

## « La Doula accompagne et soutient la future mère et son entourage »

**Natalité.** Entré dans le dictionnaire en 2011, le mot « doula » désigne une femme qui accompagne la mère pendant la périnatalité. Veronica Vinci, Doula à Montbrison, nous explique le sens de sa profession.

**Qu'est-ce qu'une Doula ?**

Le mot vient du grec et signifie : une femme au service d'une autre femme.

Dans nos sociétés modernes la Doula est une nouvelle figure qui « accompagne et soutient la future mère et son entourage pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale, grâce à son expérience et à sa formation », indique l'association Doulas de France.

Rencontre avec Veronica Vinci, doula à Montbrison :

**Expliquez-nous le rôle de la Doula ?**

La Doula est une femme qui accompagne et soutient la future mère et son entourage, sur le plan émotionnel et pratique, de façon continue du début de la grossesse aux premiers pas de l'enfant.

Ce n'est ni un médecin ni une sage-femme. D'ailleurs nous ne pouvons accompagner une femme que si elle est déjà suivie par un médecin ou une sage-femme.

La Doula, qui est souvent elle-même une mère, et a donc une expérience personnelle de ce que sont la grossesse et l'accouchement, a en outre suivi une formation dispensée par une association professionnelle pendant au moins 140 heures (voir encadré ci-dessous).

**Comment la Doula intervient-elle auprès des femmes enceintes ?**

La Doula intervient dans un premier temps en tant que relais d'informations. Elle va recueillir et délivrer au couple qui attend un enfant, tout une série d'éléments visant à lui fournir une connaissance globale et objective des étapes de la grossesse et de l'accouchement.

Ces informations permettront à la femme enceinte et à son entourage, de faire des choix éclairés afin qu'ils s'approprient complètement cet heureux événement. Une Doula ne donne jamais de



■ La Doula fournit une connaissance globale et objective des étapes de la grossesse et de l'accouchement. Photo DR

conseils, ni d'avis personnel, elle fait en sorte que le couple fasse ces choix librement et le soutiendra alors dans ces décisions.

D'un point de vue émotionnel, la grossesse est cause de bouleversements importants. Il est important que la femme ne se sente pas seule et que le père puisse la protéger et soutenir sans se sentir déposé de certains choix qui peuvent parfois paraître subis.

**Quelles sont les autres attributions de la Doula ?**

La Doula fournit également une écoute sincère, tout au long et à tout moment de la grossesse et de la période postnatale. Elle est à l'écoute des désirs, des besoins et surtout des émotions des

parents. Elle met en place un climat d'intimité et de confiance, dans lequel les parents se sentent libres de faire jaillir leurs doutes ou inquiétudes, sans peur d'être jugés.

C'est dans ce climat que les parents peuvent, en se sentant compris et accueillis, prendre confiance dans leurs capacités innées de parents et trouver d'eux-mêmes les meilleures solutions à leurs problèmes.

Pendant la période postnatale, la Doula peut être un réel soutien pour l'allaitement et une aide pratique dans la gestion du quotidien. Elle peut, par exemple, aider les parents pour les premiers baigns et toilettes du bébé, leur faire des démonstrations de portage en écharpe, les aider à faire les courses ou à cuisiner, donner un coup de mains avec les aînés, fournir des informations concernant la dentition, la diversification...

péridurale ou d'analgésie naturelle (exemple le bain, le massage d'un proche...), la coupure du cordon retardée, allaitement... Et également, en cas de complication, prévoir des alternatives comme effectuer un « peau à peau » avec le père dès la naissance de l'enfant.

Mon accouchement a été assez compliqué et j'aurai aimé, à cet instant, être mieux entourée et soutenue par une personne expérimentée. J'en ai reparlé avec cette Doula et je me suis sentie comprise et accueillie. J'en avais vraiment besoin. Elle m'a fait prendre conscience qu'en fait il s'agit de mon histoire et celle de mon bébé.

On doit se préparer à tout. Il faut savoir que le déroulement de chaque accouchement est imprévisible, mais que l'on peut y faire face en ayant le maximum d'informations et de soutien. ■

**Pratique Doula**  
Première rencontre gratuite et sans engagement.  
Tarif : 40 euros de l'heure.  
■ Déplacement dans un rayon de 40 km autour de Montbrison.  
La rémunération est faite par chèque CESU (Chèque emploi service universel) qui permet de bénéficier d'une réduction ou d'un crédit d'impôt.  
Tel. 07 82 99 66 82.  
Plus d'informations sur le site internet doulas.info



Droits réservés

« La Doula accompagne et soutient une femme enceinte sur le plan émotionnel et pratique, du début de la grossesse aux premiers pas de l'enfant, »

Veronica Vinci

### Quelle formation pour être Doula ?

« Le cursus de base de formation établit un programme de formation « minimum » qui pourrait être commun à toutes les Doulas exerçant en France ou en Europe », indique l'association Doulas de France. Il prévoit 144 heures de formation, un nombre d'heures similaire aux autres formations entrant dans le cadre du service à la personne.

Veronica Vinci a par exemple suivi sa formation auprès d'ADI (Associazione Doule Italia) à Milan, Italie. Le contenu de la formation comprend :

- Le positionnement éthique de la Doula. L'écoute active, technique

de communication qui a pour objectif d'apprendre à écouter avec une réelle attention et intérêt, en totale absence de jugement, afin d'être en empathie sans projeter ses propres émotions et pouvoir ainsi accompagner et accueillir au mieux le ressenti de l'autre.

- Physiologie de la grossesse, du travail et de l'accouchement, certaines pathologies et collaboration avec la sage-femme.

- La place du père et les changements dans le couple.

- Un constant travail sur soi, afin de reconnaître ou dépasser ses propres limites ou conflits inté-

rieurs à travers la mise en situation et l'aide du Rebirthing (technique de développement personnel à travers la respiration).

- Le développement sensoriel de l'enfant prénatal : communication psycho-tactile avec les parents in utéro.

- L'allaitement dans les différentes cultures, problèmes, et solutions.

- Période postnatale : les premiers 40 jours chez la mère et chez l'enfant ; la dépression post-partum, le baby-blues.

- Problem solving des premiers mois : sommeil, diversification alimentaire, relations parents-enfants...