de formation d'abord, puis en situation réelle avec un groupe de futurs parents.

Aspects administratifs et organisationnels pour la création d'ateliers de chant prénatal et postnatal



Programme

Reprise et approfondissement des éléments didactiques de la formation.

Les points du chanteur et leur pédagogie : justification et présentation

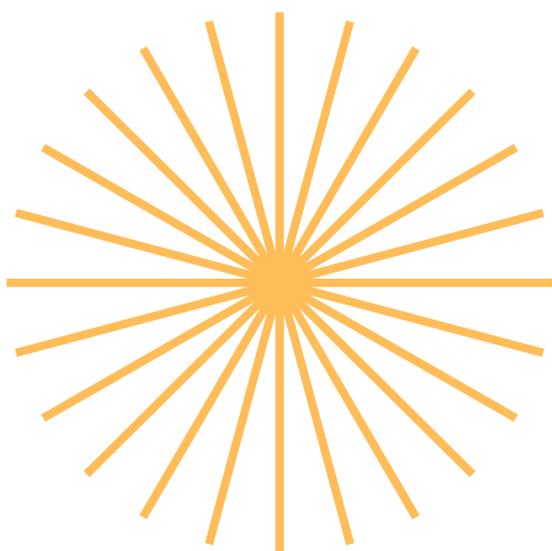
L'intérêt d'une vocalise et ce qui motive son choix

La formulation de la consigne pour chaque étape de la séance

Préparation commune d'un atelier de chant prénatal : déroulement détaillé de la séance, répartition des exercices, entraînement et répétition avec argumentation pédagogique

Réalisation de cet atelier avec des femmes enceintes invitées.

Analyse post pratique et mise en perspective



4

PÉDAGOGIE DE LA PSYCHOPHONIE

C'est l'étape de la réflexion et de l'analyse afin d'enseigner en s'appuyant sur une pédagogie adaptée. Ceci est la base de la réussite car elle permet d'optimiser la transmission du chant prénatal psychophonique



Contenu

Comprendre par la réflexion, l'analyse et la mise en situation ce qui est l'essence même de cette transmission.

Il est important de ne pas confondre le fond et la forme : l'exercice n'est pas une consigne en soi s'il n'est pas justifié et soutenu par une mise en perspective des attentes et des découvertes possibles.

Programme

Mise en pratique au travers d'une séance expérimentale pratiquée collectivement suivie d'une analyse détaillée de son contenu et du choix des éléments pédagogiques

Les différentes approches pédagogiques et le choix de la maïeutique

L'importance de la verbalisation, de l'élévation du niveau de conscience pour atteindre l'automatisme acquis

L'originalité de la psychophonie :

les aspects particuliers et propres à la psychophonie : l'échelle des résonances, les étapes pédagogiques, le chant comme but et moyen

les contenus (outils, sujets)

les objectifs

les 3 étapes pédagogiques :

1-découverte du geste spontané

2-prise de contrôle par des modulations et des variations structurales. Maîtrise par la reprise régulière du travail.

3-Étape du choix par la mise en pratique sur un chant

Analyser une chanson.



5

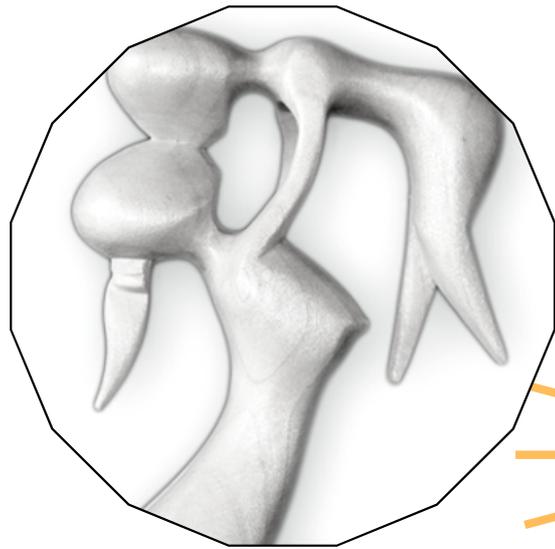
CHANT ET PETITE ENFANCE

La musique fait partie intégrante de la vie, particulièrement pour les jeunes enfants. Elle est vectrice de communication, peut accompagner toute activité. Elle permet de s'exprimer et de libérer des émotions. Elle est riche de découvertes sensorielles et participe au développement des tout-petits.

Développer des outils et acquérir du matériel propice et adapté à des groupes de chant accueillant des adultes et des enfants. Aboutir à la mise en place d'ateliers de musique pour des enfants de quelques mois à 3 ans accompagnés d'un adulte.

Contenu

Développer un répertoire propre aux tout-petits : chansons et comptines gestuées, sauts, balancements, danses,... Découvrir les instruments de percussion adaptés et leur exploration dans une approche sensorielle. Observer les interactions entre les enfants et aménager des outils pour les aider à trouver leur place dans le groupe. Pratiquer des exercices vocaux basés sur la psychophonie



Programme

Les propositions sont fondées sur la découverte sensorielle à partir de jeux de nourrice, chansons, comptines, balancements, sauteuses...

Le corps, par le toucher et le mouvement, est le vecteur principal de ces explorations.

L'expérience musicale représente pour l'enfant une source de plaisir et de satisfaction.

Son épanouissement musical profite à son épanouissement général.

La formation se propose de pointer les repères essentiels pour créer des séances et les faire évoluer.



Marie-Laure POTEI

Formatrice

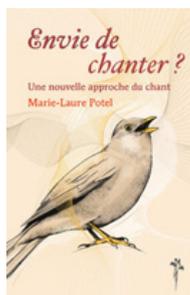
Musicienne de formation (piano, voix et djembé), Marie Laure Potel pratique la psychophonie depuis 1984. Formée par sa fondatrice Marie Louise Aucher et son collaborateur Guy Bourgois, orthophoniste et phoniatre, elle a développé le chant prénatal aux côtés de la sage-femme Chantal Verdière.

Marie-Laure Potel propose des ateliers de chant pour adultes curieux de découvrir leur potentiel vocal et intervient en centre thérapeutique auprès d'un public en difficulté.

Elle propose des ateliers de chant prénatal et postnatal dans plusieurs maternités ou centres musicaux. Une partie de son activité professionnelle est liée au milieu du handicap.

Formatrice, elle est spécialisée dans le domaine de la maternité et de la petite enfance en France et dans de nombreux pays.

Marie-Laure Potel est l'auteurice de deux livres parus aux éditions Désiris :



Justine JAKUBOWSKA

Responsable administrative

Justine Jakubowska est la personne qui s'occupe des dossiers de prise en charge au sein de Arts Rencontres Echanges.

CONTACT

Responsable administrative :

Justine Jakubowska

Tel : 06 24 09 85 22

admi.artsrencontres@gmail.com

Reponsable pédagogique :

Marie-Laure Potel

61, avenue de la République

77680 Roissy en Brie

Tel : 01 64 40 94 23

marielaurepotel@orange.fr

