

PETIT GUIDE DE LA MUSICOTHÉRAPIE EN NÉONATOLOGIE

Un outil pour le bien-être
de bébé et des parents



LA RESPIRATION ABDOMINALE

*Une bonne journée commence et se termine
par un long moment de respiration*

Notre respiration fait partie des fonctions végétatives. Nous l'exerçons de façon inconsciente mais nous avons la chance, si nous le décidons, de pouvoir la contrôler consciemment et ainsi profiter de ses bienfaits.

Quels sont les bienfaits de la respiration ?

- ~ Evacuer les déchets gazeux présents dans l'organisme
- ~ Réguler le rythme cardiaque
- ~ Favoriser l'oxygénation des cellules et du sang
- ~ Stimuler la production d'endorphines
- ~ Activer les canaux nerveux
- ~ Diminuer considérablement le stress et les angoisses
- ~ Ressentir un état de bien-être et de sérénité

C'est un geste naturel et simple pratiqué entre autre par les musiciens, les chanteurs, les sportifs...
Alors, pourquoi pas vous ?

Prendre conscience de sa respiration

Commencez par prendre conscience de votre respiration en posant votre main sur le bas de votre ventre. En inspirant par le nez, l'air descend dans le bas du ventre qui se gonfle doucement comme un ballon. En expirant lentement par la bouche, il se dégonfle. Afin de bien maîtriser cette respiration, vous pouvez dans un premier temps vous allonger. Cela vous aidera à bien détendre les épaules et visualiser « l'effet ballon » de votre ventre.

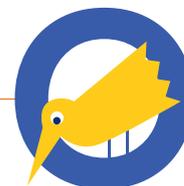


Cette technique nécessite une pratique journalière afin d'obtenir un bon résultat et une bonne dilatation de l'abdomen. Nous vous encourageons à réaliser cet exercice 5 minutes par jour.

INSPIRANT,
JE CALME MON CORPS,
EXPIRANT, JE SOURIS,
DEMEURANT DANS L'INSTANT
PRÉSENT, JE RECONNAIS
TOUTE LA MERVEILLE
DE CET INSTANT...

Thich Nath Hanh





Visualiser sa respiration

Afin de profiter pleinement de ce merveilleux moment de respiration, vous pouvez aussi la visualiser.

En inspirant, imaginez que l'air entre par vos pieds, remonte le long de vos jambes. En expirant (lentement), imaginez qu'il redescend. Faites de même pour les bras : l'air entre par le bout des doigts, remonte le long de vos poignets, des bras pour ensuite redescendre sur l'expiration.

Et maintenant, avec bébé...

Lors d'un peau à peau (méthode kangourou), la respiration abdominale peut apporter un moment de bien-être à la fois pour bébé mais aussi pour les parents. Votre état de bien-être va indéniablement se transmettre à votre bébé.

La **méthode Kangourou** consiste à porter un enfant directement sur le ventre en peau à peau. Elle permet de contribuer au bien-être et à la santé du nouveau-né en l'aidant à réguler sa température et à établir un lien affectif. Avec la respiration abdominale, votre corps va se réchauffer uniformément. Les mouvements abdominaux et le rythme de votre respiration vont bercer bébé.



LE HUMMING, L'IMPORTANCE DE LA VOIX POUR L'ENFANT PRÉMATURÉ

Le **humming** (muser, fredonner) consiste à émettre 3 sons longs en partant d'une note grave vers une note aiguë et ponctués par un long moment de respiration entre les trois notes chantées. Utilisant la méthode kangourou, on préconise aussi le regard avec l'enfant pendant le chant afin de favoriser un échange complet mais aussi d'affiner l'observation du bébé par la maman. Ce type d'échange dans le contexte du peau à peau doit avant tout être un moment de partage et de détente. L'induction sonore portera les caractéristiques importantes suivantes et ce afin d'éviter toute activité cérébrale trop intense chez l'enfant prématuré.

- ~ Ni trop fort, ni trop faible
- ~ Absence de variations de notes
- ~ Un son continu et bien timbré
- ~ Une bonne respiration abdominale dont les mouvements favoriseront le bercement du bébé

La pose d'un seul son sera continue, bouche fermée et se fera sur le moment d'expiration, en douceur et lentement pour une fréquence d'un son musé toutes les trois expirations.



Frédéric Lecomte,
musicothérapeute

