



Il n'y a pas de produit dans votre panier.

e-mail

Mot de passe perdu ? | Mon compte

[Accueil](#) [Boutique](#) [Abonnement](#) [Distributeurs](#) [Blog](#)

Vous êtes ici : [Accueil boutique](#) / Valérie Dupin, doula : Le cadeau de la bienveillance

+

Valérie Dupin, doula : Le cadeau de la bienveillance



Valérie Dupin est doula depuis plus de vingt ans. Elle accompagne les futurs mères, pères, en leur prodiguant une attention et une écoute si attentives et bienveillantes qu'elles en sont contagieuses : « *Tu as été si pleine de sollicitude à mon égard que, malgré mon enfance passée autour d'une mère relativement indifférente, j'ai pu m'imprégner de ta bienveillance et en faire cadeau à mon bébé* », soulignait récemment une jeune maman.

La passion de Valérie pour la naissance et l'accompagnement remonte loin, probablement à ses toutes premières années passées au Maroc et à toutes ces occasions qu'elle a eu de voir les femmes se soutenir mutuellement. L'empathie, le soutien, ça se transmet de femme à femme, d'homme à homme...

L'approche rogérienne

Expatriée au Royaume-Uni à 20 ans, Valérie s'implique dans le mouvement britannique National Childbirth Trust (NCT), qui aide les femmes à se réapproprier leur naissance et propose des préparations à la naissance alternatives à celles des hôpitaux, tout en les complétant par des sessions de transmission sur la parentalité, l'allaitement et l'accouchement. La jeune femme, qui devient mère pendant cette période, en 1989, se forme et se lance à son tour dans la transmission.

À cette époque, on parle de « *birth companion* », mot qui sera très vite remplacé par le terme « doula ». Valérie apprécie énormément la démarche de la formation, qui suit l'approche rogérienne¹ : par des activités communes de réflexion et de discussion, il s'agit de parvenir à mettre en lumière ce que souhaitent vraiment les parents pour l'enfant à venir. « *Le seul savoir qui influence vraiment le comportement, c'est celui qu'on a découvert et qu'on s'est approprié soi-même* »², affirmait en effet Carl Rogers.

Cette approche non directive de l'écoute et de la transmission est fort répandue au Royaume- Uni, en thérapie comme dans l'enseignement, mais pas du tout en France. Elle sera à la base de la formation de doula qui sera mise en place plus tard dans l'hexagone quand Valérie rentrera en France en 2000.

La dynamique des doulas en France

En 2000, les doulas n'existent pas en France. Valérie est sollicitée par des femmes américaines et australiennes qui souhaitent être accompagnées pendant leur grossesse, leur accouchement et après la naissance. Elle rencontre alors d'autres femmes qui, comme elle, soutiennent des futures mères et des futurs parents par différents moyens, la sophrologie par exemple. À l'initiative de Viviane Lemaigre Dubreuil, une première réunion a lieu à Accueil Naissance³, à laquelle deux sages-femmes sont aussi présentes. Un collectif de doulas est alors créé, avec une charte qui place très clairement la doula dans un cadre résolument non thérapeutique et non médical. Les doulas soutiennent le travail des sages-femmes et ne veulent pas les remplacer, à aucun niveau que ce soit. L'association Doulas de France naît dans cette dynamique. Elle a alors cent cinquante membres, des femmes qui pratiquent déjà ou veulent devenir doula. L'association est l'une des toutes premières à mettre en place un collège de coprésidence : le projet est partagé et les relations entre les membres sont à l'image de la pratique des doulas : dans la relation et l'écoute empathique.

La posture des doulas

« Notre objectif, c'est de remettre les parents et la femme enceinte au centre de leur expérience en mettant en lumière les compétences naturelles que la femme a déjà en elle. On oublie trop souvent que la maternité est une fonction physiologique du corps ! », précise Valérie.

L'accompagnement de la doula consiste donc à rendre les parents indépendants, capables d'être acteurs, tout le contraire de faire à leur place et savoir pour eux ! La doula est vraiment « au service » des futurs parents. Au temps de Socrate et Périclès, la doula désignait la femme esclave qui s'occupait des soins de sa maîtresse.

Quand elle accompagne des futurs parents, Valérie s'assure que les femmes savent qu'elles ont le choix de leur suivi et du lieu d'accouchement. Pour beaucoup d'entre elles, c'est une découverte ! Elles sont alors nombreuses à décider de n'être suivies que par une sage-femme. Et quand une problématique spécifique se pose, Valérie met les futurs parents en lien avec des collectifs de parents, des associations ou des professionnels de santé. « C'est un moyen de rompre l'isolement, une préoccupation qui se poursuit d'ailleurs après la naissance, analyse Valérie : une fois que le compagnon a repris son travail, on aide aussi la jeune mère à mettre en place ce qui lui convient pour qu'elle ne se sente pas isolée. »

L'apport de la doula

Si l'approche paraît neuve, il faut savoir que les doulas ont toujours existé. Partout dans le monde, dessins, gravures, récits, de l'Antiquité au Moyen Âge, et publications plus modernes témoignent de la façon dont des femmes se regroupaient autour de la femme en train d'accoucher. Avec la « matrone », ancêtre des sages-femmes, et d'autres femmes autour soutenant, lavant, massant ; on parle des « godsibs » en Angleterre et on fait encore appel aux « femmes-qui-aident » dans les campagnes de la France des années 1950. « J'ai compris pourquoi je retrouvais souvent dans les familles un entourage de femmes, toujours les mêmes, [...] dans chaque village il y en avait deux ou trois appelées dès les premiers signes du travail », écrit Pierrette Granereau dans *Mémoires d'une sage-femme de campagne ou la sagefemme aux 3000 enfants*⁴.

Les doulas ne servent pas qu'à « cocooner » la femme enceinte, leur présence a des effets plus larges. Les études montrent qu'en présence d'une doula, l'accouchement se déroule avec moins d'interventions médicales (césarienne, forceps, accélération du travail, complications postnatales)⁵, que la mère a plus souvent une perception positive du vécu de son accouchement ainsi qu'un plus fort sentiment de « compétence » en tant que parent. L'initiation de l'allaitement a aussi plus de chance d'être réussie⁶. En outre, la présence d'une doula favorise l'attachement et le lien mère-enfant ; il limite également le risque de pathologies postnatales de la mère⁷.

Une formation non médicale, mais intense !

Mais qu'est-ce qui « fait » une doula, puisque leur formation n'est ni médicale ni thérapeutique ? « Ce sont des femmes qui, pour la plupart, sont des mères qui ont aimé être accompagnées et qui ont envie de retransmettre ce qu'elles ont reçu, ou bien à qui cette présence a manqué et qui ont ressenti le besoin d'offrir ce qui leur avait manqué à d'autres personnes », analyse Valérie Dupin. Membres de l'association, elles adhèrent à la charte et ont suivi au moins 140 heures de formation à l'Institut de formation Doulas de France ou ailleurs dans le registre des services à la personne. La formation commence par un module de deux jours sur le positionnement de la doula : « Cela nous permet ainsi qu'aux femmes qui s'engagent dans cette voie de s'assurer qu'elles adhèrent aux principes des doulas de France et que leurs pratiques ne vont pas mettre en péril ce métier », explique Valérie.

La formation de l'Institut est basée sur la transmission d'informations et sur des partages selon l'approche rogérienne. Elle couvre un ensemble de thématiques liées à la périnatalité et à la posture des doulas : l'éthique, la relation d'aide, le couple, la sexualité, la place du père et de la fratrie, le projet de naissance, les changements physiologiques et émotionnels de la femme pendant la grossesse, le soutien au moment de la naissance et après, les accompagnements différents (IVG, enfant ou parent porteur de handicap, deuil périnatal...), l'allaitement, les difficultés maternelles. « L'idée, c'est de partir de soi, de son chemin de femme, de mère, pour que chacune soit au clair avec ce qu'elle a vécu et que son expérience ne vienne pas parasiter l'accompagnement des parents. Nous tentons de tendre au maximum vers la neutralité. Nous ne sommes pas là pour convaincre mais pour accompagner. La plupart des femmes qui veulent être doulas sont dans une démarche citoyenne et humaniste », conclut Valérie. Pour s'en rendre compte, il suffit d'assister aux journées des doulas⁸ qui proposent chaque année deux journées d'ateliers, de conférences, de spectacles dans un climat de bienveillance et de respect mutuel aussi rares que précieux. ♦

Gaëlle Brunetaud-Zaïd

1 Carl Rogers : <http://www.afpacp.fr/acp.php>

2 http://www.unpsy.fr/psychologies_carl_rogers.html

3 <http://accueilnaissance.com>. Accueil Naissance est une association parisienne qui a pour but de favoriser les liens autour de la naissance.

4 Publié par l'association Femmes/Sages-femmes (2013)

5 Kennell J., Klaus M., McGrath S., Robertson S., Hinkley C., « Continuous emotional support during labor in a US hospital. A randomized controlled trial », JAMA, mai 1991 1;265(17):2197- 201.

6 « Companionship to modify the clinical birth environment: effects on progress and perceptions of labour, and breastfeeding », Br J Obstet Gynaecol. août 1991; 98(8):756-64.

7 Mc Comish J. F. & Visger J. M., « Domain of Postpartum Doula Care and Maternal responsiveness and Competence », Journal of Obstetric and Gynaecologic, & Neonatal, mars/ avril 2009, Vol 38(2), P.148-156. Goldbort J., « Postpartum Depression : Bridging the gap between medicalized birth and social support », International Journal of Childbirth Education, décembre 2002.

8 <http://doulas.info>

Recommander 96

Partager



Le Magazine
L'équipe
Les rédacteurs
A lire et à voir
Fil d'information

Boutique
Nos packs | Magazines | Magazines en versions
numériques | Hors-séries | Hors-séries en versions
numériques | Livres / DVD |

Abonnement
Soutenez l'Association

Contact
Mentions légales
Frais d'expédition
Aide