

Association  
**Doulas de France**

ACCOMPAGNER LA NAISSANCE  
LE TEMPS DES FEMMES , LE TEMPS DES HOMMES

En tant que doulas nous prenons le temps lors de nombreux et longs entretiens avant et après la naissance d'écouter, d'échanger, avec les femmes et les hommes que nous accompagnons . Nous sommes là si les parents le désirent au moment de l'accouchement, attentives au temps passé, aux rythmes de chacun. Il est toujours frappant de constater à quel point les parents en devenir ont besoin de leur temps pour se préparer, changer les croyances qu'ils ont autour de la naissance, mettre à jour les histoires parfois difficiles de leur passé. Comme ces temps sont différents pour les femmes et les hommes. Comme il faut du temps, beaucoup de temps d'écoute pour que surgissent des paroles qui libèrent, des questions cachées, des doutes et des désirs difficiles à exprimer.

Lors de l'accouchement le temps de la mère est-il unique? Les temps de chacun s'entrecroisent, dansent ensemble, se heurtent parfois. Le temps de l'enfant est venu, mais est-ce le temps de sa mère, de son père ? Est-ce le temps de l'équipe qui a son timing aussi ?

Etre à l'écoute de ces temps, donner le temps, aider à l'harmonisation des rythmes, tel peut-être aussi le rôle des doulas dans l'accompagnement à la maternité.

Une Doula c'est quoi ?

Une femme auprès des femmes, des couples, pendant la grossesse, l'accouchement, la période postnatale.

Une femme aux côtés de la femme enceinte, de l'homme qui devient père et de ceux qui les entourent. Elle est à l'écoute de ses désirs, ses besoins, à l'écoute tout simplement, elle la suit dans ses choix. Quand la demande est formulée, elle lui fournit les informations (basées si possible sur la médecine factuelle et la recherche médicale).

Les doulas ont amélioré la périnatalité, diminué les besoins d'interventions médicales sur la mère et sur son bébé, prévenu les complications et augmentés les chances d'une bonne expérience de maternité.

« Une présence féminine constante, soutenant la femme au long de l'accouchement, est l'une des manières de prendre soin d'elle les plus efficaces, jamais introduite depuis 25 ans »

Service d'information et de ressources des sages-femmes du Royaume-Uni (MIDIRS)

La doula n'exerce pas le métier de sage-femme. Sa fonction n'est pas médicale. Elle n'exerce qu'en complément du suivi médical mis en place par la mère, sans discrimination de race, de religion, de préférence sexuelle. Elle se soumet au secret professionnel.

Association  
**Doulas de France**

Le premier contact, le don du temps.

Le premier contact se fait souvent au téléphone, le plus souvent c'est la femme enceinte qui nous appelle mais il arrive aussi que ce soit le (futur) père qui fasse la démarche. C'est le temps de l'écoute, de donner le temps pour qu'un bout de l'histoire soit raconté, les attentes soient éclaircies et la demande formulée. Il faut bien entendre la demande car ce n'est pas toujours celle de l'accompagnement : on dirigera alors vers d'autres parents qui ont eu un vécu similaire, vers des sages-femmes pour un accompagnement global, un accouchement à la maison, des associations ... La doula est alors un relais. Quand la demande est celle d'un accompagnement, une rencontre sera organisée. Elle se fera dans l'espace des parents, au moment où eux sont disponibles : pas à 18h30 quand ils rentrent juste du travail, pas à 8h30 quand la future mère peut faire la grasse matinée. La doula s'adapte aux circonstances, au temps des parents.

« J'ai rendez-vous avec Léa et Samuel. Il est 19h30, Samuel a eu le temps de prendre son temps après le travail. Nous parlons longuement, puis vient l'heure de dîner.

- Tu veux dîner avec nous ?
- vous en avez envie ?
- oui

Pendant le dîner, la conversation est moins axée sur l'accouchement. L'intimité se créant, nous finiront par aborder des sujets moins évidents pour eux. Ils me parlent de leur sexualité, où le temps de chacun ne convient pas à l'autre. Face à moi ils exposent leurs frustrations, leurs ressentis, et finalement pour la première fois chacun écoute l'autre, son vécu, ses émotions. Je pense que sans ce temps, cette intimité dans cette soirée d'été, ils n'auraient pas pu aborder cela, dans cet espace particulier, loin du quotidien »

Pendant la grossesse/l'accouchement

Lors des rencontres pendant la grossesse, nous sommes à l'écoute des projets des femmes, des hommes, pour la naissance de leur enfant, des préparations qu'ils ont entamé, des livres qui les ont marqués, de la transmission qu'ils ont eu. Nous partageons notre expérience, ce que d'autres femmes, d'autres hommes ont exprimés, ce qui les a soulagé, ce qui les a rassuré.

Chacun exprime ses désirs, ses craintes, car chacun est issu d'une famille différente, et les histoires qu'ils ont entendu depuis leur enfance peuvent être porteuses de joie mais aussi de peurs, de mort. Une fois qu'ils ont pu partager leurs vécus individuels, alors ils s'harmonisent vers un projet commun. A partir de là ils peuvent aller chercher les professionnels qui vont les soutenir.

Lors de l'accouchement, si les parents souhaitent notre présence, nous pouvons les accompagner. Etre les passeuses d'histoires, dans le fil de la continuité de leur histoire, un fil d'Ariane, témoin que cette naissance s'inscrit dans un contexte unique, le leur. Nous pouvons aussi transmettre avec l'accord des parents des éléments à la sage-femme, que nous restions avec les parents ou que nous partions, qui pourra alors comprendre mieux ce couple à la vue de leur parcours.

Nous sommes, tant pour la mère que pour le père, le visage familial, féminin, qui rassure, entoure, est juste là.

« Sophie était en travail pour son deuxième enfant. Cela faisait maintenant un bon moment que plus grand chose ne se passait. Les contractions s'espaciaient, étaient moins puissantes, elle commençait à se décourager. Je lui ai demandé si quelque chose la gênait, lui faisait peur... elle a fini par me dire qu'elle avait peur de ne pas aimer son deuxième enfant autant que le premier. Nous avons papoté, de mère à mère, les peurs se sont dissipées, puis les contractions se sont rapprochées et amplifiées. »

Association  
**Doulas de France**

Il faut un temps aussi, pour rentrer dans l'accouchement. Un temps pour chacun, le père, la mère et bien sur l'enfant qui n'est pas forcément le même. Parfois juste demander au père « tu es prêt ? c'est ton bébé qui arrive ! comment te sens-tu ? » l'aider à exprimer ce qu'il ressent, jusqu'à ce que chacun rentre dans ce temps de naissance, que cette femme et cet homme se retrouvent pour accueillir leur enfant.

« Céline avait dépassé son terme. Le lendemain l'équipe avait décidé de déclencher l'accouchement. Elle me demande de passer la voir. Nous décidons de partir pour une promenade, et de rues en rues, de pas en pas elle me raconte une agression dont elle a été victime un an auparavant.

-« je ne comprends pas pourquoi je te raconte cela maintenant »

Elle laissa cette histoire dans la rue, et quand elle rentra chez elle, elle prit une douche. Les contractions ont commencées et sa fille est née quelques heures après. »

Après la naissance, le temps à trois.

La doula passe voir les parents et leur nouveau bébé : elle passe le temps nécessaire qu'il faudra pour les rassurer, les encourager sans jamais être intrusive. C'est le temps de l'apprivoisement à trois, de l'apprentissage de l'allaitement : pour la mère apprendre à offrir ses seins (ce qui se fera peut-être différemment pour le sein droit et le sein gauche) et donner à son bébé le temps d'apprendre à téter les deux seins. Le temps d'un apprentissage à deux où l'encouragement du père est crucial.

Prendre aussi le temps auprès du père pour lui faire remarquer comment son bébé réagit à sa présence, à sa voix. Que lui aussi peut apaiser son enfant à sa manière à lui.

Prendre le temps pour l'encourager à le faire s'il n'ose pas. Qu'il prenne conscience qu'en rassurant son petit il rassure aussi la mère. Prendre le temps de dire que tout va bien pour qu'ils puissent protéger ce temps à trois avant de retrouver le temps de « l'autre monde », du monde du dehors.

Et puis viendra le temps où l'histoire de la naissance aura besoin d'être contée. La doula prendra le temps, même plusieurs mois après, plusieurs années après lorsqu'un nouvel enfant arrive, d'apporter son bout de l'histoire pour apporter les instants manquants aux parents pour assembler le conte. Un conte unique qui ne vieillira pas, dont les couleurs, les odeurs et les émotions resteront éternelles.

Nous reconnaissons l'accouchement comme un passage, une étape dans la vie, et non comme une parenthèse qui sortirait du chemin. Dans cette continuité, nous avons été témoin de l'incroyable aventure.

Pour conclure, je voudrais partager ce que m'a dit Emma que j'ai eu la joie d'accompagner :

« Lorsque tu venais me voir, tu me donnais l'impression que tu avais tout le temps du monde devant toi. Que tu n'avais rien d'autre à faire que d'être avec nous. Ce temps qui s'arrêtait, cet espace que nous avions, c'était ça qui était bien. »

Valérie Dupin et Charlotte Fajardo  
Présentation à 2 voix, le 22 mai 2006  
au Musée de l'Homme, dans le cadre de la SMAR.