



© Doulas de France

La doula

une accompagnante émotionnelle

Une doula ? Je n'avais jamais entendu ce terme jusqu'à ce qu'une amie me parle de « *sa doula qui l'accompagnait pendant sa grossesse* ». La doula ? Mais qu'est-ce que c'est ? Et bien littéralement, le terme « doula » vient du grec ancien (*doûlê*) signifiant « **esclave, servante** ».

La définition a bien sûr évolué puisque de nos jours, une doula est une femme accompagnant et soutenant la future maman, le couple et même et la fratrie pendant la grossesse et au moment de l'accouchement. Ce que les sages-femmes (surtout en milieu hospitalier) n'ont malheureusement plus toujours le temps de faire en raison d'une surcharge de travail et d'un manque d'effectifs. La doula est aussi parfois appelée « accompagnante en périnatalité » ou « accompagnante à la naissance ».

« NE PAS METTRE EN CONCURRENCE DOULA ET SAGE-FEMME »

Difficile en fait de saisir le rôle pourtant essentiel de la doula sans en avoir rencontrée une. Une doula n'est en effet pas un médecin, ni même une sage-femme. C'est beaucoup plus une « *accompagnante émotionnelle* », commence Pascale Gendreau, co-présidente de l'association Doulas de France, installée comme doula depuis 8 ans dans la région bordelaise.

« *Une doula n'exerce pas du tout le même travail qu'une sage-femme, ce sont deux professions totalement différentes, mais aussi complémentaires* ».

Alors, comment expliquer son métier ? Et bien actuellement, Pascale Gendreau accompagne par exemple une future maman de jumeaux dont la grossesse est très médicalisée. Ensembles, elles font les courses, vont acheter des vêtements pour les bébés, des affaires de puériculture. « *Je l'accompagne aussi prochainement pour aller visiter le service de néonatalogie où les enfants seront peut-être admis s'ils naissent prématurément, nous irons aussi visiter le lactarium* », continue Pascale. « *Et puis je pratique aussi avec elle le chant prénatal, dans le cadre de sa préparation à l'accouchement. J'acquiert les BA Ba de cette technique pour, le jour de la naissance des enfants, chanter avec elle* ».

Dans notre société où les familles sont éclatées, où les femmes enceintes sont souvent éloignées géographiquement de leurs mères, le rôle de la doula prend tout son sens.

Et la sage-femme dans tout ça ? Et bien la situation rêvée pour Pascale est que la grossesse et l'accouchement se fassent accompagnés d'une sage-femme et d'une doula. Même si la profession médicale et les sages-femmes voient souvent comme une concurrence la présence des doulas, « *il ne saurait en être question* » pour Pascale Gendreau. « *Il n'y a pas de concurrence entre nos deux professions, nos fonctions se complètent* ».

UN SERVICE D'AIDE À LA PERSONNE

D'ailleurs, nombre de doulas expliquent que leur profession n'est pas du domaine médical, mais beaucoup plus « *un service d'aide à la personne* ».

Une profession offrant un accompagnement spécialisé pendant la grossesse, le jour de l'accouchement et surtout après l'arrivée de bébé.



« Dans les maternités françaises, les femmes ressortent généralement entre trois et cinq jours après la naissance de leur enfant et, une fois de retour à la maison, elles se retrouvent souvent seules, démunies et pleines de doutes », explique Pascale Gendreau. « C'est pourquoi le rôle de la doula proposant un suivi de couches beaucoup plus long est important ». Dans le cadre de l'allaitement, par exemple, mais aussi pour aider la maman dans ses tâches quotidiennes...

Le jour de l'accouchement, le rôle de la doula est multiple. « C'est d'abord une présence pour la maman ». Celle d'une femme qui vous a côtoyée pendant cette période si intense de la grossesse, d'une personne avec laquelle la mère, le père et même les autres enfants ont créé des liens de confiance et de complicité.

Mais ce jour si particulier, la doula est « aussi là pour s'occuper des autres enfants, pour faire un peu de ménage, pour préparer le repas de la fratrie ». Bref, pour prendre en charge le reste de la maison et laisser tout le temps nécessaire au couple de se concentrer uniquement sur la naissance de bébé.

QUALITÉS D'ÉCOUTES

Co-présidente de l'association « Doulas de France », Pascale Gendreau est consciente qu'être doula ne s'improvise pas. C'est pourquoi, « toutes les doulas référencées par l'association bénéficient d'un cursus de formation ».

L'association est d'ailleurs à l'origine d'un cursus de base de formation afin que la profession obtienne une vraie reconnaissance. Car actuellement, les doulas n'ont pas d'existence officielle en France.

Cette demande pressante de reconnaissance est d'ailleurs réclamée par les parents, les doulas, mais aussi les sages-femmes et les institutions médicales. Cette clarification officielle de la profession permettrait en effet aux

doulas d'exercer dans le cadre de l'accompagnement à la personne et d'avoir un véritable statut.

Et c'est un point sur lequel insiste Pascale : « une doula ne travaille pas dans le domaine médical, elle ne propose en aucun cas un accompagnement paramédical, son champ d'investigation est ailleurs, beaucoup plus dans l'humain ».

Pas question donc qu'une doula vous prescrive, ne serait-ce que des thérapies naturelles, des tisanes, des huiles essentielles ou de l'homéopathie. « La doula n'a pas les compétences pour poser un diagnostic ». D'ailleurs, une (vraie) doula « n'acceptera jamais d'accompagner de futurs parents sans avoir les coordonnées de la sage-femme libérale ou du gynécologue qui les suit ». Être doula, c'est donc « faire preuve de qualités d'écoute, en sachant de quoi l'on parle, bien sûr, mais sans donner son avis, ni même de conseils ». La doula respecte les projets des parents.

Mais alors, comment les aider ? « En aidant les futurs parents à trouver les endroits où ils auront les réponses à leurs questions », souligne Pascale. Par exemple, s'ils s'interrogent sur l'allaitement, et bien « je les emmène visiter un lactarium, je leur fournis des livres sur le sujet. Mais je ne leur donne pas mon avis sur l'allaitement, ce n'est pas le rôle de la doula ».

Même son de cloche chez Karine Sizgoric, elle aussi doula référencée à l'association Doulas de France. « Je n'ai pas à donner mon avis sur les décisions prises par les parents », commence-t-elle. « Mon rôle est celui d'une accompagnante, d'une présence rassurante ». Une présence à la maison et à la maternité. « Je vais jusqu'à accompagner une femme qui accouche par césarienne. Bien sûr, je ne suis pas dans le bloc avec elle, mais de savoir que je ne suis pas loin et que je la soutiens, est toujours une aide pour que cet acte souvent impressionnant devienne une belle césarienne ».



© Doulas de France

UNE AUTRE ALTERNATIVE

Certes, les couples qui ont recourt à une doula sont encore peu nombreux en France.

« Nous sommes actuellement 70 doulas référencées par l'association », précise la co-présidente, Pascale Gendreau. « Mais il existe aussi un nombre difficilement vérifiables de doulas qui travaillent seules ».

En 2006, 138 grossesses sur 800 000 environ ont été suivies par une doula. Et environ 200 grossesses en 2010. C'est peu. Pourtant, la « profession » de doula sort progressivement de l'anonymat.

Comment expliquer cette tendance ? En maternité, les sages-femmes sont souvent surchargées, les accouchements se succèdent, les praticiens effectuent des gestes de plus en plus techniques et ont moins de temps à accorder aux patientes.

C'est pourquoi, en quête d'un peu d'humanité, de plus en plus de parents se tournent vers la présence des doulas. Une présence rassurante, certes, mais plutôt mal vu par les professionnels de santé. A commencer par les gynécologues et les sages-femmes. Le collège national des gynécologues obstétriciens français (CNGOF) et le collège national des Sages femmes (CNSF) estiment d'ailleurs de concert que les doulas ne sont pas la réponse appropriée au problème de la surcharge de travail des sages femmes.

Mais dans les faits ? Et bien les témoignages de femmes suivies par des doulas sont souvent similaires. Généralement, après une première expérience en maternité, elles se sont tournées vers une autre alternative, les doulas.

C'est le cas de Sophie, maman de deux enfants dans le Nord de la France. « Pour ma première grossesse, j'ai été déstabilisée de ne jamais rencontrer le même praticien à la

maternité. Même le jour de l'accouchement, j'ai eu le droit à deux sages-femmes car le travail a été long et a coïncidé avec un changement de service. C'est ce manque de complicité, ce manque de présence que j'ai cherché à compenser avec une doula pour mon deuxième enfant ».

Il y a aussi la constatation tellement évidente de Dorothee, maman d'un petit garçon à Rouen : « j'ai longuement hésité avant de faire appel à une doula, pourtant, le jour de la naissance de mon fils, c'était évident qu'il fallait qu'elle soit là ».

Et puis il y a le suivi de couches, tellement précieux, comme le souligne Anaïs, maman de trois enfants à Evreux et allaitant toujours son petit dernier de 18 mois. « Si je n'avais pas eu ma doula à mes côtés, je n'aurais pas réussi à mettre seule en place l'allaitement. J'aurais craqué avant. Mais elle a su être présente, m'apporter beaucoup de réconfort et m'encourager dans ces débuts difficiles. Aujourd'hui, j'allaiter toujours, c'est un grand bonheur et je ne peux que lui dire merci ».

Une présence, une complicité retrouvée, c'est peut-être cela l'essentiel dans un moment aussi riche et intense que ce grand voyage de la naissance.

Tarifs : les services d'une doula ne sont pas pris en charge par la sécurité sociale. Leurs prestations sont facturées de 10 à 12 € de l'heure (pour une moyenne de 500 € en totalité). Il est possible de les payer en Chèques emploi service, au même titre qu'une employée familiale. Beaucoup de parents se font offrir les services d'une doula comme cadeau de naissance.

Pour aller plus loin : Pour trouver les coordonnées d'une doula dans votre région, rendez-vous sur le site de l'association Doulas de France : www.doulas.info