ASSOCIATION **DOULAS DE FRANCE**

Aux côtés des parents pour soutenir leurs choix

Le bulletin d'information DDF n°31
Juin 2020

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

Au sommaire

- Le marrainage de DDF
- 1 doula - 3 questions : Flavia
- À lire : Maya Angelou
- Live Facebook n°2
- L'assemblée générale DDF
- Les mots de Julia
- Question pour une doula
- Le mot de la fin

Le marrainage de DDF

Un accompagnement de doula à doula !

C'est avec le désir de créer un lien de sororité et de soutien au sein de l'équipe et dans une démarche de professionnaliser l'activité de la doula en France, que l'idée du marrainage a commencé à germer en moi en 2005.

Avec Geneviève Prono-Treille (cofondatrice de DDF), nous avons commencé à y travailler ensemble en créant un programme avec un outil d'échange, le "journaling", destiné à la doula débutante et à sa "marraine" (doula expérimentée qui a fait le marrainage).

Le marrainage a été mis en place en premier entre les doulas du collège de coprésidence de l'époque avant d'être proposé aux autres doulas de l'association en 2006.

Pour moi, le marrainage reflète le désir d'accompagner les doulas, dès leurs premiers pas, pour que s'instillent dans leur pratique une réflexion et une réévaluation personnelle de l'impact de l'accompagnement, sur les parents et aussi sur elles. Il vise à encourager la doula à débriefer par la suite ses

expériences avec ses consœurs pour éviter de s'isoler dans une pratique qui pourrait dévier de son positionnement de doula. Sa durée est variable et s'étale au moins sur une année.

La marraine est une personne ressource qui offre à la doula soutien, écoute, et qui la guide si nécessaire. Avec sa "filleule", elles sont régulièrement en lien, par téléphone, visio, mail. Le travail écrit de correspondance entre elles du "journaling", vient nourrir la réflexion de la doula sur sa pratique au fil de ses accompagnements en cours.

Chaque doula a aussi une "binôme", consœur en cours de marrainage, pour échanger et partager tout le long de cette expérience.

Son marrainage terminée, la doula peut toujours faire appel à sa marraine ! Si elle le souhaite, elle peut à son tour rejoindre l'équipe des marraines. Avec la validation du cursus de formation de base, c'est un des requis pour devenir "Doula Certifiée DDF".

Vous êtes doula membre de DDF, vous commencez à accompagner des couples, et l'idée du marrainage vous tente ? Envoyez un petit mot à Aurélie Haudiquet, référente de l'équipe du marrainage pour plus de détails ! marrainage@doulas.info.

Valérie Dupin
Cofondatrice et coprésidente de l'association Doulas de France

1 doula - 3 questions

Flavia Nasio

www.bloomdoulaparis.com

bloomdoulaparis@gmail.com

Insta /FB : @bloomdoulaparis

Mon histoire

D'origine argentine, le contact, l'attention aux autres ont toujours été présents dans mon éducation.

Baignée dans l'ambiance Dolto, du côté maternel avec La Maison verte, et de l'autre un père psychanalyste, je me suis d'abord détournée du modèle parental pour devenir architecte.

Le tango argentin et le travail du corps dansant m'ont happée pendant mes études, au point d'en devenir un métier exercé en parallèle de mon travail d'architecte, journaliste, scénographe et paysagiste.

Je ne peux qu'associer ma formation de danseuse à celle d'architecte. L'importance que j'attache au mouvement du corps dans l'espace fait sens dans la continuité de ce que je suis.

Après la réalisation de décors de théâtre et de cinéma, la naissance de mes deux enfants et ses contraintes m'oriente vers la conception et réalisation d'aménagements intérieurs à une échelle plus intime.

Mon rôle de maman m'a permis de fréquenter régulièrement La Maison Verte et de me connecter avec cette étape de vie pleine de bouleversements.

Cet état a nourri ma réflexion sur l'optimisation de l'espace des appartements parisiens avec les besoins des tout-petits.

Un jour, il y a maintenant presque six ans une amie m'a sollicitée pour que je l'accompagne dans sa fin de grossesse. Ma venue dans la salle de naissance n'était pas programmée. Pourtant, c'était comme une évidence d'être là, en présence. Comme si d'être auprès de cette femme, amie, mère dans cet instant de donner la vie, de pouvoir répondre à son regard, la soutenir, la réconforter, lui permettre de retrouver la confiance en soi, rire avec elle, juste l'accompagner avait un sens. Un sens de vie. Je me suis sentie à ma place, comme une évidence.

Cette expérience m'a profondément touchée. Depuis lors, j'ai découvert en moi la capacité d'accompagner les femmes, les couples dans ce moment de vie, dans sa préparation, ou dans les premiers jours de la naissance, de les soutenir dans ce voyage.

Une anecdote

Pendant le confinement, j'ai accompagné des familles au téléphone et en visio. Mes enfants étant dans les parages, et ayant un petit appartement parisien, il m'était difficile de m'isoler physiquement. Ils m'ont donc vue et entendue utiliser l'outil de l'écoute active, me dédier entièrement à ces femmes, ces couples le temps d'une rencontre virtuelle ou au téléphone. Ma fille de neuf ans me dit alors un jour : *"Maman, tu sais que ta voix change quand tu parles à « tes mamans », ce n'est pas comme quand tu nous parles à nous ! À elles, tu leur parles avec un autre ton et un autre rythme… c'est comme si tu les enveloppais..."*

Mon rêve

Que chaque enfant sache comment naissent les bébés et comment se déroule la physiologie de la naissance, pour qu'une fois adulte, il puisse, comme une évidence, choisir comment il souhaite mettre au monde le sien.

À lire

UNE FEMME DEVRAIT AVOIR …
suffisamment d'argent à elle pour quitter la maison
et se louer un hébergement,
au cas où elle le souhaiterait ou en aurait besoin…

UNE FEMME DEVRAIT AVOIR …
quelque chose de parfait à se mettre sur le dos au cas où son employeur, ou l'homme de ses rêves
voudrait la rencontrer dans une heure…

UNE FEMME DEVRAIT AVOIR
une jeunesse qu'elle est heureuse de laisser derrière elle …

UNE FEMME DEVRAIT AVOIR
un passé suffisamment juteux pour avoir hâte de le raconter durant son grand âge...

UNE FEMME DEVRAIT AVOIR
un tournevis, une perceuse sans fil, et… un soutien-gorge en dentelle noire…

UNE FEMME DEVRAIT AVOIR
une amie qui la fait toujours rire et une autre qui la laisse pleurer…

UNE FEMME DEVRAIT AVOIR
un beau meuble qui n'a pas déjà appartenu à une personne de sa famille…

UNE FEMME DEVRAIT AVOIR
huit assiettes assorties, des verres à vin sur tige,
et une recette en vue d'un repas
qui donnera à ses invités le sentiment d'être honorés…

UNE FEMME DEVRAIT AVOIR
le sentiment de maîtriser sa destinée..

TOUTE FEMME DEVRAIT SAVOIR
comment tomber en amour sans se perdre elle-même

TOUTE FEMME DEVRAIT SAVOIR
comment quitter un emploi,
rompre avec un amant,

et confronter une amie
sans gâcher l'amitié…

TOUTE FEMME DEVRAIT SAVOIR
quand il faut faire des efforts… et QUAND IL VAUT MIEUX PARTIR…

TOUTE FEMME DEVRAIT SAVOIR
qu'elle ne peut pas changer la longueur de ses jambes,
la largeur de ses hanches, ou la nature de ses parents.

TOUTE FEMME DEVRAIT SAVOIR
que son enfance n'a peut-être pas été parfaite, mais qu'elle est terminée…

TOUTE FEMME DEVRAIT SAVOIR
ce qu'elle est prête à faire ou non… pour l'amour ou autre chose…

TOUTE FEMME DEVRAIT SAVOIR
comment vivre seule… même si ça ne lui plaît pas

TOUTE FEMME DEVRAIT SAVOIR
en qui elle peut avoir confiance
ou non,
et pourquoi elle ne devrait pas s'en tenir responsable…

TOUTE FEMME DEVRAIT SAVOIR
où aller…
que ce soit à la table de la cuisine de sa meilleure amie.
ou dans une charmante auberge au fond des bois….
quand son âme a besoin de paix…

TOUTE FEMME DEVRAIT SAVOIR
ce qu'elle peut accomplir ou non dans une journée…
dans un mois… et dans une année…

Maya Angelou

Pour les doulas membres DDF

L’association a à cœur d’accompagner au mieux les adhérentes dans le développement de leur activité.

Le 9 juin a eu lieu le deuxième live Facebook dans le groupe de doulas DDF. C’est Nathalie qui nous a expliqué pourquoi elle a choisi le statut de coopérative d’entrepreneur pour pratiquer son métier de doula. Elle nous a parlé de son fonctionnement, des avantages et des inconvénients qu’elle y trouve.

La vidéo est toujours accessible sur Facebook.

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.

L’assemblée générale DDF

Photo de Jaime Lopes sur Unsplash

Dans le contexte actuel, l'assemblée générale de l'Association Doulas de France sera organisée exceptionnellement à distance : **le 10 juillet 2020 à 19h30.**

Tous les membres adhérents de DDF sont conviés à l'assemblée générale et à élire un nouveau conseil d'administration (composé de 4 à 16 personnes).

L'association Doulas de France a besoin de vous pour continuer à avancer sur les nombreux projets en cours. N'hésitez pas à contacter des membres de l'équipe actuelle (https://doulas.info/association/organisation/) si vous vous posez des questions, si vous avez envie de rejoindre l'équipe active, que ce soit au sein du CA ou non, les idées ne manquent pas et chaque aide est précieuse !

Les mots de Julia

Partir en voyage

Tu entends parler de cette destination depuis des années, tes yeux brillent et ton coeur bat plus fort lorsqu'on la mentionne. Tu n'as qu'un seul souhait : pouvoir enfin t'y rendre. Pendant longtemps, elle ne t'a pas attirée mais récemment, tu t'es surprise à te dire « pourquoi pas moi » ?

Tu es plutôt du genre à te renseigner en amont, à dévorer livres et articles informatifs, à interroger ceux qui y sont déjà partis, voire même à rencontrer les personnes dont c'est le métier de t'accompagner dans la préparation de ce voyage.

Toi tu n'aimes pas vraiment anticiper et tu préfères te laisser porter. Tu fais confiance aux personnes formées pour te faire atteindre cette destination en sécurité. De ton côté, tu es convaincue que les choses n'arrivent pas par hasard et que tu sauras rebondir et t'adapter si et quand il le faudra.

C'est une expérience qui t'attire autant qu'elle te terrifie, sans que tu parviennes vraiment à te l'expliquer. Les vécus partagés te font passer par toutes les palettes de l'arc en ciel émotionnel où se côtoient joie et tristesse, miracle et désespoir. Tu alternes l'euphorie à l'état pur et la seconde d'après la sensation de ne pas savoir où tu vas ni même pourquoi tu as pris cette décision. Et si tu n'y arrivais pas ? Et si ce que tu allais y trouver ne te convenait pas ? Et si tu perdais une partie de toi même en chemin ?

Il y a des voyages dont on ne revient jamais indemnes, des voyages qui ouvrent notre coeur, qui changent notre perception, qui bouleversent ce qu'on est et ce qu'on a envie de devenir, sans qu'il ait été possible le moins du monde de l'anticiper, peu importe à quel point on s'est « préparé ».

Il y a des destinations dans lesquelles on laisse une part de notre identité, qui permettent des prises de conscience en accéléré, parfois avec douleur, parfois avec joie, toujours avec intensité. Il y a des destinations dans lesquelles en rencontrant autrui c'est soi-même qu'on découvre, dans cette transformation sans précédent qu'est le devenir mère.

La grossesse et la naissance font, à mon sens, partie de ces catégories.

La doula ne choisit pas la destination, elle ne pilote absolument pas l'avion. Elle est l'hôtesse de l'air qui connait le chemin et la destination, qui explique les turbulences possibles et qui par un mot, un regard, une main tendue prend tout simplement soin.

Question pour une doula

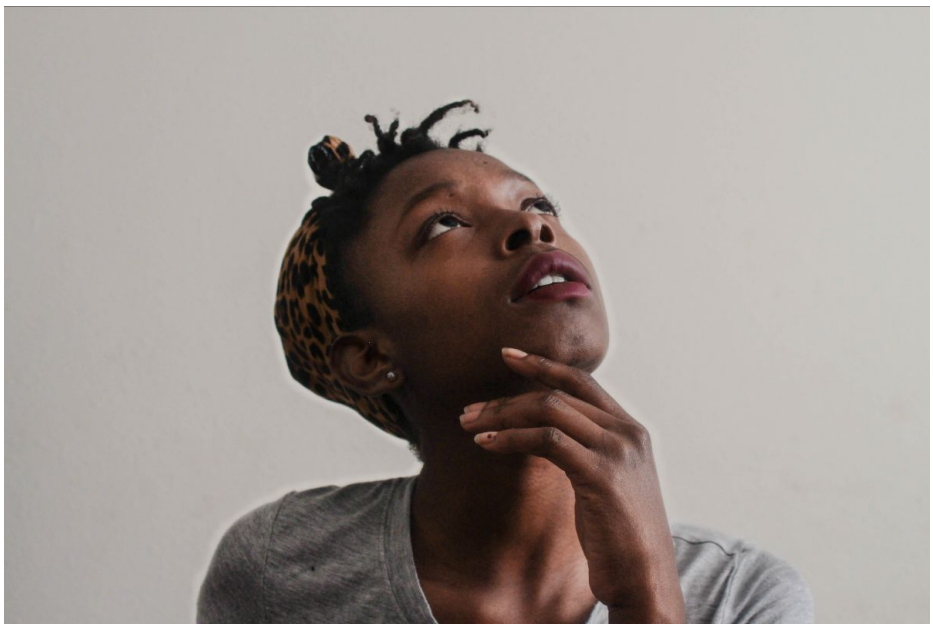

Photo de Tachina Lee sur Unsplash

Le mois dernier, nous vous avons posé la question suivante :
"Tel Robinson Crusoé, vous vous retrouvez seule doula sur une île déserte avec pleine de femmes enceintes (c'est fou ça!). Vous n'avez pu emporter avec vous qu'un seul et unique accessoire, il s'agit de…. ?"

Un grand merci à nos lectrices qui ont participé !
Le **rebozo** a été sans surprise plébiscité :

- pour envelopper et prendre soin de n'importe quelle personne
- pour bercer
- pour tenir au chaud
- pour abriter du soleil
- pour porter (un bébé ou quelque chose de précieux)
- pour créer du lien entre les personnes
- pour déposer un bébé

- pour s'allonger
- pour se lover
- pour créer un hamac
- pour créer une ceinture
- pour embellir
- pour habiller
- pour s'asseoir
- pour poser la tête (Marie-Laure)

Mais aussi : de l'huile de massage, ses notes de formation, un carnet et un stylo, un ballon de grossesse, une tente rouge, des yogiteas, un tambour, du chocolat… et des amies doulas !

La question pour la prochaine fois est :
"Quelle est dans votre pratique, la plus grande qualité pour vous à avoir en tant doula ?"

Nous espérons un florilège de réponses, alors n'hésitez pas à sortir hors 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.

Le mot de la fin

Photo de Yaniv Knobel sur Unsplash

498 mercis.

En septembre 2019, vous étiez 183 à être abonnés à notre newsletter, aujourd'hui vous êtes 498. C'est autant de mercis de nous avoir rejointes, suivies, soutenues, lues.

L'équipe rédactrice de la lettre d'info a accompli sa mission avec beaucoup d'enthousiasme et de motivation afin de vous informer, de rester en contact avec vous tout au long de l'année. Cette équipe ne renouvellera pas son mandat à l'assemblée générale du mois de juillet. Mais ce n'est pas pour autant que la lettre d'info doit s'arrêter. Nous souhaitons donner le relais à d'autres volontaires pour continuer l'aventure.

Vous souhaitez participer à l'élaboration de la newsletter DDF en 2020/2021 ? Envoyez-nous un message à newsletter@doulas.info. Afin de pouvoir y contribuer, les seuls prérequis sont votre motivation et votre bonne humeur. Pour le reste, vous serez accompagnées.

Nous vous souhaitons un bel été, de beaux accompagnements, plein d'ocytocine, du soleil dans le ciel comme dans votre cœur et une rentrée la plus « ordinaire » possible en septembre 2020.

Merci à

Amandine, Carine, Flavia, Julia, Kriszta, Valérie, 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

Le Hêtre Myriadis