



## SEANCE 3



# LE BERCEMENT ET L'ENFANT INTÉRIEUR

**Au cours du bercement, vous allez pouvoir prendre soin de votre bébé le rassurer, lui redonner confiance... Le contact physique de la mère apaise et sécurise le fœtus.**

Cette étape du bercement est très importante. Le fait de poser vos mains sur votre ventre et d'être en contact avec votre bébé **vous reconnecte** au plus profond de vous-même.

**Le bébé réagit aux vibrations de la musique** et à la douceur de vos mains... Il s'instaure alors un vrai dialogue entre vous et lui. Le bercement est une étape d'amour. Votre fœtus aime les caresses. **Il est sensible aux stimulations tactiles** qu'il perçoit au travers votre paroi abdominale .

En outre, ses déplacements dans le liquide amniotique lui procure de nombreuses sensations d'effleurements. Je vous recommande d'effectuer des petites pressions de la main sur le ventre. Le toucher prend ici toute sa valeur. Un enfant qui a été accueilli de façon affective par ses parents **développe un sentiment de sécurité**. A la naissance ce bébé sera plus présent, souriant, éveillé, avec un meilleur tonus musculaire. Il est important également que le papa pose ses mains sur le ventre de la maman pour **établir un lien avec le bébé**. Cette triangulation est très sécurisante pour le fœtus. Vous pouvez inviter votre enfant à monter plus près de votre cœur, à le rapprocher près du bassin, à le faire monter, le faire descendre.

Au quotidien, je vous suggère aussi de **parler au fœtus et de chanter**. Le chant prénatal permet à la future mère de **communiquer** par le chant, les sons, les vibrations avec votre enfant. Des études ont montré que **le fœtus mémorise certaines informations** : sonorités particulières de musiques, de berceuses. Ce constat, je le fais tous les jours. En effet lorsque la maman revient me voir avec son bébé à 3 mois, et bien il reconnaît instantanément la musique qu'il avait écouté dans le ventre de sa mère à la maternité. **Le fœtus imprime donc les sonorités musicales et il reconnaît votre voix parmi des voix étrangères.**

Dans cette séance je vais vous proposer une pratique de chant, grâce à une chanson apaisante spécialement dédié à aux femmes enceintes que Laurent Stopnicki et moi-même avons composé.

### Pourquoi le chant ?

Parce que le chant est bénéfique pour la maman et le bébé. **Le chant émet des vibrations au niveau des eaux, des liquides**. Cette vibration va entourer le fœtus et ainsi **jouer un rôle d'enveloppement**. Quand on chante on génère l'ocytocine, l'hormone de l'accouchement, de l'attachement. C'est la voix de la maman que le fœtus reconnaît en premier. **Le chant va éveiller le fœtus à la musique**. Je vais vous chanter la chanson "Tout doux" une première fois, et après vous chanterez avec moi.

C'est parti !