



*Je souhaite la liberté de choisir une direction et parfois de rebrousser chemin. Je souhaite la force de faire son maximum pour obtenir ce qu'on désire, je souhaite tout autant de douceur pour accepter que parfois certaines choses ne dépendent pas de nous, peu importe à quel point on a tout donné pour qu'il en soit autrement.*

*Je souhaite des sages-femmes dont l'expertise et les qualités sont valorisées, des sages-femmes dont on prend soin, car, que dire d'une société qui estime si peu celles qui accueillent la Vie ?*

*Je souhaite des maisons de naissance pérennisées, des sage femmes AAD plus nombreuses et qui n'ont plus peur des représailles injustifiées. Je souhaite que les femmes arrêtent de se brûler entre elles.*

*Je souhaite des doulas accueillies en salle de naissance, des collaborations dans le respect des compétences réciproques et dans l'objectif d'accompagner au plus juste ceux qui nous choisissent en complémentarité.*

*Je souhaite le sentiment de sécurité pour toutes et la médecine qui vient en soutien lorsque cela est nécessaire. Je souhaite une médecine respectueuse et non-interventionniste si le besoin n'est pas là. Je souhaite les compétences sans la distance. Je souhaite de l'Humain, envers et contre tout, je souhaite de l'Humain dans et pour tout.*

*Je souhaite des naissances en conscience, en structure hospitalière, en plateau technique, à la maison. Je souhaite à chacune de pouvoir choisir ce qui fait sens pour elle, pour son bébé. Que ce choix soit motivé par l'espoir infini des possibles et non par les doutes ou la menace.*

*Je souhaite des bébés qui arrivent en douceur, qui ouvrent les yeux et s'habituent à la vie terrestre, celle-là même qu'ils ont eu la sagesse de choisir.*

*Je souhaite des femmes libres et respectées. Des femmes qui se tiennent debout, à quatre pattes, allongées, silencieuses, rugissantes, avec ou sans péridurale, toutes seules ou entourées, en plein milieu du salon ou au bloc à l'hôpital. Parce que c'est, à mon sens, là que réside la vraie puissance. Dans la conviction que ce qu'elles détiennent ne pourra jamais leur être enlevé, parce qu'elles ont tout donné dans le contexte qui a été le leur et que la fierté de ce qu'elles sont et de ce qu'elles font est gravée en elles pour l'éternité.*

Julia Bassis, doula

Photo : Amanda Kolstedt Photography <http://amandatakespictures.com>



## Une doula - 3 questions



### Aurore Peuvion

06 20 35 05 38

[aurore.doulasenyvelines@gmail.com](mailto:aurore.doulasenyvelines@gmail.com)

[www.doulasenyvelines.fr](http://www.doulasenyvelines.fr)

#### MON HISTOIRE

Le 9 janvier 2010, le jour de mes trente ans, je débutais la formation Doulas de France sans avoir conscience que ce choix allait chambouler ma vie...

Dix ans plus tard, je suis fière et épanouie d'avoir reçu cet enseignement et je suis désormais riche de mon expérience à transmettre. Je suis sûre d'être à ma juste place, que la Vie m'a missionnée pour accompagner.

Active depuis dix ans au sein de l'association Doulas de France, avec notamment mon poste de référente salons et organisation des JDD, je suis doula marrainée DDF et à mon tour devenue marraine DDF en 2019.

Le 24 décembre 2016, la Direction du Centre Hospitalier pour lequel je travaille à 100% m'accorde le droit d'exercer un cumul d'activité pour la profession de doula avec l'association Doulas de France... un grand pas pour la reconnaissance de notre profession dont je ne suis pas peu fière ! Il m'est ainsi accordé d'exercer sur mon temps personnel selon le statut que j'ai choisi (CESU). Cerise sur le gâteau, ma hiérarchie approuve mes présences à la naissance et consent à me laisser quitter mon poste à tout moment sur mes astreintes. Renouvellement accordé chaque année depuis 2016.

En 2017, j'ai donné naissance à l'Association Doulas En Yvelines (ADEY) avec Marie Cilia ma binôme. Nous proposons, pour chaque demande de présence à la naissance, la possibilité d'un relai par la « doula de support » lorsque notre présence au cours du travail de la naissance dépasse dix/douze heures ou en cas d'empêchement majeur. La force de notre association se base essentiellement sur notre complémentarité, selon nos spécificités respectives, que nous proposons au service de la périnatalité, parfois même avec d'autres consœurs DDF qui partagent notre philosophie.

La formation continue est un élément essentiel à mes yeux pour toujours avancer dans mes projets et accompagner en confiance. Mention spéciale à la formation

de Julie & Clémentine sur l'accompagnement de la fin de vie et du deuil.

## UNE ANECDOTE

Une fois, je suis arrivée vingt minutes après la naissance d'un bébé rapide, et quelques mois après, deux minutes avant la naissance d'un autre... Décidément, les petits « Joseph » sont plus rapides que leur doula...

## MON RÊVE

Pour conclure, nous avons à cœur de partager et créer un partenariat avec d'autres consœurs doulas DDF d'Ile-de-France et plus précisément nos consœurs yvelinoises...nous y travaillons main dans la main en ce moment même... j'ai hâte que notre réseau 78 voie le jour !

*L'association et toute l'équipe de rédaction de la lettre d'info souhaite un très joyeux anniversaire à Aurore qui a soufflé ses 40 bougies ce mois-ci !*

## À lire

Maman ralentis,  
pas besoin de t'en faire autant,  
Maman ralentis, fais toi une tasse de  
thé.  
Maman ralentis,  
viens passer du temps avec moi.  
Maman ralentis,  
mettons nos souliers  
et allons-nous promener,  
allons jouer dehors,  
crier, chanter et rire.  
Maman ralentis,  
tu as l'air si fatiguée,  
viens te blottir sous la couette avec  
moi  
et te reposer quelques instants.  
Maman ralentis,  
la vaisselle peut attendre,  
Maman ralentis,  
amusons nous  
et cuisinons un gâteau !  
Maman ralentis,  
je sais que tu travailles beaucoup,  
Parfois, Maman,  
c'est agréable quand tu t'arrêtes  
tout simplement.  
Assieds-toi avec nous une minute,  
Écoute notre journée,  
Passe un moment avec nous  
car notre enfance va vite s'envoler!



## Etre doula et enceinte



J'ai passé les six dernières années de ma vie à tenter de comprendre mon corps et ma santé et d'en prendre soin naturellement, les quatre dernières à étudier passionnément la naturopathie et à vivre d'après ses préceptes, les deux dernières à m'intéresser plus particulièrement à la physiologie de la conception, de la grossesse, de l'accouchement et de la dégestation tout en préparant mon corps à accueillir la vie grâce aux connaissances accumulées sur le sujet. Me voici aujourd'hui, ô combien heureuse, enceinte de sept mois d'un petit amour qui se porte à merveille.

Quelle chance d'être devenue doula avant même de tomber enceinte ! Ce n'est pas mon chéri qui dira le contraire, lui qui est si serein et confiant pour l'arrivée de notre bébé dans la chaleur et l'intimité de notre foyer. Mon année de formation à l'Institut de formation Doulas de France et la multitude de formations effectuées en parallèle (avec Karine la sage-femme, Ingrid Bayot, Eugénia Corne...) ont sans aucun doute constitué la plus complète des préparations à la naissance dont une future maman puisse rêver : la quantité d'informations apprises sur tous les sujets touchants à la périnatalité est un tel cadeau ! La connaissance et la compréhension de la physiologie de la maternité, des besoins du nouveau-né, des droits de la femme enceinte et de la parturiente, des différents accompagnements possibles, de la multitude d'options et d'alternatives existantes ont largement contribué à me donner une confiance incroyable en mes capacités à enfanter librement et en toute puissance.

"Les femmes enfantent l'humanité depuis que le monde est monde."

C'est cette confiance en moi, en mon corps de femme "qui sait" que j'essaie de transmettre aux futures mères que j'accompagne et cela passe entre autres par l'information.

En choisissant de devenir doula il y a deux ans, j'ai emprunté un chemin merveilleux qui m'a permis de rencontrer une myriade de femmes extraordinaires, toutes tournées vers l'éveil, vers l'indépendance, vers la

réappropriation de leurs corps, de leur féminité, de leur puissance. Je ne marche plus jamais seule : dans mon cœur se trouvent toutes mes sœurs doulas et je sens leur présence et leur force au quotidien. Nous échangeons régulièrement et tentons de nous retrouver quand nous le pouvons malgré l'éloignement géographique. J'ai l'impression d'être entourée de bonnes fées et cette douce énergie nous porte, mon bébé et moi, nous berce, et contribue incontestablement à la félicité de cette grossesse. Mais mon compagnon et moi avons malgré tout fait appel aux services d'une doula, car la transmission d'informations n'est que l'une des facettes de l'accompagnement qu'elle propose : la présence à l'autre, l'écoute, l'accueil, la confiance, la bienveillance, la préservation de la sacralité de l'espace et bien plus encore se trouvent également dans le sac magique de la doula...

Lola Marin-Blondel

## Collectif des doulas : Les Yvelines

Le département des Yvelines regroupe une vingtaine de doulas, dont sept sont référencées dans l'annuaire Doulas de France.

Depuis quelques mois, nous nous réunissons pour discuter de la création d'un Collectif des Doulas des Yvelines (78).

Le but de notre collectif est de nous permettre de créer un réseau de doulas afin de nous connaître, de travailler en équipe ou en binôme. Et surtout, de mettre nos savoirs, nos compétences et nos expériences aux services des parents.

Ce collectif apporterait des avantages aux futurs parents du département :

- Un système de garde donnerait aux futurs parents la garantie d'avoir une doula présente lors de l'accouchement, et serait un relais pour les doulas dans le cas où un accouchement durerait plus de douze heures.
- Un site internet commun, présentant toutes les doulas du collectif, ainsi que les informations utiles et les événements qui ont lieu dans notre département.
- Une carte pour nous localiser et référencer les professionnels de santé que nous pouvons recommander aux parents.

Aujourd'hui, une association existe dans le nord du département, ADEY (Association Doulas En Yvelines), elle se compose de deux doulas. Un collectif est en discussion concernant les Doulas de Rambouillet qui permettrait de réunir quatre doulas (dans un secteur de dix kilomètres).

De beaux projets sont en cours dans les Yvelines, nous souhaitons vraiment utiliser ce collectif, comme une force, un soutien pour les doulas du département.

Si vous êtes doula ou future doula dans notre département, n'hésitez pas à prendre contact avec nous, et nous rejoindre.

Adeline

*Photo pour World Doula Week en mars 2019 avec Marie, Adeline, Aurore, Nicole, Shéhérazade, Carole, Bérengère, Fanta, Audrey, Sandrine, Mélissa, Viviane, Aline, Virginie.*



## Sondage



Mi-janvier, nous avons lancé sur nos différents réseaux sociaux un mini-sondage pour mieux connaître la situation et l'évolution du métier de doula en France.

Nous avons reçu 55 retours. Il est difficile d'identifier le nombre exact des doulas en France. Pour vous donner quelques repères : actuellement cette lettre d'information a 320 abonnés, dans l'annuaire DDF 85 doulas sont présentes, la page Facebook de l'association compte 4.592 suiveurs, le groupe Facebook « Doulas, accompagnantes à la naissance » a 1.534 membres.

D'après les 55 réponses, nous pouvons tirer les conclusions suivantes :

- 60% des doulas exercent depuis moins de 3 ans.
- Les 55 doulas ont déclaré avoir démarré plus de 263 accompagnements l'année dernière. Cela ferait à peu près 5 accompagnements par doula, sachant que la moitié des participantes ont déclaré de 1-3 accompagnements pour tout 2019. 1 doula a eu plus de 20 accompagnements en 2019.
- Un peu moins de la moitié des doulas a assisté à plus de 102 naissances, dont 1 doula à plus de 20 naissances.
- La moitié des doulas répondantes consacrent moins de 20% de leur temps professionnel à l'activité d'accompagnement et ce n'est que 10% qui y

travaillent en temps plein.

- Peut-on vivre du métier de doula en France ? 3 doulas ont déclaré avoir gagné plus de 1000 € net/mois grâce à leur activité de doula. Pour 15% des déclarantes (9 doulas), cette activité leur offre un revenu de 300 € à 1000 €/mois. Ce chiffre, qui peut paraître faible, reste cohérent au regard du temps consacré à l'activité.

Un grand merci pour votre participation et pour les questions pertinentes que vous nous suggérez ! Certaines d'entre elles vous seront posées lors du prochain mini-sondage.

## Merci à

**Adeline, Amandine, Aurore, Julia, Kriszta, Lola, Virginie et à Yanick** pour leur participation à la rédaction de cette lettre d'information et pour leur engagement dans Doulas de France.

**Dans chaque lettre d'information nous dédions un espace aux événements passés et à venir. N'hésitez pas à nous en informer.  
Pour nous contacter : [newsletter@doulas.info](mailto:newsletter@doulas.info)**

---

*Cette lettre d'information est rédigée pour vous informer de l'actualité de l'association et du monde de la périnatalité en lien avec notre métier. Si vous avez envie d'y contribuer, d'y voir traités certains sujets, contactez-nous ! Nous prendrons en compte vos demandes avec plaisir.*

À bientôt !

L'équipe Doulas de France