

DOULAS, DES FEMMES AU SERVICE DE LA VIE

AURÉLIE MAZERM – VIARD

Les doulas sont de plus en plus nombreuses en France, où leur profession reste encore très peu connue. Là pour accompagner les futurs parents dans la mise au monde de leurs enfants, les Doulas ne sont pas reconnues par la sphère médicale. Aurélie Mazerm, doula crudivore, nous décrit ici son métier, avec les liens qui unissent les doulas dans leur vocation, « sans aucune envie de cloisonner ou d'étiqueter ».

Le terme de doula est relativement nouveau, il est apparu aux états unis en 1973 pour la première fois. Il est universel. Partout dans le monde, nous portons le nom de Doula. Si la sémantique est récente, les doulas œuvrent depuis l'antiquité. On peut dire qu'elles ont toujours existé, avec des appellations différentes, n'étant même parfois pas nommées.

Par exemple, au moyen âge, elle fut appelée « *Godsibb* », qui signifie en vieil anglais « *sœur de Dieu* ». Il est impossible de la dissocier de l'aspect spirituel, car au-delà d'un métier où l'on attend de faire, de transmettre des gestes techniques, doula est une manière d'être, une véritable vocation et un appel.

Accompagner l'accouchement

Depuis deux voir presque trois générations, beaucoup de mères ne sont plus en mesure de transmettre à leur fille ce savoir ancestral : l'accouchement par soi-même, dont chaque femme est capable. L'accouchement peut se vivre comme un passage initiatique et naturel. Bon nombre de mamans, de sœurs ou de cousines ont déjà été traumatisées par leur accouchement ou déçues par leur allaitement (douloureux pour le corps, interrompu trop tôt, ou vécu comme un choix incompris de l'entourage) et sont restées ainsi, sans écoute, sans soutien,

sans partage ni échanges pour exprimer leur vécu et guérir cela. Les mamans n'ont jamais été aussi seules et isolées qu'aujourd'hui.

Il y a comme un état d'urgence autour de la naissance, comme si c'était quelque chose de dangereux, qu'il fallait absolument maîtriser et contrôler, comme si la vie ne savait plus faire son chemin toute seule. La réalité en France est que 95% des accouchements se passent à l'hôpital. Les protocoles médicaux et les consignes de sécurité prennent tellement de place que les soignants n'ont pas toujours la possibilité d'accompagner véritablement les mamans, les couples, d'une proximité émotionnelle et affective.

Retrouver la connaissance cachée dans notre corps

Cet acte d'enfanter a changé, nous faisant oublier que c'est un processus naturel.

Pour une femme, accoucher par elle-même, cela ne veut pas dire refuser le monde hospitalier et les traitements quand il y en a réellement besoin. La plupart des parents ne savent pas ce qu'est une péridurale ni l'effet que cela a sur le bébé et les interventions, comme ouvrir le corps au bistouri (épisiotomie ou césarienne), ont augmenté ces dernières années. Je ne remets pas en

VIVRE AUTREMENT

cause les accouchements qui ont véritablement besoin de ses soins et d'assistance. Heureusement dans ces cas-là, Nous avons une grande chance en France, d'avoir de véritables professionnels de la santé, expérimentées et compétentes pour intervenir en cas de besoin. Mais le phénomène de médicalisation systématique bloque la connaissance que l'on porte dans son corps, un savoir-faire et un apprentissage initiatique que nous offre l'accouchement physiologique, naturel.

Les gestes de secours sont devenus la normalité face à un système de maternité surchargé, saturé.

Certaines femmes se sentent négligées, incomprises, dénigrées, incapables, méprisées, humiliées, mutilées et gardent de cette expérience dans leur vie un souvenir traumatique. Je ne parle même pas des conséquences sur le bébé, ni sur le couple, ni du lien que la femme sera en capacité de créer entre son bébé et elle.

Soutenir, écouter, expliquer

Beaucoup de livres, de sites, de blogs, d'applications existent pour nous informer et répondre de façon technique et matériel à toutes les questions qui entourent la naissance. Pourtant les parents restent en demande d'un soutien, d'une écoute, ou ils regrettent simplement de ne pas avoir fait appel à nous avant, de ne pas nous connaître dans ce grand paysage du devenir parents.

Nous sommes hyper informés, pris en charge au maximum, la parcelle sauvage dans ce terrain de la naissance est quasiment inexistante. Nous savons tout : le poids du bébé, son sexe, son patrimoine génétique, nous pouvons quantifier la quantité d'oxygène qu'il reçoit en une heure. Nous savons quel lit ou quel siège acheter pour développer au mieux son corps. Nous savons quelle conséquence aura le port de la sucette à ces 5 ans, ces 10 ans. Tout cela sans rencontrer l'individualité de chaque famille et respecter leurs besoins, sans écouter une seule fois où se situent leurs envies profondes, leur sagesse intérieure, leur potentiel et leur limites.

Nous sommes là, les doulas, à cet endroit précis.

Les motivations de la future famille nous appelant sont aussi nombreuses et variées qu'il existe d'histoires individuelles. Désir ou manque de soutien social, bagage émotionnel complexe ou histoire personnelle compliquée, ou encore tout simplement une envie de vivre la grossesse autrement, plus proche du corps et de son fonctionnement physiologique, etc, etc...

Dans la multitude des cas particuliers, on trouve en général cette envie de

pouvoir prendre le temps de se raconter, d'être écoutée, et de ralentir, sortir de l'état d'urgence. A ce moment-là, nous, les doulas, sommes présentes.

Un accompagnement individualisé

Je préfère parler de qualités plutôt de compétences, car il est question d'une manière d'être, bien plus importante que de faire. C'est un des chaînons manquant pour une naissance humaine et physiologique aujourd'hui. Nous sommes à l'écoute de tous, quelle que soit l'appartenance religieuse, politique, sociale, ou sexuelle, sans jugement pour leur choix mais véritablement au service du respect de l'identité de chaque famille et de la physiologie. La doula cherche avec les parents les bons outils, le chemin qui leur correspond le mieux.

Elle n'est pas celle qui sait, mais celle qui accompagne dans les choix.

Une qualité principale de la Doula est de rester intègre pour ne pas influencer le choix des parents.

Elle reste disponible à tout moment lors de la première année de la naissance, l'idéal étant son investissement à partir de 32 semaines de grossesse. La doula est une réponse à un besoin de plus en plus fréquent. Elle apporte la sérénité et le calme. Elle protège l'intimité. Elle donne confiance. Elle permet l'expression libre de la sensibilité du père, de la mère, de notre humanité. Sa générosité se traduit par de l'écoute. Elle offre un espace pour dire et exprimer les peurs pendant la grossesse, pour affronter avec sérénité les difficultés si, par exemple il y a du diabète ou une césarienne programmée, ou encore si la future maman est loin de sa famille ou sans conjoint pour vivre cette aventure. Elle est là pour aider au mieux la femme en travail, la mère allaitante. Pendant ces périodes vulnérables, si personne n'a confiance, le doute ne permet pas à la femme de s'abandonner à son instinct. Elle est une gardienne de la vie qui fait son chemin et qui prend la forme d'un bébé, d'une famille.



Laisser au bébé le temps d'arriver, au rythme du corps.

Au moment de l'accouchement, le temps s'arrête, la femme est dans un autre espace, et comme dans tout rituel initiatique, il y a des étapes de lâcher prise à passer. La femme en travail a alors besoin de soutien, de douceur et d'écoute pour franchir ces caps. L'information des protocoles ne suffit pas, la technique non plus, et les conseils trouvés chez les médias que j'ai cités sont oubliés. La doula guide la femme pour accoucher sans craintes, pour rester dans sa bulle, pour libérer les hormones nécessaires au bon déroulement de l'accouchement. Elle révèle aussi toutes ses capacités chez le partenaire : un pilier, un bouclier, un gardien et encore bien d'autres facettes. Faire de ce passage de vie un souvenir nourrissant. Un beau souvenir dans notre histoire. Être doula c'est être authentique, offrir un espace neutre de confiance et d'écoute aux parents. Chaque doula a sa couleur, c'est-à-dire qu'elle va apporter ce qu'elle est, ce qui la rend unique, à une famille qui, elle aussi, a ses propres couleurs. Certaines sont plus adeptes de Yoga, d'autres de massages, ou encore de chant...et la future famille se sentira en confiance en fonction de ses attentes individuelles. Elle est au service de la vie et de la physiologie. Les couples font appel à une doula pour avoir un réconfort. C'est un choix mutuel, l'histoire d'une rencontre. Une doula c'est un accompagnement à la fois subtil, sensible et très pragmatique des femmes, des hommes, du couple. Elle va toucher les parents dans leur humanité et réveiller la connaissance que l'on porte en chacun de nous, trouver les mots qui consolent en cas de détresse, qui encouragent, ceux qui font du bien.

Pas de statut reconnu en France

Entre coulisse et première loge, voilà comment oscille notre place aujourd'hui en France ! La doula exerce de façon officieuse, n'ayant pas de statut officiel. Elle aide à anticiper le retour à la maison dans une nouvelle organisation. Elle sera souvent assimilée à du service à la personne, car elle peut aussi être un soutien domestique comme faire la lessive, la cuisine, le ménage, garder les plus grands pour que la mère prenne le temps d'accueillir cet enfant, qu'elle puisse allaiter et vivre paisiblement les premiers mois du bébé. La doula évolue en réseau et peut être le relais pour faire connaître les intervenantes locales de la Leche League (une association qui soutient et informe sur l'allaitement) par exemple, pour mettre en lien plusieurs mamans afin d'échanger sur leurs expériences, pour orienter vers un professionnel de santé, etc, etc. Et pour affiner ce portrait de la Doula, je me dois d'énoncer aussi ce qu'elle n'est pas : La doula n'est pas une sage-femme et ne peut pas remplacer une sage-femme, elle n'intervient pas pour le suivi médical. Elle n'est ni un coach ni une psy, ni une assistante sociale.

Comment devenir doula ?

La formation ne vise pas à diplômé ou à certifier la doula, elle est plutôt donnée pour bien comprendre les différentes étapes de la grossesse, de l'accouchement, de cette initiation, du passage de la naissance,

cette expérience corporelle. Aujourd'hui en France, les doulas sont acceptées officieusement dans certaines maternités mais elles n'ont pas de réelle reconnaissance professionnelle. Il n'existe pas de reconnaissance du code du travail. C'est un véritable défi et un travail de longue haleine pour que la profession soit reconnue. A l'heure actuelle, elles sont assimilées au « service à la personne ». Certaines se déclarent en tant que profession libérale, ce qui explique aussi les différences de tarifs. Une rencontre peut osciller entre 12 euros ou 80 euros de l'heure. Depuis 2006, une association, « Doulas de France », œuvre pour ce changement, pour faire en sorte que les Doulas aient leur place parmi les intervenants qui gravitent autour de la grossesse, de l'accouchement et des premiers mois de la mère, de l'enfant et du couple. Cette association regroupe des doulas de tous horizons et de formations multiples qui ont validé le cursus de formation de base de 144h requis par l'association et qui se sont engagées à respecter sa charte éthique dans leurs activités de doula. (la charte peut être consultée à cette adresse : <https://doulas.info/association/charte/>)

Comment trouver « sa » doula ?

Il existe un répertoire des doulas de France, où sont inscrites de nombreuses doulas mais pas toutes. Certaines font d'autres formations, en France cela peut être avec Liliana Lammers et Michel Odent, ou d'autres aimeront des saveurs québécoises comme la formation offerte par Isabelle Challut du centre pleine Lune. Il en existe d'autres, bien sûr, et je ne les connais pas toutes. Si la transmission diffère, le message global reste le même. Un enfant accueilli avec douceur, humanité, liberté et responsabilité aura de bonnes bases pour ce nouveau monde. C'est tellement nourrissant pour nous les femmes, les hommes de s'appuyer sur nos expériences d'accouchement comme sur un souvenir doux, révélateur de notre sagesse intérieure, nous fortifiant pour mener notre vie. Non pas comme un souvenir traumatique ou frustrant dans notre histoire personnelle, qui crée des nœuds nous empêchant de vivre l'amour simplement...C'est tout cet espoir que véhicule la doula.



AURÉLIE MAZERM – VIARD

Il y a presque cinq ans, sa vie prend un virage majeur en devenant végétarienne et très rapidement crudivore. Elle vit sa troisième grossesse ainsi, continue d'allaiter sa fille de 2 ans et sa diversification de la façon la plus physiologique possible, privilégiant l'alimentation vivante. Comme Doula, elle accompagne aujourd'hui de futures mamans et de tous jeunes bébés, qui souhaitent se nourrir « autrement » et vivre ainsi un épanouissement total.

www.aucoeurdelaconnaissance.info