

## Château-Gontier. Les doulas accompagnent à toutes les étapes de la vie

**Actualités.** La jeune association Doux la vie en Mayenne organisera un café deuil, jeudi 19 décembre, pour permettre aux personnes endeuillées d'être écoutées et de s'exprimer.

Publié le 11/12/2024 à 12h30 - Par Philippe Simon



Angélique Kitynsky et Marion Rousseaux, respectivement présidente et membre active de l'association Doux la vie en Mayenne, sont deux des quatre doulas qui proposent un café deuil, jeudi 19 décembre. - Philippe Simon

Créée en **janvier 2023**, l'association **Doux la vie en Mayenne** (siège à Ménil en Mayenne) regroupe quatre doulas : la présidente **Angélique Kitynsky**, une aide-soignante de métier, une membre active, **Marion Rousseaux**, autoentrepreneuse doula, la secrétaire **Nathalie de Barstch** et la trésorière **Francesca Leroux**, bénévoles dans une autre association qui se nomme Jalmav 53 (Jusqu'à la mort accompagner la vie).

Rares sont ceux qui savent ce que désigne le vocable "**doula**". "**Le mot vient du grec ancien, qui signifie au service de quelqu'un**", définit Marion Rousseaux.

### De l'écoute sur le plan émotionnel

Précisément le mot " doula " est utilisé depuis plusieurs années dans le domaine de la périnatalité, pour nommer la personne qui a pour vocation d'aider une femme et son entourage pendant la période périnatale, grâce à son expérience et à sa formation.

Mais cantonner la notion de doula aux femmes enceintes serait réducteur : "**La doula accompagne la personne à toutes les étapes de sa vie. Chez la femme, de la grossesse à l'arrivée du nouveau-né, la post-maternité, les règles, la ménopause, le deuil**", précise Angélique Kitynsky.

Après ses grossesses sans souci, Marion Rousseaux s'est aperçue, en écoutant son entourage, que *"contrairement à moi, beaucoup de femmes vivent cette période de manière difficile, c'est comme ça que j'ai décidé de devenir une doula"*. Quant à Angélique Kitynsky, *"j'ai voulu me lancer dans quelque chose de très humain, pour écouter et accompagner autrui sur les plans émotionnels et logistiques. C'est un complément à mon travail d'aide-soignante en milieu hospitalier"*, explique-t-elle.

## Un métier à part entière méconnu

**"Le métier n'est pas reconnu"** en France bien que la doula fasse partie du paysage depuis trente ans. La doula est même méconnue, **"en revanche au Canada, c'est courant de faire appel à elle, même à l'hôpital"**.

En **Mayenne**, sur les quatre doulas, *"nous sommes trois thanadoulas à accompagner la fin de vie. Nous nous sommes formées à l'institut Doula de fin de vie à Besançon et par le centre Galanthis, qui propose en France des formations aux métiers du lien et de l'écoute"*.

L'association Doulas de France regroupe, dans son annuaire, des accompagnantes de tous horizons, autour d'une charte et de valeurs communes.

*"En Mayenne, ça reste à l'état confidentiel, avoue Angélique Kitynsky. On est en réflexion pour se faire connaître, notamment par les cafés deuils que nous organisons trimestriellement. On pourrait aussi participer à des temps d'échanges dans les maisons de retraite, si on nous le demande, à des cinés débats. On reste ouvert à toute proposition."*

## Le café deuil

L'objet du **café deuil**, c'est de *"choisir un endroit ressourçant pour la personne endeuillée, un lieu où elle pourra déposer tout ce qui lui pèse sur le cœur, confie Marion Rousseaux. Dans notre société, force est de constater qu'il n'y a pas la place pour le deuil, la mort reste un tabou"*.

Le café deuil permet de partager un moment en petit comité avec d'autres personnes qui vivent la même situation. **"C'est ouvrir la parole sur le deuil. Personne n'est obligée de parler. On offre un espace d'écoute, c'est une posture différente et complémentaire du milieu médical"**, argue Marion Rousseaux.

Le dernier café deuil de l'association Doux la vie en Mayenne s'est déroulé en mai dernier à **Château-Gontier (Mayenne)**, au bar Le Bistrot. *"On avait deux personnes, d'habitude ça va jusqu'à quatre ou cinq. Là, c'était encore plus ambiance cocooning. De toute façon, on ne veut pas dépasser la dizaine de personnes."*

De son côté, Marion Rousseaux, doula indépendante, a proposé *"des tentes rouges"*, qui correspondent à un cercle de paroles de femmes, et en plus, du bien-être (massage) dans le cadre de ses pratiques individuelles.

**"Les doulas pourraient participer à des temps d'échanges dans les maisons de retraite, si on nous le demande, à des cinés débats. On reste ouvert à toute proposition"**, suggère Angélique Kitynsky.

