



Doulas Infos DDF N°53 - mai 2024



Sommaire

- L'édito
- À vos agendas !
- Journées EDN, il ne reste que 20 places !
- 🌟 L'asso à la une (nouvelle rubrique)
- La petite histoire de doula
- 🌟 Le coin lecture (le retour !)

L'édito

« Et toi, qu'aimes-tu dans la vie ? ». Je préfère poser cette question pour engager la conversation, plutôt que le traditionnel : « Tu fais quoi dans la vie ? ». Comme si notre travail nous définissait forcément. Mon amie d'enfance a toujours voulu être femme sapeur-pompier, et elle l'est devenue. Allier passion et métier, mon rêve ! Mais je n'avais pas de centre d'intérêt qui me donnait envie de m'engager sur le long terme. Jusqu'à ce que je devienne maman, il y a 8 ans. Je comprends à ce moment-là, que dans le monde de la maternité, il y a des tabous à lever et des causes à défendre. Mon but ? Rendre les parents acteurs de leur parentalité, qu'ils fassent les choix qui leur correspondent, et non parce que tata Jacqueline a dit qu'elle avait fait comme ça, que ses enfants se portent bien et c'est la preuve que ça marche !

Je ne regrette pas ce chemin parcouru, me permettant aujourd'hui d'allier passion et métier. Par exemple, mes années dans la communication me servent à rejoindre l'équipe de la lettre d'information Doulas de France. Et de répondre fièrement à la question : « Que fais-tu dans la vie ? » « Ce que j'aime, je suis doula ». Et là, je dois généralement répondre à une autre question : « Dou quoi ? »

Par Amélie Nouvian

Bienvenue à toi Amélie et merci d'avoir rejoint l'équipe !

À vos agendas !



Rappel pour les adhérent-es Doulas de France.

Vous avez dû recevoir un email vous invitant à l'assemblée générale qui aura lieu lundi 3 juin à 21h en visio.

Une belle occasion de s'investir dans l'asso en tant que bénévole actif-ve ou de vous présenter au CA, rejoignez-nous !

Journées EDN, il ne reste que 20 places !



Ces journées de rassemblement de doules européennes ont lieu à Lille du 4 au 6 octobre 2024. Elles sont coorganisées par EDN, Doulas de France, AFMAN et de nombreuses associations et organismes de formation de doules en France.

Un événement à ne pas manquer cette année.

Alors réservez vite ! Il ne reste plus que 20 billets à ce jour, et 10 places d'hébergement.

[Je réserve ma place](#)

★ L'asso à la une

Association HG - Nausées et vomissements de la grossesse
une ressource essentielle pour les familles et les doules



Pour cette nouvelle rubrique de notre infolettre, nous avons choisi de faire un focus ce mois-ci sur l'association HG, véritable mine d'infos pour les femmes enceintes qui souffrent de cette pathologie, trop peu (re)connue et souvent minimisée.

Association d'autant plus à l'honneur ce mois-ci car c'est le 15 mai qu'a lieu la Journée Internationale de sensibilisation à l'hyperémèse gravidique.

L'hyperémèse gravidique (HG) est une forme sévère de nausées et vomissements surgissant pendant la grossesse. Elle touche 1 à 2% des femmes. Contrairement aux nausées matinales classiques, l'HG entraîne notamment des vomissements persistants, une déshydratation, une perte de poids significative, des déséquilibres électrolytiques, une grosse fatigue ... Les symptômes rendent la vie quotidienne extrêmement difficile pour les femmes touchées. Ils affectent leur bien-être mental et émotionnel. Cela peut aller jusqu'à l'hospitalisation et même au recours à l'IVG.

Avec ses 30 ambassadeur-ices réparti-es un peu partout en France, l'association de lutte contre l'hyperémèse gravidique propose aux femmes et à leur entourage un soutien social avec de la documentation, des permanences téléphoniques, un annuaire de praticien-nes sensibilisé-es etc.

[> Découvrez le témoignage de Yanick, doula Doulas de France et ambassadrice de l'association.](#)



Découvrir l'association

Par Vanessa

Bienvenue à toi Vanessa et merci d'avoir rejoint l'équipe !

La petite histoire de doula...



Kenda Dumont-Joseph

Herault(34), Gard(30), Vaucluse (84),
Aveyron (12), Fixin et Dijon (21)

Tél : 06 59 31 75 68

lecocondesnymphe@gmail.com



Comment suis-je devenue doula ?

J'ai suivi une formation complète chez Envol et Matrescence à Montpellier. Ayant moi-même surmonté des expériences difficiles en maternité, elles sont devenues ma force et ma résilience. Mon objectif est d'empouvoier les personnes à travers un accompagnement sécurisant, respectueux de leurs besoins pour que leur parcours périnatal soit la plus personnel et serein.

À quoi ressemble mon activité aujourd'hui ?

Également hypnologue, mon approche doula repose sur l'écoute, une communication ouverte et efficace entre les parents et les professionnel·les de santé, offrir un soutien dans toutes les formes de maternité et de parentalité. J'accompagne les difficultés maternelles, les deuils périnataux, ainsi que les couples LGBTQIA+, les processus d'adoption et les parcours de transition du projet de naissance au post-partum garantissant un soutien respectueux et adapté à chacun.e.

Quels sont mes projets pour la suite ?

Mes projets incluent le développement de mon activité avec la création d'un site internet, des ateliers et des cercles de parole. En tant que doula inclusive féministe et humaniste, je suis engagée à promouvoir les droits des femmes. Je collabore avec des associations locales et collectivités telles que Humanaissance et l'agglomération de Sète, pour organiser des événements, notamment ma conférence "Grossesse et discriminations : le syndrome méditerranéen", pour lutter contre les violences faites aux femmes.

Une anecdote, un rêve ?

Mon rêve est que la réglementation des doulas favorise une collaboration harmonieuse avec le monde médical, offrant accessibilité et sécurité aux femmes recherchant un soutien personnalisé. C'est le précieux legs que je souhaite transmettre à nos filles, pour qu'elles puissent choisir en conscience et confiance.

Par Pauline

★ Le coin lecture



Titre : La Naissance en BD (3 Tomes)

Autrice : Lucile Gomez

Éditeur : Mama Éditions

Paru en : 2020 (T1), 2021 (T2), 2022 (T3)

Public visé : Tout public dès 12 ans

Nombre de pages : Entre 277 (T1), 344 (T2), 248 (T3)

Type : BD

Facilité à lire : ★★★★★☆

Temps de lecture (pour chaque tome) : ★★★★★☆

Intérêt pour une doula : ★★★★★★

Intérêt pour un parent : ★★★★★★

J'ai aimé : ★★★★★★

Embarquez dans l'univers coloré de Lucile Gomez et de son chat impertinent Méphistofélix. En 2013, accompagnée par une sage-femme qui la prépare à une naissance respectueuse de la physiologie, l'autrice accouche de son premier enfant, en douceur et sans aide médicale, à la maternité. Elle pense que c'est la norme. En parlant avec ses copines, elle se rend compte que non. Forte de son expérience et de ses recherches, Lucile Gomez écrit trois BD pour expliquer aux femmes ce qu'elles savent déjà : enfanter. Mais elles ne savent pas qu'elles le savent. Ces trois tomes BD sont d'utilité publique, elles déconstruisent nos peurs et nos croyances sur l'accouchement. Elles nous apportent le plein de confiance. Ces livres nous reconnectent à la femme sauvage qui sommeille en nous quel que soit notre projet de naissance et sans nous faire culpabiliser. Cette lecture donne les clés à chaque personne de mieux comprendre ce qu'elle a vécu ou de décider ce qu'elle souhaite.

Et comme sur la naissance, il y a beaucoup à dire, 3 tomes ont été publiés :

- *Tome 1 : Découvrez vos super pouvoirs.* On y parle entre autres, péridurale et qu' accoucher, c'est sexuel. À la fin, vous avez des cartes mémos de super pouvoirs (l'utérus, l'ocytocine, l'endorphine...) que vous aurez envie de découper et de garder en poche.
- *Tome 2 : Amplifiez vos super pouvoirs.* Dans cette BD, vous rentrez plus en profondeur sur les phases de l'accouchement jusqu'à l'arrivée imminente du bébé. Pour l'autrice, la naissance est un grand voyage : « le corps est un vaisseau, les sensations sont le guide, les contractions sont des vagues, le plaisir est la boussole, l'utérus est un moteur, l'ocytocine est un carburant ».
- *Tome 3 : Propagez vos super pouvoirs.* Le voyage touche à sa fin avec un focus sur la poussée jusqu'à l'arrivée du bébé et la délivrance du placenta.

En résumé : cette BD donne la base de ce qu'il faut savoir sur le fonctionnement de son corps et de son mental pendant l'accouchement (quel qu'il soit). C'est instructif, rassurant et drôle. Dans les indispensables à lire quand on attend un enfant. Et à faire lire au deuxième parent !



La prochaine fois, nous vous présenterons *Le manuel très illustré d'allaitement* de Caroline Guillot. Afin d'alimenter la description par vos avis, vous pouvez nous faire dès à présent un retour en répondant directement à ce mail.

Par Amélie Nouvian

Après quasiment deux et demi de participation à cette newsletter, je vous laisse entre de nouvelles mains. Les aléas de la vie ont fait que je me suis bien plus éloignée du monde des doulas que je n'aurais pu le croire il y a un an maintenant, et je n'ai malheureusement plus assez de temps à y consacrer dans de belles conditions.

Ma plus belle "réussite" (en partant du principe que j'ai pu avoir un rôle actif dans ce constat) durant mon expérience de participation à cette lettre d'infos, c'est d'avoir pu assister au doublement du nombre d'abonné-es. Vous étiez un peu plus de 500 en janvier 2022, et vous voici plus de 1200 aujourd'hui ! 🇪🇺

Je garderai un excellent souvenir de cette expérience et je vous rappelle (à nouveau, mais ce sera la dernière fois 😊) de penser à prendre du temps pour vous. J'espère que vous aurez cette pensée pour vous, si possible chaque jour, et durant très longtemps...

♥ Shirley ♥



Un énorme merci à toi Shirley pour ce temps consacré à DDF et à Doulas info. Nous te souhaitons belle route pour la suite avec... du temps pour toi ♥

Amélie Nouvian, Vanessa, Pauline, Yanick et Shirley



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
<https://doulas.info>

Doulas de France soutient Le Hêtre Myriadis
