

ACCUEILLIR SEREINEMENT LES FEMMES ENCEINTES DANS VOS BAINS SONORES

JESSICA DA COSTA



ONDA SSEE®
Maternité

SOMMAIRE



EN QUOI LES FEMMES ENCEINTES PEUVENT-ELLES
GRANDEMENT BÉNÉFICIER DES BAINS SONORES ?

PAGE 3

COMMENT AIDER LES FEMMES ENCEINTES À PROFITER PLEINEMENT DES
BIENFAITS DES BAINS SONORES ?

PAGE 5

COMMENT ASSURER LE CONFORT DES FEMMES ENCEINTES
ET ÉVITER LES BLESSURES PENDANT UN BAIN SONORE ?

PAGE 6

TRANSFORMER VOS BAINS SONORES EN ENSEIGNEMENTS CLÉS
POUR AMÉLIORER LE VÉCU DE GROSSESSE

PAGE 10

QUELS INSTRUMENTS PRÉSENTENT DES RISQUES PENDANT LA
GROSSESSE ET LESQUELS FAVORISER ?

PAGE 11

Le didgeridoo	p.12
Les bols chantants	p.12
Les bols de cristal	p.13
Les gongs	p.14
Le tambour	p.15
Les instruments de prédilection	p.16



En quoi les femmes enceintes peuvent-elles grandement bénéficier des bains sonores ?

L'un des bénéfices majeurs des bains sonores est la détente profonde qu'ils apportent, voire même l'accès à des états de conscience modifiés, lorsqu'ils sont amenés de manière habile et sécuritaire.

On pourrait se voir opposer la remarque suivante :

Mais alors, ce n'est QUE de la détente !

Depuis quand avons-nous si peu de considération pour nous-mêmes, nos semblables, et en l'occurrence, les mères et les générations futures, pour oser mettre ce "que" devant détente ?



Aujourd'hui, nous savons que le stress chronique est délétère pour la santé. Et même, nous comprenons précisément pourquoi : lorsque nous sommes en mode "lutte ou fuite" ou état d'alerte/stress, notre corps donne la priorité à nos muscles moteurs, nos bras, nos jambes, afin de nous permettre de fuir ou de nous défendre.

Et c'est tout à fait pertinent pour
notre survie... à court terme !



En quoi les femmes enceintes peuvent-elles grandement bénéficier des bains sonores ?

Pendant ce temps, des fonctions vitales de notre corps sont privées d'une grande partie d'énergie : système immunitaire, digestion, assimilation, sommeil, cicatrisation et tout un tas de processus qui se produisent sans que nous ayons à y penser, mais qui sont littéralement vitaux.

Ces processus sont favorisés lorsque nous quittons le mode "lutte ou fuite" et que nous entrons en état de relaxation. Un temps de relaxation profonde est toujours un plus pour toutes ces fonctions vitales de notre corps.

Et on comprend aisément que le corps d'une femme enceinte a besoin d'une grande partie de son énergie pour que sa grossesse se passe de manière optimale.

Autre fait non négligeable, l'ocytocine, une hormone bien connue pour être d'une haute importance dans le déclenchement de l'accouchement et son déroulement (ainsi que dans le lien mère-enfant et l'allaitement), s'accommode très mal du stress.



Comment aider les femmes enceintes à profiter pleinement des bienfaits des bains sonores ?

Quand on connaît l'importance de favoriser une bonne production d'ocytocine chez la femme enceinte (tout au long de la grossesse et non seulement à l'accouchement), on comprend qu'il est primordial de savoir les accueillir de manière confortable et sécuritaire dans nos séances de bains sonores.



Je dirais que le minimum serait d'être dûment formé.e à l'art des bains sonores : savoir structurer son intervention en fonction du but recherché, savoir s'adapter et se réajuster en fonction de la réceptivité et des réactions des participants.

Si tel est votre cas, peut-être ne vous manque-t-il plus qu'à savoir :

- comment assurer le confort et éviter les blessures
- comment impacter positivement et durablement leur vécu de grossesse ?



Comment **assurer le confort** des femmes enceintes et **éviter les blessures** pendant un bain sonore ?

Dans cet e-book, nous nous attarderons surtout sur ce point, qui est celui sur lequel il est indispensable de démarrer.

1. **Avoir le bon matériel**

Le corps d'une femme enceinte peut être soumis à rude épreuve et certaines ressentent des douleurs au niveau de la région lombaire. D'autres seront particulièrement sujettes aux inconforts digestifs, notamment nausées, reflux, la poitrine peut également être tendue, la respiration entravée et la circulation sanguine laborieuse...



L'utilisation d'un matériel adapté est essentiel pour que vos participantes ne passent pas une grande partie de votre prestation à compter les minutes qui les séparent de l'opportunité de changer de position !

Le matériel à prévoir est simple, mais fait une énorme différence.



Comment **assurer le confort** des femmes enceintes et **éviter les blessures** pendant un bain sonore ?

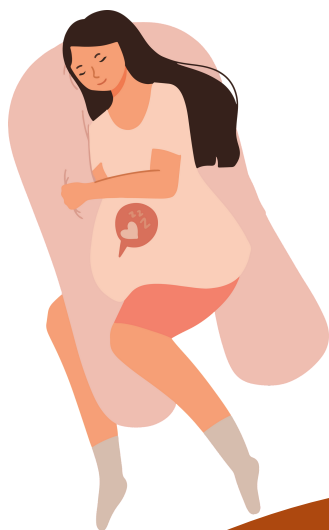
Tout ce dont vous aurez besoin pour installer vos participantes de manière optimale :

- **Des tapis suffisamment épais ou deux tapis superposés.**

En effet, le bassin d'une femme enceinte peut vite devenir douloureux lorsqu'elle reste allongée trop longtemps sur un support trop dur. Ceci est dû à l'imprégnation hormonale qui agit fortement sur cette région de leur corps.

- **Des coussins de maternité.**

Ce type de coussin, en forme de U est très utile pour bien se positionner pendant la grossesse et l'allaitement. Les participantes peuvent apporter le leur ou vous pouvez choisir de vous équiper. Nous verrons plus loin quelques façons de l'utiliser.



- **Des blocs de Yoga.**

Il seront très utiles pour adapter des postures, surélever les pieds, soutenir les genoux... Certaines positions du quotidien nécessitent un ajustement.



Comment **assurer le confort** des femmes enceintes et **éviter les blessures** pendant un bain sonore ?

- **des swiss balls.**

Ces gros ballons sont idéaux pour des exercices de relaxation en position assise. Le balancement qu'ils permettent diminue les risques de douleurs du bassin et de la région lombaire. Il peut même soulager des tensions préexistantes et devenir un rituel que vos participantes reproduiront dans leur quotidien.



- **des chaises.**

Certaines femmes sont trop mal à l'aise assises au sol. Il est important de pouvoir leur proposer une chaise si vous souhaitez effectuer des pratiques en position assise (pour chanter ou vocaliser, par exemple).

L'installation sur chaise peut néanmoins nécessiter des ajustements supplémentaires :

N'hésitez pas à surélever les pieds à l'aide de blocs, de manière à ce que l'angle entre la cuisse et le mollet soit inférieur à 90°.

Cela évitera la mise en tension des abdominaux grands droits et des lombaires.

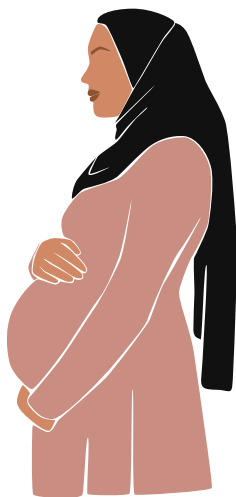


Comment **assurer le confort** des femmes enceintes et **éviter les blessures** pendant un bain sonore ?

2. Assurer une posture juste

C'est là où vous ferez plus que simplement offrir du confort (ce qui a déjà de la valeur) : vous allez très probablement transmettre à vos participantes des habitudes qui impacteront positivement et durablement leur quotidien, leur permettant de :

- mieux dormir,
- prévenir et soulager des douleurs,
- éviter les contractions prématurées,
- soulager des inconforts digestifs,
- respirer plus librement,
- être plus à l'écoute de leur corps,
- éviter les accidents et blessures.



Vos bains sonores se transforment dès lors en enseignements précieux pour vivre une grossesse plus sereine.

Je vous propose quelques explications en vidéos page suivante...



Transformer vos bains sonores en enseignements clés pour **améliorer** **le vécu de grossesse**

Plus qu'un.e praticien.ne en bains sonores **devenez un.e référent.e pour vos participantes et impactez positivement leur quotidien.**

Le simple fait de prendre le temps de leur montrer comment bien se positionner pour se détendre peut avoir un impact majeur. Voici quelques exemples d'ajustements essentiels, en vidéo :

- ▶ S'allonger
- ▶ S'allonger sur le dos
- ▶ S'allonger sur le côté
- ▶ S'asseoir en tailleur
- ▶ Passer d'allongée à assise



Prenez le temps de réaliser vous-mêmes les exercices. Vous en ressentirez rapidement les bénéfices et maîtriserez mieux votre pratique.

Les pratiques ci-dessus sont données à titre d'exemple pour garantir le bien-être de vos participantes et sont inspirées de ma pratique du Yoga Maternité de Gasquet®.

En aucun cas, elles ne constituent une formation à cette méthode, exclusivement enseignée à l'Institut de Gasquet®.



Quels instruments présentent des risques pendant la grossesse et lesquels favoriser ?

D'une manière générale, il est bon de savoir que les sons graves résonnent particulièrement dans le bassin. Ils peuvent être utilisés pour inciter bébé à descendre et le col à s'ouvrir (près de l'accouchement, ils peuvent bien sûr être très intéressants).

Sachant cela, mieux vaut ne pas en abuser avant l'heure. Néanmoins, ils ne sont pas à proscrire totalement pour autant tant qu'il n'y a pas de menace d'accouchement prématuré.

Je ne conseille pas non plus d'abuser des aigus, qu'il y ait grossesse ou pas, car ils pourraient donner des maux de têtes en surstimulant cette zone du corps.

Il y a certains instruments que je préfère éviter d'utiliser ou avec précaution. Je vous en propose ici une liste et vous explique pourquoi je reste particulièrement prudente avec eux.



Quels instruments présentent des risques pendant la grossesse et lesquels favoriser ?

- **Le didgeridoo**

Ses vibrations graves peuvent être trop puissantes. Elles peuvent résonner trop fort dans le bassin et au niveau du cœur, très sensible chez certaines (la grossesse impacte le système cardio-vasculaire).

Je préfère éviter.



- **Les bols chantants en métal, ou "himalayens"**

Ils émettent un son "tournant" (on parle d'ellipse), qui émet une sorte de wa-wa, particulièrement efficace pour nous aider à atteindre un état méditatif.

Cependant, cette caractéristique peut aggraver les sensations de lourdeur et de nausée chez la femme enceinte, surtout lorsqu'il s'agit de bols graves.

A utiliser avec parcimonie, surtout pour les bols graves, et **à au moins 2 mètres** d'une femme enceinte (hors de question de les poser sur le corps pendant la grossesse, *a fortiori* sur le ventre).



Quels instruments présentent des risques pendant la grossesse et lesquels favoriser ?

- **Les bols de cristal**

Ils apportent plus de légèreté, de luminosité et d'élévation que leurs homologues en métal et n'ont donc pas les mêmes effets. Les bols en cristal clair (transparents) offrent plus d'harmoniques et sont, en général mieux tolérés.



Cependant, les jouer trop longtemps peut vite saturer l'oreille et provoquer des maux de têtes, voire des rougeurs au visage, auxquelles certaines femmes enceintes sont sujettes. Le son de ces instruments, très pur, peut aussi devenir trop entêtant et agacer.

Il est plus pertinent de jouer plusieurs bols de cristal qui s'accordent bien entre eux. Jouer d'un seul bol serait comme de jouer d'un laser sonore... La surchauffe arrive vite !

A utiliser avec parcimonie en observant les réactions.



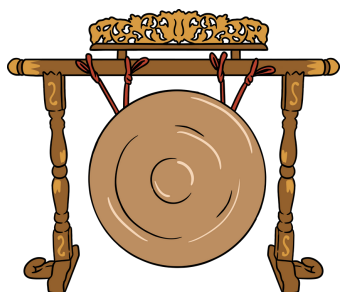
Quels instruments présentent des risques pendant la grossesse et lesquels favoriser ?

- **Les gongs**

Un gong peut être joué très doucement (vraiment doucement, comme une caresse sonore) et s'avérer très apaisant, mais il peut aussi alourdir, comme un bol de métal grave. Et pendant la grossesse, cela peut être trop et donner l'impression d'enfler excessivement.

Je préfère éviter les bains de gong. Ce sont des séances où on joue uniquement des gongs, souvent un certain nombre et d'un bon diamètre. Ces vibrations peuvent être trop puissantes dans le cas d'une grossesse.

Par contre, il me semble tout à fait possible de jouer d'un gong en douceur au cours d'une séance comportant d'autres instruments, tant que l'on reste à au moins 3 mètres de la participante (2 mètres pour un gong de petite taille).



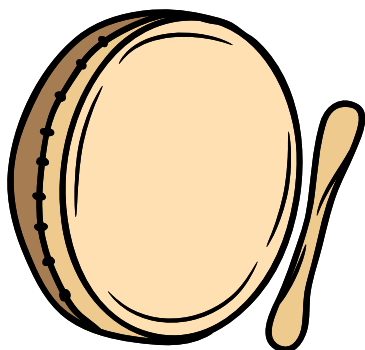
**A utiliser avec parcimonie,
à distance du corps** et en
guettant les réactions.



Quels instruments présentent des risques pendant la grossesse et lesquels favoriser ?

- **Les tambours**

Les instruments sont à la fois en grand affinité avec la maternité dans ce qu'ils représentent (peau tendue évoquant le ventre, rondeur, battements évoquant ceux d'un cœur) et... **à utiliser avec prudence et discernement.**



Les conséquences de l'abus de sons graves ont déjà été évoquées et un tambour de grand diamètre à la sonorité grave et puissante devra être joué avec une grande douceur. Attention également aux rythmes trop effrénés, qui peuvent aggraver la sensation d'essoufflement souvent ressentie pendant la grossesse.

Néanmoins, un rythme modéré joué doucement au tambour peut au contraire aider à ralentir et régulariser sa respiration et ainsi mieux revenir au calme.

En salle de naissance, le tambour peut aider à entrer dans sa bulle...

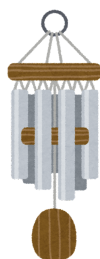


Quels instruments présentent des risques pendant la grossesse et lesquels favoriser ?

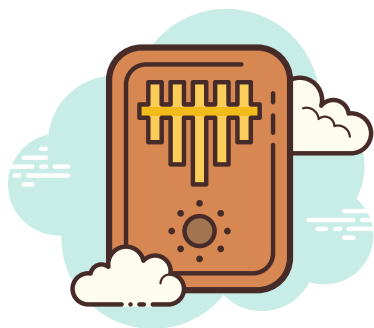
• Les instruments de prédilection

Certains instruments ont particulièrement la cote, tant auprès des femmes enceintes que des bébés (oui, elles reviendront probablement vous solliciter pour des séances avec bébé).

Parmi eux, on trouve le tout simple carillon, dont les sonorités apportent une joie douce et légère. Souvent, les nouveau-nés sont réactifs au son du carillon, qui les intrigue et les apaise.



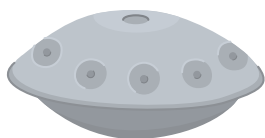
Dans des sonorités un peu similaires par leur légèreté, les kalimbas et sansulas (piano à pouce) sont aussi très appréciés. Ils sont le seul instrument que j'applique sur le ventre de la mère (en jouant très doucement).



Ces deux instruments peuvent être trouvés à un prix très raisonnable et créer un lien entre le ventre de la mère et le berceau.



Quels instruments présentent des risques pendant la grossesse et lesquels favoriser ?



Les handpans sont aussi des instruments assez appréciés pour leur légèreté. Leurs sonorités peuvent être enveloppantes ou plus aériennes selon le modèle et la façon de jouer.

Les flûtes sont aussi généralement très appréciées et ne présentent pas de contre-indication. Elles ont l'avantage d'apporter de la légèreté tout en remplissant la tête pour mieux balayer les pensées.



Mais l'instrument phare pendant la grossesse, c'est la voix. Et peu importe que l'on chante juste ou faux. La voix de référence pour bébé, c'est celle de sa mère. Et il y a beaucoup à faire avec la voix en périnatalité. Et c'est le meilleur lien du ventre au berceau ! A explorer...



Transformer vos bains sonores en enseignements clés pour **améliorer** **le vécu de grossesse**

Prêt.e à faire la différence dans le vécu de grossesse des participantes de vos bains sonores ?

Cet e-book vous apporte une base qui peut déjà changer votre pratique et le quotidien des femmes enceintes.

Si vous souhaitez aller plus loin et maîtriser un large éventail de pratiques accessibles et adaptées pour que vos bains sonores se transforment en enseignements indispensables pour vos participantes, découvrez ma formation complète :

**Animer des voyages sonores
pour les femmes enceintes**



Lien direct

(Vous y trouverez aussi un formulaire de contact si vous souhaitez échanger avec moi d'abord.)

Et prenez bien soin des mamans...

