

<https://www.titange.com/bebe-et-musique.html>

# Bébé et le chant

- Activités bébé -



Publication date: jeudi 24 juin 2010

---

Copyright © titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

- Tous droits réservés

---

# Le chant prénatal : un lien musical

Chanter permet de faire un travail sur son corps dans la détente et dans l'éveil. Il donne une confiance en soi afin d'exprimer les émotions. Pour les futures mamans, le chant permet de communiquer avec bébé en se relaxant. Sachez que le fœtus peut percevoir les sons, les vibrations dès le cinquième mois. À force de chanter, le bébé reconnaîtra facilement votre voix, il n'est pas important d'avoir un joli timbre. Lorsque vous chantez, vous bougez en même temps que la musique ce qui limite la cambrure du dos. Vous travaillez également votre souffle avec des exercices respiratoires et améliorez votre posture : le fait d'être bien droite favorise l'émission des sons.

Le chant prénatal permet donc de [mieux vivre sa grossesse](#) et après l'accouchement, votre bébé retrouvera les sons c'est-à-dire votre voix ce qui va créer une atmosphère plus sécurisante et plus propice à son développement. Les séances de chant prénatal sont animées par des sages-femmes formées en psychophonie. Ils commencent en général par des exercices de respiration, de mouvements de bassins, des étirements du corps ensuite par des exercices de voix. Les futurs mamans apprennent à produire des sons aigus ou graves, ces derniers jouant un rôle important pendant l'accouchement.

## Les ateliers chants au Poussette Café à Paris

Le Poussette Café dans le 9e à Paris propose un atelier « Chant prénatal » un mardi sur deux à 13h. Cet atelier a pour objectif d'entretenir une relation étroite entre la mère et le futur bébé tout cela pour le bien-être des futures mamans. Chanter pour son bébé ne nécessite pas un joli timbre. Les vibrations, les sons circulent dans le corps des femmes pour rejoindre le fœtus pour un moment de détente, pour calmer le stress. Pendant une demi-heure, les futures mamans vont effectuer des exercices d'éveil et des vocalises, des chants spécifiques pour l'accouchement.

Le Poussette Café propose également un atelier « Chanter avec bébé », un mardi sur deux à 10h30. Accompagnés par la Directrice de l'Association française de Chant prénatal, la chanteuse et musicienne Marie-Anne Sévin, les bébés découvriront les comptines, les berceuses composées par Marie-Anne Sévin elle-même ou par d'autres compositeurs. Les bébés auront également la joie de jouer avec des instruments de musique mis à leur disposition. Les parents ne sont pas obligés d'être des professionnels de la musique pour participer. Les séances durent en général 1 heure pour les enfants de 3 mois à 3 ans.