

“J’ai testé pour vous la relaxation sonore “

Médecine douce venue de l’Inde, la relaxation sonore promet de vous libérer de vos tensions grâce aux sons. Nous l’avons testée, ma fille (5 mois) et moi. Récit d’une expérience pas comme les autres.



Une pièce spacieuse et lumineuse, de grandes fenêtres, des plantes vertes, des tableaux aux couleurs douces, des tapis moelleux et une table de massage confortable : voilà à quoi ressemble le cabinet d’Isabelle Flahaut.

Accompagnante pour les mamans et les bébés depuis une dizaine d’années, cette thérapeute, qui a suivi une formation en arts-thérapies et en relaxation, est la créatrice des cours

de relaxation sonore maman-bébé, les seuls actuellement en Belgique.

« Pour créer cette pratique, je me suis inspirée des techniques ancestrales pratiquées en Inde et aux États-Unis, ainsi que de l'expérience que j'ai acquise en nageant avec des dauphins, explique Isabelle. Tous les sons que j'utilise sont liés à l'eau. Ces sons permettent au bébé de se rappeler la période où il était dans le ventre de sa maman, ce petit paradis où il a passé neuf mois. Cela doit lui permettre de retrouver la paix et le calme dans lesquels il vivait avant sa naissance. Ces sons amènent une relaxation très profonde et reconnectent la maman et son bébé avec leur énergie intra-utérine. »

Première étape : des questions

Comme à son habitude, Isabelle démarre sa séance par quelques questions sur la façon dont je vis mon nouveau rôle de maman, sur mes relations avec mon bébé et sur d'éventuels problèmes auxquels nous pourrions être confrontées.

Isabelle explique : « Si on a un bébé qui ne dort pas bien ou qui pleure beaucoup, la relaxation sonore peut être une solution. On dit souvent qu'une maman stressée aura un bébé stressé. Même s'il ne faut pas généraliser, je constate que c'est plutôt vrai. Grâce à la relaxation sonore, la maman peut se relâcher totalement. Cela pourra aider l'enfant à moins pleurer et à passer de meilleures nuits. »

Deuxième étape : au milieu de l'océan

Après cet échange, la séance de relaxation proprement dite peut commencer. Isabelle m'invite à m'allonger sur la table de massage, mon bébé tout contre moi. Je ferme les yeux et me laisse aller. Pendant environ trois quarts d'heure, Isabelle joue avec les sons, notamment ceux du tambour-océan, cet instrument de musique qui reproduit le bruit des vagues. Peu à peu, j'ai l'impression d'être couchée au milieu de l'océan.

À côté de moi, ma fille se détend, arrête de s'agiter et ferme doucement les yeux. Sa respiration se fait de plus en plus profonde. Alors que nous tombons toutes les deux dans un demi-sommeil, Isabelle se met à chanter des musiques issues du monde des dauphins.

Elle accompagne aussi son chant d'appositions des mains. « J'oriente les mains autour de la zone de l'utérus pour l'ouvrir si la femme est enceinte ou pour le refermer si la femme consulte après la naissance. C'est une manière douce d'encourager la guérison de l'utérus et la régulation du cycle naturel », avance la thérapeute.

Enfin, Isabelle m'invite à rouvrir les yeux et à reprendre doucement contact avec la réalité. Je me sens très détendue et ma petite est tout sourire. À notre retour à la maison, elle fera une longue sieste de trois heures.

Troisième étape : un moment de présence totale

Avant de repartir, je demande à Isabelle comment fonctionne cette technique. « L'objectif de la relaxation sonore est avant tout de trouver un moment pour soi. Les

sons permettent de vivre un moment de présence totale. Grâce à la respiration, on ouvre aussi largement ses poumons. Au niveau physique, la relaxation est donc très profonde. Ses bienfaits sont réels, tant pour l'adulte que pour l'enfant. En prénatal, je constate que les mamans qui ont été accompagnées avant la naissance ont souvent un accouchement plus facile. En postnatal, cela leur permet de se détendre, de se connecter à leur enfant et de prendre confiance en elles, en leur capacité à être mère. »

Gaëlle Hoogsteyn