



## Doulas Infos DDF N°57 - novembre 2024



### Sommaire

- L'edito
- L'asso à la une : la Fondation des Femmes
- Portrait d'une doula DDF : Laetitia Lisimachio
- Le coin lecture : *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*
- Nos doulas à l'honneur : La bénévoles party

### L'édito

Le ciel est gris et sombre, la pluie, le vent, parfois la neige, sont au rendez-vous de la météo : pas de doute, on est bien en novembre ! Ce mois est comme une invitation à ralentir encore le rythme, à se blottir sous un plaid avec un chocolat chaud en attendant Noël. C'est aussi celui de la lutte contre les violences faites aux femmes, dont le procès Pélicot qui a marqué l'actualité de ces derniers mois, en est l'incarnation en France et partout dans le monde. Nous sommes toutes Gisèle.

Doulas de France a donc logiquement souhaité consacrer ce numéro de novembre à cette cause en vous parlant de la Fondation des Femmes, et de l'engagement de nos membres, dont certaines, réunies pour un week-end à la « bénévoles party » sont allées montrer leur soutien lors de la manifestation organisée par le collectif Nous Toutes à Auxerre. Comme chaque mois, nous mettons à l'honneur une doula et c'est Laetitia Lisimachio qui nous parle de son métier, de ses projets et de son engagement pour les femmes. Enfin, vous retrouverez votre rendez-vous lecture mensuel, proposé par Amélie.

Bonne lecture !

*Par Vanessa*

### La Fondation des Femmes



**FONDATION  
DES FEMMES**

La Fondation des Femmes est la structure de référence en France pour la liberté et les Droits des Femmes et contre les violences dont elles sont victimes.

La fondation œuvre pour l'égalité entre les femmes et les hommes et pour la fin des violences faites aux femmes. Grâce aux dons qu'elle reçoit, elle apporte un soutien financier, juridique et matériel aux initiatives associatives à fort impact, sur tout le territoire.

Depuis ses débuts, la Fondation des Femmes a reversé plus de 10 millions d'euros aux associations et a soutenu près de 550 projets associatifs grâce à ses donatrices et donateurs et de ses mécènes, permettant à des milliers de femmes victimes de violences ou en situation de précarité, d'être aidées et accompagnées par des expertes.

Le soutien de la Fondation des Femmes auprès des associations se décline sous plusieurs formes :

- **Soutien financier** : en redistribuant les dons aux associations de terrain.
- **Soutien juridique** : grâce à un collectif d'avocat-es et juristes bénévoles qui font progresser les droits des femmes. C'est le premier réseau indépendant qui réunit des professionnel·les du droit, bénévoles au service des droits des femmes. Son objectif est d'apporter un soutien juridique aux associations et de faire avancer l'égalité entre les femmes et les hommes dans le droit, par la loi ou la jurisprudence.
- **Soutien matériel** : avec la distribution de produits de première nécessité, la mise en place de lieux dédiés ou le soutien des bénévoles de la Fondation des Femmes auprès des associations. Par exemple, recours à la plateforme Abri d'Urgence de réservation immédiate pour des hôtels partout en France afin de mettre en sécurité des femmes ayant subi des violences, mise à disposition de locaux et de bureaux, à travers la Cité Audacieuse, organisation de campagnes de collecte de produits d'hygiène et de soins en partenariat avec Monoprix.

La Fondation des Femmes anime également deux observatoires dont les travaux et études permettent de mieux comprendre les inégalités entre femmes et hommes, leur source et leurs effets ainsi que le ressenti des Françaises et des Français à ce sujet.

Elle rédige des rapports : IVG en danger : la menace des réseaux sociaux, où est l'argent contre les violences faites aux femmes, le coût des inégalités..

[En savoir plus](#)

*Par Amélie Novvian*

## Portrait d'une doula DDF



### Laetitia Lisimachio

Doula à Paris (75)

Paris (75)

06 20 58 11 59

[laetitia@alma-naissance.fr](mailto:laetitia@alma-naissance.fr)



### Comment suis-je devenue doula ?

J'ai commencé mon parcours en droit, poussée par un chemin que je croyais tracé pour moi, jusqu'à devenir avocate. Pourtant, au fond, j'étais ailleurs, portée par un rêve de maternité qui m'a vite fait voir la vie autrement. En devenant mère, j'ai vécu des bouleversements profonds, des instants de découverte de soi, d'émotions intenses, de doutes et d'apprentissage de l'humilité. J'ai réalisé combien il est essentiel d'offrir une écoute sincère et un soutien sans jugement aux femmes qui embrassent un choix de maternité. De là est née ma vocation : en découvrant le métier de doula, j'ai senti que je pouvais vraiment être là, pour aider chaque femme à trouver sa force et sa confiance.

### À quoi ressemble mon activité aujourd'hui ?

Aujourd'hui, j'accompagne les femmes dans toutes les étapes de leur maternité, du désir ou du non-désir d'enfant d'enfant au post-partum. Mon rôle est d'offrir un espace de confiance où elles peuvent déposer leurs émotions, qu'elles soient remplies de bonheur ou d'angoisses. J'adapte chaque accompagnement à leurs besoins spécifiques : les écouter, les rassurer, les soutenir et, si elles le souhaitent, être présente pour le jour de la naissance. En plus de cet accompagnement émotionnel, je propose des massages bien-être, des soins rebozo et des séances de danse prénatale pour soulager leur corps et les aider à se reconnecter à elles-mêmes. Enfin, j'œuvre en tant que référente bénévole (sur le département du 75) au sein de l'Association Maman Blues qui vient en aide aux femmes qui connaissent une difficulté maternelle.

### Quels sont mes projets pour la suite ?

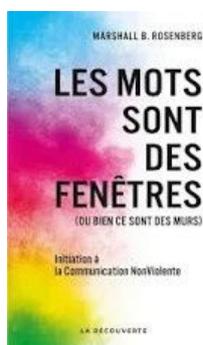
J'ai envie de continuer à accompagner individuellement les femmes, car chaque histoire est unique et précieuse, et nourrit profondément mon cœur de doula. J'aimerais aussi prochainement développer des ateliers collectifs de danse prénatale et de danse maman-bébé, pour permettre aux femmes de se reconnecter à leur corps et de partager des moments de bien-être ensemble. Enfin, je continue d'approfondir ma pratique du slow rebozo®, aux côtés de la merveilleuse Anne Belargent, un soin par le tissu que j'aime particulièrement afin de le proposer à un public plus large encore que celui de la maternité.

## Une anecdote, un rêve ?

Parce que notre métier est né des besoins exprimés des femmes et des familles d'être écoutées, soutenues et accompagnées émotionnellement, je rêve d'une société qui reconnaitra cette réalité et qui acceptera de faire réellement la place aux doulas en écoutant le public qui les réclame. Je rêve d'une société qui sache vraiment ce que signifie notre accompagnement et qui prenne le temps d'en cerner les contours pour en apprécier les vertus. Je rêve d'un jour où notre métier de doula sera reconnu d'utilité publique, où chaque femme qui en ressent le besoin pourra bénéficier de notre soutien. J'imagine une société où les familles sont pleinement accompagnées dans leurs choix, où le monde médical et nous, doulas, travaillons main dans la main pour le bien-être des femmes et des bébés.

Par Yanick

## Le coin lecture



Titre : *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*

Auteur : Marshall B. Rosenberg

Éditeur : La découverte

Paru en : 1999 (plusieurs rééditions depuis)

Nombre de pages : 320

Type : livre

Public visé en priorité : Tout être humain

Le petit + : le sous titre est « Initiation à la Communication NonViolente »

Facilité à lire : ★★☆☆☆

Temps de lecture : ★★☆☆☆

Intérêt pour une doula : ★★★★★

Intérêt pour un parent : ★★★★★

Intérêt pour un être humain : ★★★★★

J'ai aimé : ★★☆☆☆

Ce livre fait partie des livres qui marquent un tournant dans la vie au sens large : vie personnelle, professionnelle et parentalité. Il nous montre qu'il est possible de communiquer autrement, il nous fait découvrir la Communication Non Violente (CNV), outil très simple dans son principe et extrêmement puissant dans ces effets.

Marshall B. Rosenberg, psychologue clinicien, fondateur du Centre pour la CNV, soulève deux questions : comment se fait-il que nous puissions nous couper de notre bonté naturelle au point d'adopter des comportements violents et agressifs ? Et inversement, comment certains individus parviennent-ils à rester en contact avec cette bonté naturelle même dans les pires circonstances ? Tout un programme...

Nous pouvons avoir l'impression que notre façon de parler n'a rien de « violent », il arrive souvent que nos paroles soient source de souffrance pour autrui ou pour nous-mêmes. Tout au long du livre l'auteur donne de nombreux exemples de situation où la CNV est pratiquée (des dialogues, des mises en situation...) tirés de ces expériences de formateur. Il explique les objections qui peuvent (souvent) arriver et comment il y répond. Marshall B. Rosenberg ne juge pas, il ne dit pas « ma méthode est la meilleure », il décrit sa façon de faire et les effets que cela peut avoir.

Un des principes de la CNV est simple, il se découpe en 4 étapes :

- **J'observe** : la situation, sans juger. Que se passe-t-il ? Est-ce que j'ai besoin de réagir ?

J'observe, je n'évalue pas.

- **Je ressens des sentiments** : après cet état des lieux, je me pose la question : quels sont les sentiments que je ressens ? Je me sens admiratif·ve, angoissé·e, amusé·e, confiant·e, dégouté·e, effrayé·e, énervé·e, envieux·se, étonné·e, embarrassé·e, ignoré·e, joyeux·se, serein·e, triste... Nos sentiments et nos émotions sont distincts des pensées et se manifestent dans notre corps, par le biais des sensations corporelles. Ils nous sont utiles, qu'ils soient agréables ou non, car ils nous donnent des informations sur la satisfaction ou la frustration de nos besoins.

- **J'ai besoin** : j'identifie de quoi ai-je besoin. Nos besoins sont des énergies au service de la vie. Ils sont le cœur de ce qui nous anime. C'est par eux que la vie s'exprime en nous, pour nous permettre d'être, d'évoluer et d'actualiser notre potentiel. Nous avons tous des besoins. Ils sont universels, ce qui nous aide à les identifier plus facilement. Il existe les besoins liés à la survie (abri, alimentation, hydratation, repos...), à la sécurité (confiance, harmonie, paix...), à la liberté (autonomie, indépendance...), à l'amusement (jeu, rire), à la relation aux autres (appartenance, contact, partage, respect...)...

- **Je demande** : je formule une demande : est-ce que tu serais d'accord pour... ? Cette demande est personnelle (« je souhaiterais que » et pas « tu dois »), concerne l'instant présent, elle est précise, réaliste, positive et négociable. Je demande, je n'exige pas.

Ce n'est surtout pas une recette magique avec garantie de résultat, c'est avant tout une manière d'être à soi, un moyen de mieux se comprendre pour aller à la rencontre de l'autre. Au début, ces étapes sont un peu scolaires. À force d'entraînement, ces étapes deviendront fluides et naturelles.

Ce livre nous fait réfléchir et nous pose notamment la question : comment je réagis si l'exigence n'est pas répondue ? Transcrit à la parentalité : comment je réagis si mon enfant n'obéit pas ? Nous apprenons à faire des demandes non-violentes à notre enfant. La CNV est un pilier d'une parentalité sereine, la fondation d'une éducation plus saine et plus juste. En essayant d'appliquer les principes de la CNV, les enfants nous voient faire et apprennent à mieux communiquer.

En résumé : ce livre complet est assez facile à lire grâce au découpage en 14 parties avec des exemples pratiques et concrets (conversations retranscrites, exercices...) et un résumé en fin de chaque partie. Ce livre nous démontre que la Communication Non Violente peut améliorer notre relation aux autres. Avec ce livre, vous ne deviendrez pas un pro de la CNV, mais il vous permettra d'acquérir des bases solides pour la pratiquer tous les jours. À vous de jouer !



#### En décembre, le coin lecture vous présentera...

*Le manuel de survie des parents* d'Héloïse Junier.

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 bénévoles à l'honneur

### La bénévole party

Peut-être que certain-es ne le savent pas encore mais nous sommes toutes bénévoles, nous avons fait ce choix d'investir notre temps au sein de l'association Doulas de France. Aujourd'hui il existe plusieurs pôles : communication externe, communication interne, marrainage, événementiel, juridique, vie associative, presse et bien d'autres encore ! Si vous souhaitez vous engager auprès de nous, n'hésitez pas à contacter l'équipe accueil en écrivant directement à [devenirbenevole@doulas.info](mailto:devenirbenevole@doulas.info) ou bien vous rendre sur la [Page poste à pourvoir](#).

Afin de remercier la gratuité de leurs engagements, l'Association Doulas de France à organisé un week-end pour toutes les bénévoles actives. Seules quelques unes ont pu s'y rendre mais le partage, les rires et la détente étaient de la partie ! Ce week-end a aussi été l'occasion de prendre part à la manifestation Nous Toutes à Auxerre.



Par Pauline

**"Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends"**

Nelson Mandela

L'équipe bénévole newsletter Doulas de France



Amélie N



Pauline



Vanessa



Yanick



À bientôt !

L'équipe Doulas de France

<https://doulas.info>