



Doulas Infos DDF N°54 - juin 2024



Sommaire

- L'edito
- Nouveau CA, nouveau bureau !
- L'asso à la une : Maman Blues
- La petite histoire de doula
- Le coin lecture
- Nos doulas à l'honneur dans la presse

L'édito

Des vacances oui, mais pas pour les associations

Un vent d'été souffle par ici, annonciateur de nouveautés, mais aussi de repos probablement bien mérité pour nombre d'entre vous. Du nouveau, en effet avec le Conseil d'Administration de Doulas de France récemment élu, dont vous découvrirez la composition dans cette lettre d'info estivale. Nous accueillons dans l'association suite à notre Assemblée Générale une vingtaine de nouvelles bénévoles actives et nous pouvons nous réjouir de l'élan qui se dessine à travers elles pour rendre nos initiatives plus visibles et opérantes.

Cet engagement se traduit aussi par des actions au sein d'associations. Ce mois-ci, c'est Maman Blues qui est à la une, et il m'a paru assez naturel de témoigner : adhérente à cette association depuis mon tremblement de mère il y a 12 ans, je viens de rejoindre l'annuaire des référentes Maman Blues de mon département. Et comme je vous le disais, les associations n'ont pas de répit : plus que jamais les mères ont besoin d'être écoutées et soutenues dans leurs tempêtes. Alors « vacances j'oublie tout... » ou pas. Cet engagement en tant que doula, auprès de DDF et de Maman Blues, c'est mon essence, et même au bord de la piscine, un cocktail à la main, mon oreille va rester en veille.

Bel été à toutes !

Par Vanessa

Nouveau CA, nouveau bureau !

Suite à l'Assemblée Générale du 4 juin dernier,
nous avons le plaisir de vous présenter la nouvelle
équipe active bénévole 2023-2024

12 personnes ont été élues au Conseil d'Administration :

Adeline Couvé Caudron, trésorière

Amélie Dupont, coprésidente avec fonction de secrétaire

Cécile Hébert, coprésidente

Isabelle Monnier, coprésidente

Julie Forbeau, coprésidente

Marjorie Roux, coprésidente

Aurore Peuvion

Pauline Le Bastard

Priscilla Lange

Sandra Mellado

Sandra Gonçalves

Virginie Franqueza

Et plus d'une vingtaine de bénévoles complète l'équipe active, pour mener à bien, ensemble, tous les projets de Doulas de France : Amélie Dumonte, Amélie Nouvian, Angélique Ballue, Aurélie Haudiquet, Benjamin Roger, Céline Dubois, Charlène Machpy, Chloé Khokham, Clélia Reluquer, Clémence Dangles, Jean-Luc Peuvion, Joanne Debeaupte, Julie Luttenbacher, Laetitia Lisimachio, Laure Duport, Lauriane Sick, Marion Tosi, Marion Vautrin, Natacha Rivaille, Nathalie Sowamber, Salma El Hayani, Sarah David, Thérèse Favrel, Vanessa Weber, Yanick Revel...

Félicitations au nouveau CA, et merci à toutes qui permettent à DDF d'avancer !

[En savoir plus](#)

Par Yanick

L'asso à la une

Association Maman Blues

Un espace de liberté pour exprimer sa difficulté d'être mère



La difficulté maternelle, c'est quoi exactement ?

Pour Maman Blues, l'expression « difficulté maternelle » recouvre l'ensemble des manifestations émotionnelles, psychiques et somatiques qui surgissent pendant une grossesse ou après une naissance, pénalisant la relation mère enfant et le développement psychique du bébé. Pour autant, elle précise que tous les troubles émotionnels et psychiques ressentis ne relèvent pas systématiquement d'une difficulté maternelle et ne justifient pas d'un suivi médical.

L'association Maman Blues se repose sur 3 axes :

- Un forum de partage de vécus et de soutien
- Une carte des référentes à contacter
- Des groupes de parole

Mais c'est aussi des conseils et des liens pour savoir où trouver de l'aide, des témoignages en ligne, des ressources variées pour lire, voir, écouter et surtout s'informer sur les difficultés du devenir mère.

>> [Découvrez le témoignage de Vanessa](#)

Par Vanessa

La petite histoire de doula...



Sandra MELLADO

Val-d'Oise (95), Oise (60), Nord (59)

Tél : 06 16 67 26 65

Bellydoula@hotmail.com



Comment suis-je devenue doula ?

Ce métier fut une évidence pour moi lorsque je l'ai découvert, j'ai eu un appel fort pour aller me former et en même temps cette sensation que cela faisait partie de ma manière d'être depuis toujours que ça soit auprès des parents que je côtoyais notamment dans mon activité professionnelle ou au sein de mon entourage. Mon parcours de maternité fut le déclencheur, l'envie d'offrir ce qui m'a manqué, de permettre aux parents d'avoir une parentalité plus douce, de finalement participer au changement que j'aurais aimé trouver.

À quoi ressemble mon activité aujourd'hui ?

J'ai plusieurs casquettes, j'aime le fait de ne pas avoir une unique activité, toujours avec le même fil rouge si cher à mon cœur : DOULA. Je suis formatrice pour les futures doules, je développe une application pour les futurs parents, je suis bénévole au sein de l'association Doules de France, et bien sûr j'accompagne les couples, les femmes sur leurs chemins de parentalité. Il me tient également à cœur de prendre soin des femmes d'une manière encore plus globale tout au long de leurs vies notamment grâce aux rituels rebozo et aux massages. C'est à mon sens une chance de pouvoir offrir aux femmes une bulle de douceur et d'accueil de différentes formes afin que toutes puissent trouver ce qui leur correspond pleinement.

Quels sont mes projets pour la suite ?

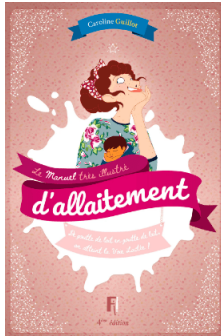
Continuer à faire grandir certains projets, que le contexte de mes accompagnements soit encore plus vaste notamment pour les femmes souffrant de pathologies gynécologiques, de continuer à transmettre car je suis convaincue que c'est une réelle richesse humaine.

Une anecdote, un rêve ?

Mon rêve serait que les naissances de demain soient toutes respectées, que les parents soient tous soutenus, entourés de bienveillance peu importe leur choix, et leur chemin.

Par Pauline

Le coin lecture



Titre : *Le manuel très illustré d'allaitement*

Autrice : Caroline Guillot

Éditeur : Fi !

Paru en : à ce jour, 4 éditions (2018, 2019, 2020, 2023).

Public visé : Les personnes qui souhaitent allaiter ou qui se questionnent, celles qui commencent leur aventure lactée et leur entourage.

Nombre de pages : 280 (beaucoup de dessins)

Type : guide illustré

Facilité à lire : ★★★★★

Temps de lecture : ★★★★★☆

Intérêt pour une doula : ★★★★★☆

Intérêt pour un parent : ★★★★★

J'ai aimé : ★★★★★

Le petit + : de la même autrice, découvrez *Guide d'allaitement du prématuré* (2019)

La phrase d'accroche sur le livre demande « J'ai des seins, du lait... et maintenant, je fais quoi ? ». Très bonne question. Nous entendons souvent qu'allaiter, c'est naturel, car les femmes allaitent depuis la nuit des temps. C'est vrai. Et pour autant, ce n'est pas (toujours) si simple. Une préparation et des ressources pour s'accompagner sont toujours utiles. Et comme ressource, ce livre est une pépite. Souvent mis à jour, ici nous vous parlons de la 3e édition, il permet d'avoir des clés pour que l'allaitement se passe au mieux pour la maman et son bébé (et donc, pour son entourage). L'information se trouve rapidement avec des illustrations teintées d'humour qui soulignent le propos.

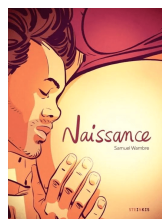
Ce guide contient plusieurs parties. Pour commencer, « je potasse les bases » pour plus de compréhension (les hormones, le sein, la montée de lait...). Le deuxième parent n'est pas oublié, avec des explications sur comment il peut être utile et combien il est important dans cette aventure lactée.

Puis « je me lance » (les premiers jours, les douleurs et comment y remédier, que faire si ça ne marche pas, les positions, les cas particuliers...). Nous trouvons des réponses à nos questions existentielles : comment savoir si bébé a faim ? Combien de fois par jour ? Combien de temps dure une tétée ? Dois-je donner un sein ou deux ? Mange-t-il assez ? Comment démarrer en cas de césarienne ? ...

Ensuite, « je change de rythme ». Cette partie parle du retour au travail et les possibilités pour s'y préparer, comment tirer son lait, entretenir la lactation... La diversification y est aussi abordée ainsi que le sevrage qu'il vienne de nous ou de bébé.

Et pour finir, il y a des dessins (très drôles) à propos des préjugés sur l'allaitement.

En résumé : déculpabilisant, ce manuel explique l'allaitement différemment. Il regroupe et détaille avec autant de sérieux que d'humour, un maximum d'informations et propose, via ses illustrations et son ton, une autre vision de l'allaitement.



En septembre, le coin lecture vous présentera....

La BD, sortie en mai dernier *Naissance* de Samuel Wambre. 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

Nos doulas à l'honneur dans la presse

Lyon : doula, une aide pour accoucher chez soi

Découvrez l'interview de Cécile Hebert doula Doulas de France et co-présidente de l'association, présente sur le plateau de BFM Lyon.

[Regarder la vidéo](#)

L'équipe bénévole newsletter vous souhaite un bel été !
Nous vous retrouvons en septembre

L'équipe bénévole newsletter Doulas de France



Amélie N



Pauline



Vanessa



Yanick

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>