



Doulas Infos DDF N°56 - octobre 2024



Sommaire

- L'édito
- L'asso à la une : La Leche League
- Nos doulas à l'honneur
- Les Journées Des Doulas reviennent
- Le coin lecture
- Portrait d'une doula Doulas de France
- Le saviez-vous ? Médiation à la consommation : quelle société choisir ?

L'édito

Nous sommes pleinement entré-es en automne. Il y a un paradoxe avec cette saison où notre société nous invite à être actif-ves (avec notamment le tourbillon de la rentrée, les actions à mettre en place pour clôturer l'année, les reprises des activités sportives et associatives...) alors que l'extérieur nous dit ne nous reposer, de nous préparer à l'hiver. Prenons exemple sur la nature, et commençons à ralentir le rythme. Je vous propose de faire une chasse aux trésors d'automne. Choisir parmi une liste d'activités « automnales », ou inventez-les, celles qui vous parlent et surtout qui vous font du bien afin de faire le plein d'ondes positives pour l'hiver et prendre le temps. Quelques idées : décorer la maison aux couleurs de saison, allumer une (ou plein) de bougie(s) parfumée(s) à l'odeur douce et épicée, boire un « vrai » chocolat chaud, préparer des soupes, se balader en forêt et créer des land arts, ramasser des feuilles colorées pour les travaux manuels des enfants (ou des grands), faire des soirées jeux de société, regarder les premières séries de Noël (oui déjà)...

Et un des plaisirs d'automne : lire au chaud sous un plaid cette nouvelle lettre d'infos, avec notamment le retour sur les Journées des Doulas Européennes qui ont eu lieu début octobre à Lille, un rappel sur le service de médiation de consommation auquel les micro-entrepreneurs doivent obligatoirement adhérer, et un zoom sur l'association de soutien à l'allaitement (et bien plus) la Leche League France.

Bonne lecture !

Par Amélie Nouvian

L'asso à la une

Association La Leche League

Une association pour le soutien à l'allaitement maternel



LLL a pour objectif d'aider toutes les mères qui le souhaitent à mener à bien leur projet d'allaitement, quel qu'il soit, grâce aux informations et au soutien qu'elle offre par le biais de ses réunions, de ses permanences téléphonique et de ses publications. La Leche League s'engage à soutenir l'allaitement maternel, et le maternage par l'allaitement, composantes essentielles pour le développement du lien mère-enfant.

[>> Découvrez le témoignage de Marie-Elise](#)

À ne pas manquer : la Journée Internationale de l'Allaitement (JIA) à Paris

Le 22 novembre 2024 à la Cité des Sciences de Paris, La Leche League France organise la 12^e édition de la Journée Internationale de l'Allaitement avec 4 conférenciers de réputation internationale qui présenteront leurs dernières recherches - sur 5 thèmes qui peuvent tout changer - à des centaines de professionnel·les et bénévoles concerné·es par l'allaitement, la périnatalité, la petite enfance...

[En savoir plus sur la JIA](#)

Par Pauline

Nos doulas à l'honneur

Retour sur les journées européennes des Doulas

« Stronger together » : le thème était clair pour la 14^e édition des Journées Européennes des Doulas (EDN) qui s'est tenue à Lille début octobre ! 200 doulas issues de 27 pays se sont en effet retrouvées dans un magnifique espace de coworking, propice aux échanges et réflexions sur notre métier et nos pratiques. Durant ces trois jours, une quinzaine d'ateliers étaient proposés aux participantes du plus grand rassemblement mondial de doulas.

Doulas de France y était aussi : Isabelle Monnier, alias Douce Naissance, coprésidente de DDF, était membre de l'équipe d'organisation d'EDN. « Nous sommes vraiment ravies de ces journées ! Nous avons beaucoup travaillé pour préparer en France un programme à la hauteur et proposer des réflexions sur le cadre de nos pratiques. Quelle que soit notre origine, notre formation, notre couleur de doula, nous sommes toustes des professionnel-les, dont la mission est d'être au service des familles. L'idée était d'unir nos forces pour faire avancer notre beau métier et le lieu était incroyable pour cela. »

Pour clore ces journées, Angélique Ballue, comédienne, doula, bénévole à Doulas de France, a donné deux représentations (une en français et une en anglais !) d' **Histoire de chat.tes**, sa « confstacle » visant à dénoncer les violences gynécologiques et obstétricales qui entourent la naissance en France.

Isabelle résume ainsi ces journées : « Nous avons voulu réunir et le pari est réussi : ce rassemblement s'inscrit vraiment dans une démarche d'ouverture, de conscience et de professionnalisation de notre pratique. »

Pour les prochaines Journées Européennes des Doulas, il faudra se rendre en Lituanie !



Par Vanessa

Les Journées Des Doulas (JDD) reviennent !

A vos agendas : les JDD reviennent les 17 et 18 mai 2025



Ces rencontres, organisées par l'association Doulas de France sont un lieu d'échange et de travail à travers des ateliers, des conférences, des groupes de discussions, entre toutes celles et ceux qui s'intéressent à la naissance, et à l'accompagnement : parents, sages-femmes, professionnel-les de la périnatalité et doulas ! Elles accueillent des stands, des expositions d'artistes, la présentation de films, de pièces de théâtre...

[En savoir plus](#)

Par Pauline

Le coin lecture



Titre : *Bien vivre le quatrième trimestre au naturel*

Autrice : Julia Simon

Éditeur : First Éditions

Paru en : 2019 et l'édition augmentée de janvier 2024.

Nombre de pages : 280 (2019) et 304 (2024)

Type : livre

Facilité à lire : ★★★★★☆

Temps de lecture : ★★☆☆☆

Intérêt pour une doula : ★★★★★

Intérêt pour un parent : ★★★★★

J'ai aimé : ★★★★★☆

Le petit + : de la même autrice, découvrez *Les recettes du quatrième trimestre au naturel*

Public visé en priorité : Les femmes enceintes pour préparer leur post-partum et les femmes dans les six premiers mois du post-partum.

En 2019, les livres et les contenus sur le post-partum étaient encore rares. Ce livre était (et est toujours) une source inestimable de renseignements. Il permet d'avoir une vision élargie de la maternité qui parle aussi bien des sujets classiques et d'autres qui changent et qui ne sont pas abordés partout :

- les traditions du post-partum dans le monde,
- la position physiologique pour donner le biberon,
- l'approche E.A.S.Y pour organiser sa journée avec bébé (Eat, Activity, Sleep et You).

Le livre comporte quatre principales parties : aborder le post-partum en confiance, le troisième trimestre (comment préparer l'arrivée du bébé et l'accouchement), le séjour à la maternité et la naissance d'une mère.

Il n'y a pas de tabous, beaucoup de sujets sont abordés en profondeur (zoom sur la vulve, la sexualité, les douleurs et inconforts, mais aussi les solutions, suite à la naissance...).

Les plus

- des fiches pratiques (les essentiels du séjour en maternité, la valise "naturo", pensez-vous être carencée...)
- tout au long du livre, il est rappelé qu'on fait comme on peut
- l'alimentation a une place importante, une partie entière y est consacrée et des recettes sont proposées à la fin
- c'est dans ce livre qu'on découvre les fameux 5 C du post-partum (Chaleur, Calme, Communauté, Communication et Câlin)
- du fait des activités de l'autrice, la naturopathie et médecine chinoise liées à la périnatalité sont assez développées
- l'allaitement est abordé de façon détaillée et différente notamment avec des exemples de réponses face aux réticences du ou de la partenaire

Le moins

Le livre est beaucoup basé sur l'expérience de l'autrice et ses connaissances, mais il manque certaines sources et d'études qui permettraient d'étayer le propos.

En résumé : ce livre est agréable à lire, il contient beaucoup de conseils et d'astuces pratiques. Il reste un indispensable de sa bibliothèque pour préparer son post-partum.

Par Amélie Nouvian



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

Nous sortirons (un peu) du thème de la maternité avec *Les Mots sont des fenêtres (ou des murs)*, *Initiation à la communication non violente* de Marshall B. Rosenberg.

🔔 Afin d'alimenter la description par vos avis, vous pouvez nous faire dès à présent un retour en répondant directement à ce mail.

Portrait d'une doula Doulas de France



Yanick Revel

Doula à Lyon (69)

Tél : (+33) 6 12 04 79 46

contact@nayane.fr



Yanick est une femme extraordinaire aux multiples casquettes qui vit à mille à l'heure : doula, thanadoula, doula des doulas, bénévole (super) active au sein de l'association Doulas de France et bien d'autres, cofondatrice du Centre Galanthis, créatrice de douladuweb.fr (réalisation de sites personnalisés pour les professionnel·les de la périnatalité et de l'accompagnement) et bien d'autres projets en cours !

Si nous lui avons demandé d'être le portrait du mois son humilité l'aurait sans doute poussée à refuser, ce sont donc quelques doulas Doulas de France qui ont pris le relais !

Si Yanick était un légume, elle ne serait pas le poivron, dont le goût, la texture et l'odeur sont bien difficiles pour elle.

Si Yanick était un objet, elle serait un téléphone, pour ces milliers d'heures qu'elle passe à écouter toutes les doulas, et accueillir si inconditionnellement leur parole.

Virginie

Yan pour moi c'est la force tranquille, jamais un mot plus haut que l'autre, une douceur infinie, une sérénité d'esprit qui t'enveloppe direct. Un roc sur qui on peut compter quoi qu'il arrive mais qui sait dire non ou stop quand elle n'est plus en phase. Yanick c'est une transparence et une authenticité à toute épreuve mais surtout Yanick c'est un sourire tellement grand !

Marion

Si Yanick était un arbre, elle serait un bouleau, clair, efficace. Elle a la souplesse de ces grands arbres de montagne, le bois solide pour le projet. Et quand elle a l'énergie du printemps elle peut abreuver tellement de personne de sa sève bienfaisante comme elle le fait depuis 20 ans à DDF. Si Yan était un gâteau, elle serait un petit biscuit de Noël, ceux qui réconfortent quand on les sent. Ces biscuits à l'orange et aux épices, qui nous redonnent un coup de fouet quand on est découragé.

Aurélie

Si Yanick était un livre, ce serait un de ceux que je garde dans ma bibliothèque, mine de rien et tout précieux à la fois, à portée de main parce que peu importe où s'ouvre la page, j'y trouverai un mot qui me touche, dans la simplicité de l'instant. Oh, je n'y trouverai non pas des réponses toutes faites mais d'autres questions ouvertes, d'autres façons d'envisager les choses. Et il serait celui que je prêterai avec confiance. Et ça tombe bien car elle l'a déjà coécrit !

Laïza

Si Yan était une plante elle serait du coton, douce et lumineuse. Capable de transformation et de présence réconfortante ♥

Sandra

Si Yanick était un vêtement, elle serait une large étole toute douce. Un tissu enveloppant, de bonne qualité, que les femmes se prêteraient de générations en générations.

Si Yanick était un paysage, elle serait les montagnes au-dessus d'un lac paisible. Bien ancrées dans le sol, la pointe dans les nuages, recouvertes d'une épaisse couche de neige en hiver, et parsemées de fleurs au printemps.

Amandine

Si Yanick était un objet numérique, elle serait... un datacenter ! Elle est sans conteste LA mémoire vive de Doulas de France ! Son intelligence, son expérience et son expertise technique lui ont fait stocker un nombre incalculable de données en tout genre qui dépassent allègrement la capacité de stockage d'un disque dur ! Elle est à elle seule un logiciel complet qu'aucune IA ne pourra remplacer ! Reste une question existentielle : Yan, quand est-ce que tu dors ? ;-)

Vanessa

Le saviez-vous ?

Médiation à la consommation : quelle société choisir ?

Doulas de France a fait un comparatif pour vous

En cas de litige avec un·e client·e dans votre activité de doula, la médiation à la consommation intervient. Est-ce obligatoire ? Laquelle choisir ? DDF a fait un comparatif pour vous faire gagner du temps !

Le dispositif de médiation à la consommation permet au client de faire valoir ses droits en cas de litige avec vous et devient obligatoire dès qu'un client particulier est facturé, peu importe le type de vente (prestation de services ou vente de biens ou marchandises). Pour rappel, le ou la professionnel·le qui n'a pas adhéré à un service de médiation à la consommation s'expose à une amende pouvant aller jusqu'à 3000 €. Et clairement, on préfère s'épargner cela !

Amélie Dupont, coprésidente de DDF, a ainsi pris contact avec 3 organismes compétents en vue de mettre en place une convention de médiation pour ses adhérent·es : la CNMP, l'AME, la SMP. Au vu des propositions tarifaires reçues et malgré les négociations engagées depuis des mois, nous regrettons qu'aucune des conventions ne propose un tarif de groupe suffisamment intéressant pour nos adhérent·es. Et comme il n'était pas question de répercuter un tarif conventionné sur le prix de l'adhésion à DDF, nous vous conseillons donc d'adhérer à une société de manière individuelle.

D'après notre comparatif, la SMP reste la société la plus avantageuse parmi les 3 contactées : elle propose un tarif d'adhésion individuel à 30€ TTC pour 3 ans (contre 39,60€ TTC pour la CNPM et 84€ TTC pour l'AME) et la mise en place est simple et rapide.

Pour en savoir plus sur la médiation à la consommation :

- [Liste officielle des médiateurs à la consommation](#)
- L'article de [La Micro by Flo](#)
- [CNMP](#)
- [SMP](#)
- [AME](#)

Par Vanessa

"Le seul voyage impossible est celui que l'on ne commence jamais"

Tony Robbins

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>

Doulas de France soutient Le Hêtre Myriadis
