

Nourris'Son : quand les sons aident à soigner bébés et prématurés

Si depuis notre plus jeune âge, la musique nous fait vibrer ; les rythmes, les sons et les vibrations ont également des effets thérapeutiques. C'est la base de la musicothérapie que Laure Bayon pratique depuis 2019 auprès des nourrissons, après une formation de deux ans à l'atelier de musicothérapie de Dijon.

L'association Nourris'Son a vu le jour en novembre 2021. Présidée par la San-Vitournaire Laure Bayon, elle s'est fixée comme objectif de récolter des fonds afin de financer, à l'échelle régionale, des séances de musicothérapie pour la petite enfance et en milieu hospitalier auprès des nourrissons prématurés. Il s'agit d'offrir une stimulation musicale pour pallier la rupture avec le rythme cardiaque maternel *in utero* des prématurés, ce qui va doper leur développement.

1. Comment ça marche ?

Pour se mettre dans le bain, notre entrevue a été introduite par une petite séquence musicale. « La musicothérapie, explique Laure Bayon, ce n'est pas un son imposé aux bébés. C'est une enveloppe sonore contenant qui permet d'entrer en interaction, en utilisant des instruments intuitifs comme le kalimba. L'observation des ré-



C'est la rencontre entre Aurélie Delmas (à gauche) et Laure Bayon qui a donné le déclic du projet.

Photo Progrès/Anita NONET

actions et mimiques permet de se mettre au diapason du nouveau-né et de trouver la stimulation adéquate après la rupture provoquée par la naissance. »

Pour créer ce lien, elle calque sa respiration sur celle du bébé et pratique « le humming »,

une vocalisation à bouche fermée pour créer une ambiance qui rappelle l'univers sonore *in utero*. Tout comme le bain du bébé, souvenir du liquide amniotique, accompagné des sons d'un petit tambour qui simulent les battements de cœur de la maman.

2. Quels sont les bienfaits ?

Ces moments de détente, d'apaisement et de communication participent à l'amélioration des paramètres vitaux et stimulent le cerveau du nouveau-né.

Des hochets colorés avec une

Un concert caritatif à Saint-Étienne

Un premier concert sera organisé dimanche 20 mars à la salle de La Comète, à Saint-Étienne.

Au programme :

- Le parrain de cette première édition, Pascal Descamps, compositeur, pianiste, chef de chant dans les domaines classiques et de variété, sera présent avec des reprises de *Starmania*.
 - Steve Setiano, chanteur.
 - Et quelques reprises de Disney pour le plus grand plaisir du grand public.
- Un stand permettra au public de découvrir l'association.

résonance musicale, des instruments frottés qui permettent de prendre conscience des effets de caresse, font également partie de la panoplie instrumentale de la musicothérapeute. Les sonorités plus soutenues ne sont pas exclues du registre musical auprès de bébés plus grands. « Elles créent une tension avant de retrouver l'apaisement avec des sons plus doux. »

Anita NONET

Renseignements : page publique Facebook « nourrissonauvergne » et nourris.son.auvergne@gmail.com