

Le mois de mars a commencé, comme si de rien n'était ou presque.

Et puis le coronavirus a continué à se propager dans le monde et en France. D'abord la fermeture des écoles, des crèches, ensuite le confinement et très vite l'urgence sanitaire qui redistribue toutes les cartes, notamment autour de la grossesse et de la naissance.

Quel choix faire face à l'écriture et à la publication de notre newsletter en pleine pandémie, alors qu'individuellement et collectivement, nous sommes tous face à une situation sans précédent ?

Cette newsletter, nous vous l'avouons, nous avons décidé de l'écrire d'abord pour nous, parce qu'elle nous tient à cœur, parce qu'elle se veut porteuse d'espoir, aussi infime soit-il en cette période bien sombre. Cette newsletter, nous avons aussi décidé de l'écrire pour vous, sans bien entendu nier le contexte actuel. Nous espérons simplement vous permettre, ne serait-ce que pour quelques minutes de vous évader et de sentir toute la force de notre lien et de notre solidarité. Nous sommes ensemble, nous sommes toutes ensemble.

Une doula - 3 questions



Cécile GAULIER-FANFAN

Cécile en Mère, doula dans les Yvelines

06 61 71 54 61

cecile.en.mere@gmail.com

Mon histoire

Née en 1979, dans une famille unie. Je grandis avec une maman au foyer qui nous choie. Quand on me demande ce que je veux faire plus tard, je réponds invariablement « comme maman ». Je décide finalement que je serai institutrice et je vais tracer une ligne droite sans accroc jusqu'à cet objectif et le deviens en 2002.

2006, mon premier enfant voit le jour après une grossesse psychologiquement difficile car d'énormes inquiétudes pèsent sur lui. Mon mari et moi forgeons notre famille dans des conditions éprouvantes mais dans l'amour inconditionnel. Je découvre la froideur d'un grand nombre de soignants avec, heureusement, quelques pépites qui éclairent notre chemin. Mon fils naît par césarienne programmée, rien de ce que je voulais, mais j'accepte tout pour l'amour de lui. Fusion, allaitement long font de ses premiers mois un grand bonheur. Ses sœur (2009) et frère (2012) vont bénéficier de cette première expérience, remettant alors totalement en question tout ce que je pensais savoir de la périnatalité en France, pour me tourner vers la physiologie. C'est ainsi que je découvre l'existence des doulas.

2014, burn out. Je sais instantanément que je ne retournerai jamais dans une classe et je me retrouve quotidiennement à arpenter le site doulas.info ! Je m'inscris à la formation dispensée par l'IFDDF. Je vais y vivre une année 2015 incroyable et y faire des rencontres puissantes, notamment avec moi-même. 2018, je décide de m'engager auprès de DDF. J'y gère les rebozos. J'intègre un véritable collectif de femmes au service des doulas en France. J'apprends beaucoup à leurs côtés et suis fière d'en être une représentante.

Une anecdote

En 2016, premier véritable accompagnement. Ce couple attend son premier enfant et la naissance prévue à la maison. Il n'est pas prévu que j'y assiste. La nuit où celle-ci se met en route (sans que j'en sois informée), je rêve de cet accouchement de façon incroyablement réaliste. Le lendemain, un message du papa m'informe que le travail est lancé. Nous allons rester en communication régulière tout le long du travail et j'ai le sentiment très fort d'être reliée à eux trois malgré les 900 km qui nous séparent. Force du lien !

Mon rêve

Je souhaite que le métier de doula sorte définitivement de l'anonymat afin que les femmes/couples puissent être accompagnés humainement, émotionnellement, dans cette expérience incroyable qu'est celle de devenir mère/parents.

À lire



Pas besoin de supers pouvoir,
Il suffit de te voir

Tel que tu es,
Peu importe si ça plaît

Tu as la même place,
Que ceux que ça froisse

Et plus encore,
Ils auront toujours tort

De ne pas t'accepter,
Il est plus facile d'ignorer

Ce qu'est la différence,
Et d'adopter la méfiance

Moi je vous dis,
Qu'être dans le déni

N'est pas la solution,
Chacun son opinion

Vous allez vous rendre compte,
Que c'est une honte

D'agir ainsi,
Ça devrait être puni

Il y a des lois,
On ne peut pas faire n'importe quoi

Manuela Séguinot

Les doulas d'ailleurs - La Hongrie



En Hongrie, dans les années 1990, les doulas sont apparues pour la première fois aux naissances à la maison. Mais de nos jours, elles sont plus présentes à l'hôpital (en effet, dans les hôpitaux, les naissances avec la présence du père ont ouvert aussi la voie aux doulas). La première formation des doulas a eu lieu en octobre 2000. Les onze doulas qui ont terminé les cours, ont fondé l'association des Doulas de la Hongrie en 2001. L'association organise différents cours supplémentaires avec des spécialistes invités. Lors des ateliers, les doulas, peuvent partager leurs expériences. De nos jours, les personnes intéressées par la profession peuvent participer à différentes formations de doula, de quelques jours à plusieurs semaines, et il y a aussi celles qui se déclarent doulas sans aucune formation. Il existe donc une grande différence entre les doulas hongroises à la fois dans leurs connaissances et leurs attitudes. En Hongrie, une charte commune n'existe pas.

En Hongrie, les suivis de grossesse sont toujours assurés par un obstétricien et on l'appelle lors de l'accouchement. Il est très rare que le médecin ne soit pas présent au moment de l'accouchement. La future mère peut choisir aussi une sage-femme, mais c'est facultatif. Accoucher uniquement avec une SF (dans la plupart des cas) n'est pas autorisé. Cette coutume limite la demande d'un accompagnement de doula, car le coût des services médicaux peut être lourd pour certaines familles. L'accouchement à domicile est autorisé en présence d'une sage-femme. La doula peut arriver avant elle au domicile des parents. En revanche, les maisons de naissance et les plateaux techniques n'existent pas.

En Hongrie comme en France, la doula propose un accompagnement dans la continuité, mais les doulas hongroises sont plus présentes pendant l'accouchement que les françaises. Pendant l'accompagnement de l'accouchement, la doula propose un soutien physique et mental continu à la demande de la mère : massage, acupression, compresses analgésiques, aromathérapie, homéopathie (après avoir terminé une formation supplémentaire). Après le retour à domicile, elle rend visite à la famille au moins une fois, elle discute de l'expérience de l'accouchement et si nécessaire, elle aide aux difficultés initiales de l'allaitement maternel.

Combien demande-t-elle pour ses services ? Le service d'une doula peut varier dans le temps et l'intensité, mais c'est toujours adapté aux besoins de la famille. Par conséquent, il n'y a pas de frais fixes, cela dépend de l'accord individuel entre la doula et la famille. Très peu d'entre elles créent leur propre entreprise ou association.

Collectif de doulas : Les MaterniFées en Bretagne



Quand et comment est née l'idée des Maternifées ?

En fait, la bonne onde est passée entre nous tout naturellement grâce à une invitation que Camille a fait pour se rencontrer autour d'un thé il y a deux ans à peu près... En sortant de cette réunion, je (Eugénia) leur ai proposé d'unir nos forces et nos talents. Tout était facile, fluide et évident. Amandine était inspirée pour trouver un nom, j'ai fait le logo. Notre enthousiasme pour soutenir les futures et nouvelles mamans a été un gros point en commun. Nous avons toutes nos spécialités, qui font de nous une équipe très complète et complémentaire.

Que proposez-vous ?

Nous organisons des activités où nous sommes toutes présentes, nous avons organisé deux journées d'animations lors de la Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel l'année dernière, ainsi que le Materni'Fest, un petit festival autour de la thématique de "Devenir Parent". Cette année nous avons prévu une journée spéciale *Nais'Sens* pour les futures mères pour le 20 mars, mais à cause des circonstances actuelles l'événement sera reporté à une date ultérieure. Nous avons prévu le programme suivant : Amandine proposera un réveil en douceur par le yoga, Camille et Marine nous mettront l'eau à la bouche avec des recettes faciles et nourrissantes pour « Préparer son postnatal » que nous préparerons et dégusterons sur place. Marine tamisera la lumière et nous donnera la main pour connaître le rôle des hormones et l'ambiance de l'enfantement. Eugénia terminera la journée en douceur, avec une relaxation guidée, un rituel de connexion maman-bébé.

Comment envisagez-vous vos activités dans le futur ?

Nous souhaitons continuer à donner des infos aux mamans et leur faire vivre des expériences de bien-être via les différents événements que nous proposons comme la journée *Nais'Sens*, le Materni'Fest, les cafés des mamans... Qu'elles puissent puiser en nous ce dont elles ont besoin, se rencontrer entre elles également pour lutter contre l'isolement...

Quels obstacles rencontrez-vous ?

On pense souvent que nous sommes là pour les projets qui se placent du côté de la physiologie, pour préparer un accouchement sans péridurale, voire à la maison. C'est exact et en même temps assez réducteur puisque nous accompagnons chaque couple, chaque mère dans leur unicité.

Quelles sont vos satisfactions ?

C'est toujours un bonheur immense pour nous quand une maman nous raconte que nos séances l'ont aidée à se relaxer en profondeur, à se faire confiance, à enfanter facilement... Ou lorsqu'une maman nous remercie parce qu'enfin, elle s'est sentie réellement écoutée dans ses envies, ses besoins, mais également dans ses difficultés et ses peurs.

<https://www.facebook.com/maternifees>

<https://www.instagram.com/maternifees/>

www.maternifees.com

Les mots de Julia



Photo par Inaki del Olmo sur Unsplash

30 mars 2030

Cher Journal,

Aujourd'hui, c'est mon anniversaire, j'ai dix ans. On l'a fêté en famille avec Anna, ma tante que j'adore. Ma mère et elle ne sont pas de la même famille. Va comprendre, les adultes sont bien compliqués parfois.

J'aime bien quand Maman me parle de ma naissance, ça m'intéresse. Il y a dix ans, tout le monde devait rester chez soi sans sortir, car il y avait un virus très contagieux et beaucoup de monde malade dans les hôpitaux. Je ne vois pas trop en quoi c'était un problème pour ma naissance parce que normalement, on va à l'hôpital quand on est malade, mais pas quand on attend un bébé. Apparemment, à l'époque, tout était très différent. Maman m'a expliqué par exemple qu'on ne réfléchissait pas très bien, qu'on ne prenait pas soin des gens, des animaux, de la planète et qu'il fallait faire toujours plus et plus vite.

Moi je suis bien contente de ne pas avoir connu cette période, ça avait l'air triste. Je sais qu'elle a rencontré Anna pendant que j'étais dans son ventre. Pour parler, pour qu'on l'écoute, pour réfléchir à ma naissance. Anna est doula.

Je ne me rappelle plus du jour où je suis née, mais ça avait l'air super sympa. Maman chantait, Papa lui massait le dos et Anna était avec son téléphone pour leur parler. Ils avaient hâte de me rencontrer et ça tombe bien, je suis arrivée vite. Quand Maman m'en parle, elle pleure souvent, de joie heureusement. Elle me dit qu'elle avait peur de ne pas y arriver, mais que grâce à moi, elle s'est sentie forte. Quelle drôle d'idée : ma mère, elle peut tout faire, si elle l'a décidé. Fallait qu'elle me le demande, moi, je le lui aurais dit...

Merci à

Amandine, Camille, Cécile, Eszter, Eugenia, Julia, Kriszta, Marine, 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**

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

[Doulas de France soutient Le Hêtre Myriadis](#)

