

La doula : une accompagnante bienveillante de la préconception au post-partum

le 04/07/2023 à 14h01 par [Aurélie Chartier](#) - Lecture en 6 min

Mettre au monde un bébé est un parcours plus ou moins éprouvant, ponctué de moments de joie et de doute. Alors, pour avancer (le plus) sereinement (possible) sur le chemin de la parentalité, de plus en plus de parents se font accompagner par une doula. En tant qu'accompagnante à la naissance, elle représente l'épaule rassurante qui permettra de prendre en main son rôle de maman (ou de papa) avec confiance. Quel est son rôle et pourquoi faire appel à une doula ? On vous dit tout avec les explications de deux doulas : Amélie Millet et Chloé Chambrier-Donnadieu.

Qu'est-ce qu'une doula ?

Définition et origine de la doula:

Le mot "doula", qui prend ses origines dans la Grèce antique, se traduit par "servante". Elle est actuellement très populaire dans les pays anglo-saxons et commence à se frayer un chemin en France.

À travers les siècles, les femmes ont toujours été entourées par d'autres femmes lors de leur grossesse, de leur accouchement et de leur post-partum. Ces dernières se sont effacées à mesure que notre société (occidentale) s'est modernisée. Or, aujourd'hui, le besoin d'être entourée durant chaque étape de la conception d'un bébé se fait sentir. C'est là que la doula intervient.

Une accompagnante périnatale pour un meilleur soutien émotionnel de la femme enceinte

Le métier de doula est d'accompagner et soutenir la future maman (et le coparent) tant sur le plan physique qu'émotionnel. **"C'est comme un petit pansement. On peut parler de ce dont on ne parle pas à son médecin ou sa sage-femme, et ce, sans jugement. La doula est une oreille attentive. Contrairement au conjoint, la sœur ou l'amie, elle n'est pas partie prenante et n'a donc pas le même affecte"**, précise Chloé Chambrier-Donnadieu.

En effet, la doula va être présente pour accueillir les questionnements et les doutes des futurs parents. De ce fait, **"la doula permet de se déposer, d'être entendue et de se sentir considérée. Elle offre une réelle présence"**, souligne Amélie Millet. Éléments que les professionnels de la santé ne peuvent pas (toujours) fournir.

Ce type de soutien peut intervenir dès les débuts de la conception d'un bébé jusqu'au post-partum. Il peut être en continu ou avoir lieu à un moment précis. Elle va apporter des informations objectives et factuelles grâce à ses connaissances en périnatalité, afin que les futurs parents puissent prendre des décisions éclairées, que ce soit durant la conception, la grossesse, l'accouchement ou même le post-partum. Mais, comme le précise Amélie Millet, **"on n'est pas omnisciente. On ne connaît pas toutes les pathologies ni toutes les associations"**. De ce fait, la doula va **"aider les parents dans leurs propres recherches et se former en continu"**, poursuit-elle.

La doula ne remplace pas un accompagnement médical

La doula est une professionnelle formée à l'écoute et à la relation d'aide. Toutefois, elle n'est pas une professionnelle de la santé. Elle ne peut donc, de ce fait, être responsable d'un suivi de grossesse, poser des gestes techniques ou encore établir de diagnostic. Elle ne remplace ni le médecin, ni le gynécologue, ni la sage-femme, ni la psychologue. Par contre, son accompagnement sera un parfait complément du suivi médical!

Le rôle d'une doula avant, pendant et après l'accouchement

"Notre rôle est de rassurer et soutenir le choix des parents grâce à l'écoute active", souligne Amélie Millet. **"On n'est pas là pour conseiller, mais pour aider le couple à trouver la solution à l'intérieur d'eux-mêmes"**, ajoute Chloé Chambrier-Donnadieu. De plus, la doula agit en tant **"qu'interlocutrice unique auprès des parents. Ce qui, une fois de plus, rassure les parents"**, poursuit-elle.

Durant la phase de conception

Elle apporte un soutien émotionnel afin que ces derniers vivent cette phase plus sereinement. Ce qui est d'autant plus important pour les couples en parcours de procréation médicalement assistée (PMA).

Durant la grossesse

Elle va aider les futurs parents à concevoir leur projet de naissance et apporter des informations sur la naissance ou le déroulement d'un accouchement afin que ces derniers disposent de tous les outils nécessaires pour le jour J. Ainsi, l'accouchement est souvent mieux vécu. Et, selon ses formations, elle pourra pratiquer l'hypnose périnatale, le chant prénatal ou un massage sur la femme enceinte.

Le jour de l'accouchement

Dans le cadre d'un accouchement à domicile: la doula ne peut être présente avant l'arrivée de la sage-femme. À l'hôpital, elle ne pourra être présente que si l'équipe de la maternité accepte. Ce qui, malheureusement, est encore rare.

Si elle est présente, la doula va **"anticiper les besoins, créer une bulle rassurante, s'assurer que tout le monde va bien"**, souligne Chloé Chambrier-Donnadieu. Elle pourra encourager la maman durant le travail et guider le papa (ou coparent). Elle peut également jouer un rôle important auprès de la sage-femme et pourra **"faire le lien entre l'équipe médicale et les parents en reformulant ce qui a été dit. On est présente pour la maman et le papa bien sûr, mais on est aussi là pour la sage-femme"**, explique Amélie Millet.

Durant le post-partum

L'accompagnante à la naissance va faciliter le retour à la maison, alléger la charge mentale et favoriser le Mois d'Or. Elle sera également présente (sur place ou à distance) pour créer un cocon familial et faire le lien avec la famille. Et, selon ses formations, elle pourra réaliser un massage ou un soin rebozo, s'occuper de quelques tâches ménagères, préparer quelques repas, résoudre les petits problèmes d'allaitement...

Dans le cas d'une interruption naturelle de grossesse (ou fausse-couche), d'une interruption volontaire de grossesse (IVG) ou d'un deuil périnatal La présence de la doula prend également tout son sens. En plus d'être à l'écoute, elle pourra **"ritualiser cette étape"**, précise Amélie Millet. **"On peut la symboliser en plantant un arbre ou un rosier par exemple. Cela permet de dire à la femme que ce qu'elle vit est légitime et de garder une trace de ce qu'elle a vécu. On va aider à mettre des mots sur les émotions"**, poursuit-elle.

Enfin, la doula est également une figure importante, car elle a le pouvoir de **remettre "l'humain au cœur de la relation entre les professionnels de la santé et les couples"**, indique Amélie Millet. Elle va également agir en tant que facilitatrice et aider le couple à trouver le bon professionnel grâce à leur propre réseau: psychologue, ostéopathe, nutritionniste, consultante en lactation...

[Plusieurs études](#) affirment que l'accompagnement d'une doula apporte une influence positive sur le déroulement de la grossesse, l'accouchement et le post-partum. On note, par exemple:

- Un accouchement plus facile et spontané
- Moins d'interventions médicales, donc [moins de césariennes](#) ou moins de péridurales

- Un accouchement moins instrumentalisé
- Moins des complications
- Une durée du travail plus courte
- Un allaitement plus serein
- Moins de risque de dépression post-partum
- [Moins de risque de bébé prématuré](#)
- Ou encore un [lien parents-enfant renforcé](#).

Tout ceci s'explique du fait que **"plus les futurs parents sont informés, plus ils sont sereins et confiants"**, explique Chloé Chambrier-Donnadieu.

Comment trouver et choisir sa doula à la naissance?

Chaque doula est différente. N'hésitez pas à en rencontrer plusieurs pour trouver celle qui correspond le plus à vos attentes et avec laquelle vous serez le plus à l'aise. Plusieurs annuaires ont vu le jour pour trouver la perle rare, dont celui de [l'association des doulas de France](#) et celui de [l'association française des métiers de l'accompagnement à la naissance](#) (AFMAN) .

Pour conclure, l'accompagnement d'une doula prend toute son importance auprès des futurs parents. Son soutien émotionnel permettra de faire des choix éclairés et de se sentir en confiance lors de l'accouchement et durant le post-partum.

Les tarifs varient entre 40 et 120 € selon la doula et la région. Il n'y a pas de remboursement possible par la sécurité sociale, mais certaines mutuelles remboursent une partie des frais. Vous pouvez également payer ce type de service via le système de [CESU](#) (Chèque Emploi Service Universel). Par contre, c'est un très beau cadeau de naissance à se faire offrir!

Un grand merci à [Amélie Millet](#), doula diplômée de l'Institut de formation des doulas de France, et à [Chloé Chambrier-Donnadieu](#), doula diplômée de l'école Doula de l'école internationale d'accompagnement Cybèle, pour leurs précieuses réponses.

Aurélie Chartier

Aurélie Chartier écrit sur les thèmes de la maternité, de l'enfance, de la parentalité, du couple et plus largement de la famille. Autant de sujets qui la passionnent tant sur le plan professionnel que personnel. Elle est aussi maman d'un petit garçon de 4 ans qui lui permet de mettre en pratique les grandes théories éducatives (avec plus ou moins de succès !).