

## **INFORMATIONS PRATIQUES**

### **La Louvière**

**Durée:** Séance d'une heure

**Lieu:** Maternité de Jolimont ou Centre du "Bien Naitre"

**Horaires:** Ateliers sur rendez-vous la semaine de 13h30 à 15h30.

**Prix :** 35€ dont +/- 17€ pris en charge par l'INAMI

**Rendez-vous :** 064/23.36.50

Prévoyez une tenue confortable.  
Les ateliers sont individuels et la maman peut être accompagnée.



Centres Hospitaliers Jolimont asbl

**Siège social**  
Rue Ferrer, 159  
B-7100 Haine-Saint-Paul

**Hôpital de Jolimont**  
Rue Ferrer, 159  
B-7100 Haine-Saint-Paul  
Tél: 064 233 011

**Hôpital de Lobbes**  
Rue de la Station, 25  
B-6540 Lobbes  
Tél: 071 599 211

**Hôpital de Nivelles**  
Rue Samiette, 1  
B-1400 Nivelles  
Tél: 067 885 211

Août 2018  
JFM-G-ENR-123-01



## **LA MUSICOTHÉRAPIE** vous accompagne pendant votre grossesse



**À l'écoute des sens pour une  
naissance en résonance...**

[www.jolimont.be](http://www.jolimont.be)

## **CONTACT**

Les séances sont proposées par **Gaëlle Michotte**, sage-femme à Jolimont et musicothérapeute formée à l'AREAM\*

Service de maternité de Jolimont :  
**064/23.36.50**

\* Association pour la Recherche, l'Enseignement et les Applications de la Musicothérapie

## QU'EST-CE QUE LA MUSICOTHÉRAPIE ?

Dans le ventre de sa maman, le bébé perçoit une multitude de sons. Les battements du cœur de sa maman, ses propres battements cardiaques, les bruits associés à la marche, le rythme respiratoire ou encore les bruits de l'environnement de la maman.

Tout ce monde sonore dans lequel il vit pendant 9 mois va faire partie de l'histoire de votre enfant.

C'est pourquoi, la musique utilisée pendant la grossesse sera ancrée en lui comme le souvenir de moments réconfortants, apaisants et sécurisants.

## AVANTAGES

- C'est vous permettre un moment de **relaxation** et de **détente**.
- C'est un moment d'**échange** autour de votre grossesse.
- C'est l'occasion de préparer la venue de votre bébé en créant votre support musical
- C'est aussi vous proposer des **exercices de respiration** en utilisant les sons
- La musicothérapie utilise les ressources qui sont en nous afin de **gérer des situations de stress et d'angoisse** en utilisant le corps, la voix, le non-verbal...

## BON À SAVOIR

- Les instruments utilisés sont accessibles à tous, il ne faut pas être musicien.
- Les séances sont personnalisées en fonction de vos besoins et vos attentes.
- Quand commencer ? Quand vous le souhaitez à partir de 20 semaines de grossesse.

