Discussion n° 1

Sujet : Comment concilier vie de doula et vie familiale

Initiateur : Virginie Lespingal

Qui a participé : Valérie ENTAT, Florence LAPEROU, Sophie SALVADOR , Fiona BONAMY , Isabelle PHAM VAN SAM , Raphaële GESSNER , Céline VERGELY , Delphine BOVE, Sarah BOLIKOWSKI, Florence LEROY, Caroline LEROY , Caroline LAHOTTE , Estelle CORDY, Héloïse NOTTER , Corinne CALARD , Sophie MEYNIEUX , Ellen SPILLMANN .

Sommaire de la discussion, recommandations :

- But de la question : j'ai 3 enfants de sept ans, 3ans et demi et 18 mois et je me demande s'il faut que j'attende d'être grand-mère pour envisager de devenir doula. J'ai envie de partager les expériences, de savoir si vous avez des trucs, astuces, idées pour parvenir à mener de front cette activité qui demande une grande disponibilité et une vie familiale harmonieuse.
- Comment gérer la disponibilité immédiate par rapport à la garde des enfants, comment s'organiser.

- Importance de se dire que les choses se font petit à petit, qu'il est possible de s'organiser avec un réseau d'entraide (pour la garde des enfants par exemple) de manière ponctuelle. Importance donc de se créer ce réseau.

- Possibilité de travailler en binôme avec une autre doula pour pallier aux éventuels empêchements de dernière minute. Ceci doit être une discussion avec les parents pour savoir ce qu'ils souhaitent.

- Pourquoi ne pas envisager, dans un premier temps de faire l'accompagnement avant et après la naissance mais pas lors de l'accouchement : cela permet d'éviter la disponibilité de dernière minute et de ne fonctionner que par rendez-vous… Pas si évident que cela : le téléphone aussi peut prendre beaucoup de place ; ce n'est pas si facile que cela de poser la limite lorsque l'on est face à une mère en détresse. Envisager des créneaux horaires où le téléphone est ouvert et d'autres où il est coupé : le préciser lors du premier entretien.

- Importance CAPITALE du premier entretien : faire connaissance, instaurer la confiance et POSER SES PROPRES LIMITES. Savoir du départ ce que l'on ne veut pas et le respecter (par exemple jusqu'à quand considère-t-on qu'il s'agit de « post-partum ?). Savoir passer la main (ostéopathe, sage-femme…). Au départ organiser le suivi en fonction de sa propre disponibilité.

- Etre vigilante avec son conjoint : ce n'est pas toujours facile pour lui et même s'il nous soutient dans notre choix il ne mesure pas forcément les conséquences et les implications de notre métier… Dur parfois d'aller soutenir le mari du couple et de devoir laisser son propre conjoint !

- Pourquoi ne pas envisager un système de réseau téléphonique national de doulas ? ? ? (avec permanence téléphonique comme pour le soutien à l'allaitement…)

- Ce travail est un GRAND TRAVAIL D'ECOUTE . En même temps faire confiance aux gens : ils savent que nous avons une famille, un conjoint. Oui mais, quand ils sont en détresse, être consciente que c'est vraiment difficile de poser des limites (encore une fois on reparle de l'importance du premier entretien).

- Etre vigilante : ne pas créer de dépendance. On est là pour aider les parents à accéder à leur propre parentalité, important de leur rendre leur propre responsabilité. Une nouvelle fois cela doit être dit lors du premier entretien.

En conclusion : prendre conscience de tout cela et faire avec cela !