Aux côtés des parents pour soutenir leurs choix

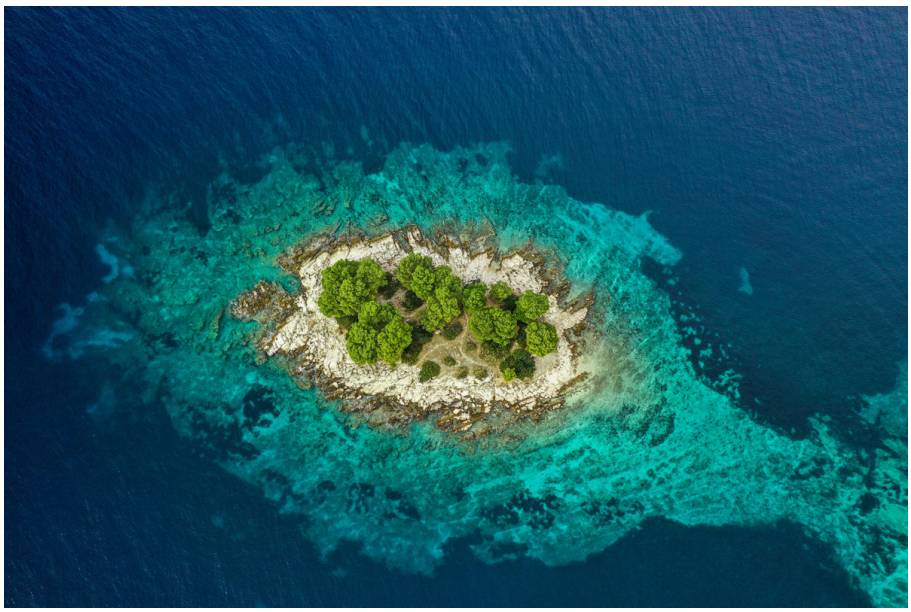
Le bulletin d'information DDF n°30
Mai 2020

Quelques nouvelles concernant l'actualité de l'association Doulas de France

Au sommaire

- Question pour une doula
- Une doula - 3 questions : Julia
- A lire : La peur
- Marrainage
- Live Facebook DDF
- Les mots de Kriszta

Question pour une doula



Ce mois-ci, nous vous proposons une nouvelle rubrique participative ! Nous avons envie de solliciter toutes les doulas qui nous lisent afin d'insuffler dans

cette lettre d'information encore plus de vie et d'échanges.

Chaque mois, nous proposerons aux doulas de répondre à une question. Cette question, ainsi qu'une sélection de réponses seront publiées dans le bulletin d'information du mois suivant, avec vos initiales ou anonymement, si vous le souhaitez.

La question pour le mois prochain est :

Tel Robinson Crusoé, vous vous retrouvez seule doula sur une île déserte avec plein de femmes enceintes (c'est fou ça !). Vous n'avez pu emporter avec vous qu'un seul et unique accessoire, il s'agit de... ?

Nous espérons un florilège de réponses, alors n'hésitez pas à sortir des sentiers battus.

À vos plumes !

Les réponses à cette question, ainsi que toute proposition de question que vous souhaiteriez poser sont à envoyer à carine@doulas.info . Merci de préciser si vous souhaitez que nous publiions vos initiales ou si vous préférez rester anonymes.

Une doula - 3 questions

Julia Bassis

www.roseandclouds.fr

Facebook : Rose and Clouds

Instagram : juliaroseandclouds

Mon histoire

Rien ne me prédestine à être doula … Je ne veux pas d'enfants, la maternité ne m'intéresse pas. J'ai soif de liberté, de voyages. Je veux être journaliste, médecin sans frontières. Je fais des études de communication, j'écris comme je respire. Je tombe amoureuse d'un uniforme bleu marine et je deviens personnel navigant commercial.

Ou peut-être que tout me prédestine à être doula … Je grandis dans une famille de femmes, en entendant que la grossesse est un épanouissement et qu'accoucher est merveilleux et ne fait pas mal. (Evidemment, mon expérience allait se révéler quelque peu différente). On vient vers moi pour parler, pour être écouté. Je m'entoure d'amitiés féminines solides qui contribuent à la femme que je deviens.

En 2013, je deviens mère. De cette grossesse marquée par l'hyperémèse gravidique, j'en ai longtemps gardé un souvenir d'échec et de grande solitude. Ma transition vers la maternité est un rite de passage très contrasté. Je ne sais plus

qui j'ai envie d'être. Je souhaite trouver un sens à ce que j'ai vécu et pouvoir donner ce que peut-être je n'ai pas reçu.

En 2016, le projet d'accompagner des couples devient réalité et je me forme à l'Institut Doulas de France. Depuis, j'exerce à Fontainebleau. En 2020, le livre co-écrit pendant ma formation « Si j'avais su » est publié.

En tant que doula, je raconte des histoires, de (re)naissances, celles de parents, de bébés. Les mots sont mes alliés pour parler de cette intimité, de cette intensité dont je suis la témoin. Je suis fondamentalement amoureuse de la naissance, qui me fait revenir inlassablement. Je m'y sens à ma place.

Je ne sais pas si j'ai choisi d'être doula, je crois que c'est être doula qui m'a choisie.

Une anecdote

Mes trois premières demandes d'accompagnement sont arrivées le même jour, le 6 juillet 2017… alors que je donnais naissance à ma deuxième fille.

Mon rêve

Ouvrir une maison de naissance dans le sud de la Seine et Marne afin que les parents aient une option supplémentaire et sécuritaire pour l'accueil de leur bébé, une maison de naissance où les sages-femmes et les doulas travailleraient main dans la main, avec toute la force de leurs compétences complémentaires, où les parents seraient accompagnés et respectés dans leurs décisions, où la naissance et sa magie seraient célébrées…

À lire

On dit qu'avant d'entrer dans la mer,
une rivière tremble de peur.
Elle regarde en arrière le chemin
qu'elle a parcouru,
depuis les sommets, les montagnes,
la longue route sinueuse
qui traverse des forêts et des villages,
et voit devant elle un océan
si vaste qu'y pénétrer ne parait rien
d'autre
que devoir disparaître à jamais.
Mais il n'y a pas d'autre moyen.
La rivière ne peut pas revenir en
arrière.
Personne ne peut revenir en arrière.
Revenir en arrière est impossible dans
l'existence.
La rivière a besoin de prendre le
risque
et d'entrer dans l'océan.
Ce n'est qu'en entrant dans l'océan
que la peur disparaîtra,
parce que c'est alors seulement
que la rivière saura

qu'il ne s'agit pas de disparaître dans
l'océan,
mais de devenir océan.

***La peur* (Khalil Gibran)**
Crédit photo Hélène Rock

Marrainage

Florianne Joly

Si je prends la plume aujourd'hui c'est pour vous parler un peu plus du marrainage, démarche que j'ai débutée il y a quelques mois à présent.

J'ai choisi ma marraine car j'ai reconnu en elle des valeurs importantes à mes yeux, elle m'apporte la force et la douceur dont j'avais besoin pour vivre pleinement cette étape importante de ma vie de doula, en toute confiance.

Cette confiance est pour moi le ciment de notre relation qui se construit au fur et à mesure de nos rendez-vous.

Dans la continuité de la formation, ils me permettent de célébrer mes petites victoires, de challenger mes acquis et de bénéficier d'une écoute attentive, bienveillante, soutenante, comme celle que j'offre aux parents que j'accompagne… et ça j'avoue que c'est précieux.

Mon marrainage me permet également de me poser, de prendre du temps pour moi et de réfléchir à ce que je mets en place auprès des parents, ce que je souhaite modifier ou même tenter par la suite.

Si je le compare avec les debriefs que je fais avec mes amies et consœurs doulas, il m'apporte plus de recul ne serait-ce que par l'élaboration nécessaire de ma pensée.

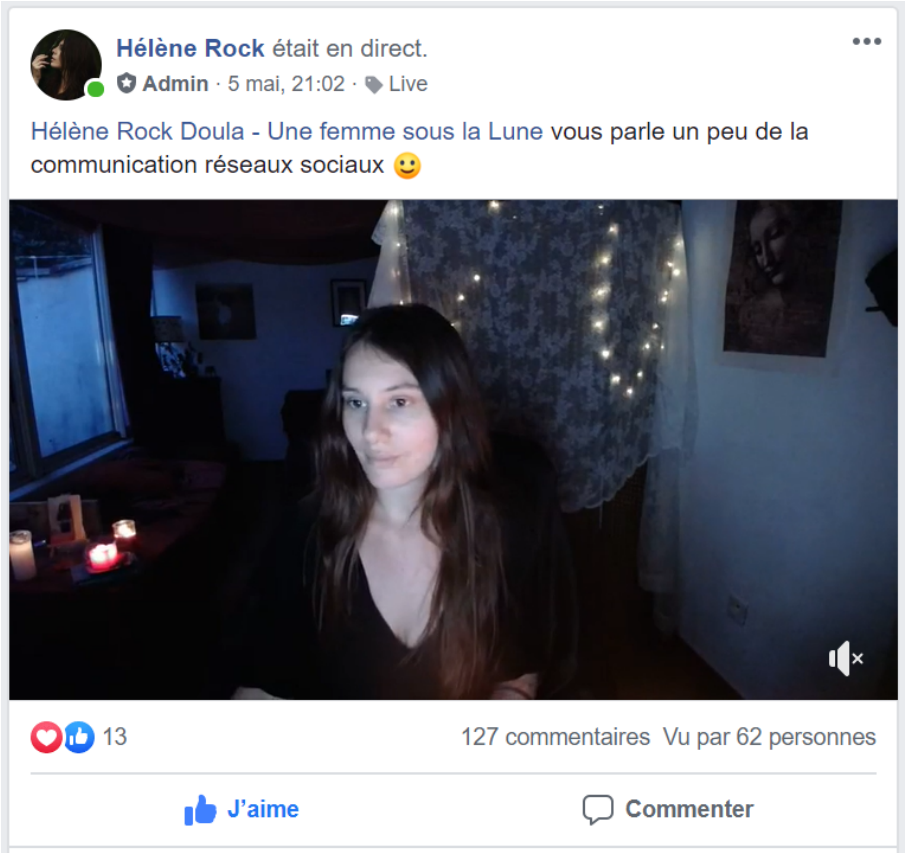
Mes idées sont plus claires, mes envies mieux définies, et mes questions sont accueillies avec une sagesse qui me pousse à aller chercher en moi les solutions qui me conviennent.

J'aime ces instants où je peux déposer en toute sécurité ce que je ressens, mes doutes, mes joies.

J'aime ces moments où je me sens comprise et accompagnée pour tracer mon propre chemin.

Je ne sais pas encore qui je serai dans 5 ou 10 ans, mais j'apprécie pouvoir dessiner dès aujourd'hui les bases qui me porteront longtemps en tant que doula.

Du nouveau pour les doulas membres de DDF



L'association a à coeur d'accompagner au mieux les adhérentes dans le développement de leur activité. Ainsi, le 5 mai dernier a eu lieu le premier live Facebook réservé aux doulas membres. Il a été animé par Hélène sur le thème de la communication professionnelle sur les réseaux sociaux.

Ce live sera, nous l'espérons, le premier d'une longue série visant à partager nos compétences et à nous enrichir des expériences de chacune.

Si vous êtes doula membre de DDF, rejoignez vite le groupe Facebook qui vous est réservé pour profiter de ces partages, et, peut-être, animer un live à votre tour.

Les mots (maux) de Kriszta

Crédit photo Hélène Rock

CONFINEMENT VS POST PARTUM : un sentiment de déjà-vu
Février 2014/Ma fille a 3 semaines – Avril 2020/Confinement S3

Mais personne ne m'a préparée à ça ! C'est juste tombé sur moi sans me prévenir, sans me laisser le temps de digérer, de prévoir quoi que ce soit.

Je suis complètement déstabilisée. Tout ce qui était évident dans ma vie, mes principes, mes idées, mes priorités, tout est chamboulé. Je ne reconnais plus du tout ma vie. Pourtant je n'ai pas changé. C'est toujours moi. Mais cette nouvelle situation me dépasse complètement.

Et je le vis mal. Très mal. Pourtant je n'ai aucune raison. Je suis avec ma famille que j'adore le plus au monde. Je suis en bonne santé. J'ai de quoi manger. J'ai tout le confort nécessaire. Pourtant je me sens malheureuse.

Alors, évidemment, j'ai des remords, énormément de remords. Je ne suis quand même pas la seule à vivre cette situation. Pourquoi moi, je n'arrive pas à en profiter ? Pourquoi j'ai du mal à me lever le matin ? Pourquoi la nourriture n'a aucun goût ? Pourquoi je n'arrive pas à profiter des bons moments ? Pourquoi je suis si isolée ?

Je surfe beaucoup sur Internet. Ah ben oui, quelque part, j'ai le temps. J'ai vu une expression : control freak. J'ai lu la définition. Bon, maintenant, au moins je

comprends pourquoi je souffre. On propose aussi une solution : lâcher-prise. Lâcher quoi ?! Qu'on m'explique comment !

Très vite il y a une sorte de rythme qui s'installe : un bon jour, un mauvais jour. Je ne sais pas pourquoi. Je ne contrôle rien. A la fin du « bon jour », je commence déjà à m'angoisser car je sais que le lendemain sera horrible. Mais le lendemain j'ai une lueur d'espoir car je sais qu'après, je vivrai quelques bons moments.

Oui, mais combien de temps cela va durer ? Je ne vois pas du tout le bout du tunnel. Des semaines, des mois ? Des années ? Toute ma vie ? Je ne vais jamais m'en sortir.

J'ai l'impression que tout le monde comprend, mais alors pourquoi cela ne m'aide pas ? J'ai l'impression que ce n'est que passager, mais en même temps je sais que tout a changé à tout jamais. Je ne vais pas revenir en arrière. Je dois rester forte pour ma famille et cacher mes larmes. Ce qui ne te tue pas, ça te rend plus forte. Alors je cherche la force et je me bats pour eux.

Merci à

Amandine, Carine, Florianne, Hélène, Julia, Kriszta, Virginie et 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

Le Hêtre Myriadis