

■ ■ ■ GROSSESSE

## Une doula à ses côtés pour viv

Ni sages-femmes, ni médecins, les doulas accompagnent humainement les futures mamans. A leurs côtés durant la grossesse, pendant l'accouchement et après la naissance, elles les rassurent, les informent, les soutiennent dans leurs choix et leur apportent réconfort et chaleur humaine.

### SE RÉAPPROPRIER SON ACCOUCHEMENT

Le 23 août 2006, Carine a donné naissance à son cinquième enfant. À la maison, entourée de son mari, de sa sage-femme et de sa doula. *"La première fois que j'ai entendu parler des doulas, c'était par une maman qui fréquentait les réunions de l'association La Leche League. Je n'étais pas encore enceinte mais j'ai tout de suite su que cela me correspondait. Mes quatre premiers accouchements avaient été trop médicalisés avec déclenchement, péridurale et forceps. Pour mon quatrième, j'ai été tellement infantilisée par la sage-femme que j'en ai fait une dépression."* Enceinte de 5 mois, elle contacte

Pascale Gendreau, doula en Gironde. *"J'avais besoin de me confier. Pascale était à l'écoute. J'angoissais par rapport à l'expulsion qui s'était mal passée la précédente fois : elle m'a rassurée et m'a fait travailler sur l'acceptation de la douleur. Grâce à elle, j'ai accouché comme j'ai voulu."* Se réapproprier leur accouchement, faire respecter leur choix d'une naissance douce et naturelle, ne pas rater la première rencontre avec leur bébé : telles sont les raisons profondes qui motivent de plus en plus de futures mamans à faire appel à une doula. Très présentes depuis 15 ans aux Etats-Unis et en Grande-Bretagne, les doulas - terme grec qui désignait autrefois des servantes assurant l'accompagnement des femmes lors de leur accouchement - émergent depuis quelques années en France. Mais qui sont-elles exactement ?

### ACCOMPAGNER HUMAINEMENT

*"Une doula est une femme qui a déjà eu l'expérience de la maternité, et qui se situe dans une transmission de femme à femme,"* répond Pascale Gendreau. La doula ne pratique



©MARINE BOVIN

### Une relation de confiance amicale

aucun geste médical. Son rôle est d'accompagner humainement et émotionnellement la femme enceinte durant la grossesse, pendant l'accouchement et après la naissance, moyennant le paiement d'un forfait d'environ 500 euros (variant d'une doula à l'autre). *"C'est une relation de confiance amicale qui s'établit entre nous et les parents,"* explique Valérie Dupin, doula formée en Écosse. *"Comme nous sommes de passage dans leur vie et que nous avons du temps à leur consacrer, les mamans se sentent libres de nous confier leurs émotions."* Durant la grossesse, plusieurs rencontres sont prévues. Un temps d'écoute très important. *"Les femmes nous questionnent sur des points qu'elles n'osent pas aborder avec leur médecin, par timidité ou faute de temps,"* poursuit la doula. *"Elles me parlent aussi de leurs peurs de l'expulsion, des nuits difficiles après la naissance, de la sexualité après bébé,"* relate Pascale Gendreau.

### REDONNER CONFIANCE

Déjà maman d'une petite Audrey, Kelly avait une image de l'accouchement très négative : *"J'ai assisté à*



# re une grossesse sereine

*l'accouchement de ma sœur qui a duré 4 jours. Elle criait. C'était très dur.* Durant sa deuxième grossesse, elle décide de faire appel à une doula qui va lui redonner confiance dans sa capacité à donner la vie en douceur. La doula est là aussi pour informer les parents lorsque ceux-ci le demandent. Mais sans orienter leurs choix. *"Si une maman hésite à prendre la péridurale, je lui fournis une information objective issue d'études médicales et d'ouvrages. Elle peut ainsi prendre une vraie décision,"* explique Pascale Gendreau. Durant l'accouchement, la doula sait se rendre utile en massant la maman ou en lui proposant des positions visant à faciliter le travail. Mais sans s'imposer, ni juger. *"À 7 centimètres de dilatation, j'ai cru tomber dans les pommes et j'ai demandé une péridurale, se souvient Kelly. Ma doula m'a dit : "Tu as fait du bon travail". Cela a renforcé ma confiance."* La doula pense aux petits détails qui ont leur importance : apporter un ballon, de la musique et de l'huile de massage à la maternité. Faire couler un bain, allumer des bougies à la maison. Après la naissance, elle rend visite à la jeune maman quotidiennement pendant plusieurs jours. Une présence réconfortante et utile. *"J'avais un réflexe d'éjection un peu fort. Sabine, ma doula, m'a conseillé d'autres positions pour allaiter comme celle dite en ballon de rugby et m'a préconisé l'éviction des produits laitiers,"* raconte Cécile.

## **DOULAS ET SAGE-FEMMES : UN RÔLE COMPLÉMENTAIRE ?**

À ce jour, une trentaine de doulas exercent en France. Sollicitées par des parents, elles sont accueillies de façon plus mitigée par les sages-femmes. Dans son bulletin *"Contact sage-femme"* numéro 10, le conseil de l'ordre des sages-femmes, qui a refusé de rencontrer les représentantes de l'association Doulas de France, appelle à ne jamais cautionner *"de pseudo praticiennes au risque d'être en contradiction avec le code de déontologie des sages-femmes."* Pourquoi un tel rejet ? Tout simplement parce que les sages-femmes hospitalières qui gèrent parfois jusqu'à cinq accouchements en même temps éprouvent une frustration légitime à voir les doulas assurer l'accompagnement humain qu'elles-mêmes, en sous-effectif, n'ont plus le temps de prendre en charge. La solution serait bien sûr d'augmenter le nombre de sages-femmes. Et de reconnaître le rôle complémentaire des doulas. *"Que ce soit pendant la grossesse ou après la naissance, les mamans sont très isolées,"* souligne Christine Isola, sage-femme hospitalière. *Les femmes ont besoin qu'on les cocoone.* Outre son rôle de soutien, la doula aurait des effets positifs sur l'accouchement. Selon une étude américaine de 2002, on lui devrait 50 % de diminution du taux de césarienne et 60 % de réduction de demande de péridurale. À méditer. ■

EMMANUELLE SAMPERS

**À noter :** certaines doulas, notamment celles formées à l'Alna, se font appeler accompagnantes à la naissance.

## ➤ J'ai accouché à l'hôpital sans péridurale

**Marianne, maman d'Emilie, 32 mois, et Margot, 16 mois**  
C'est lors de sa deuxième grossesse que Marianne entend parler des doulas pour la première fois. *"J'ai pris contact avec Sabine. On s'est vus plusieurs fois pour parler du projet de naissance mais aussi de mes doutes face à cet accouchement que je voulais sans péridurale."* Le jour J, Sabine rejoint Marianne et son conjoint à la maternité et la soutient pendant le travail. *"Elle me massait le dos pendant les contractions et me proposait différentes positions. Puis je suis rentrée dans la baignoire et là Sabine m'a lu d'une voix douce un extrait d'Une naissance heureuse d'Isabelle Brabant. Tout cela m'a aidé à me concentrer uniquement sur mon bébé et à me passer de péridurale."*

