



Doulas Infos DDF N°59 janvier 2025



Sommaire

- L'edito
- L'asso à la une : Stop Bébé Secoué
- Portrait d'une doula DDF : Charlotte Saintot
- Le pôle presse au sein de l'association
- Le coin lecture : *Les mémos illustrés de l'accouchement* d'Eve Aschour

L'édito

Bonjour à toutes !

À chercher LA bonne idée pour cet édito de janvier 2025, je me suis mise en quête des marronniers de l'année, et vraiment, vous n'êtes pas prêt-es ! Journée de la quenouille, journée internationale du bain moussant, journée internationale des légumineuses, ou encore journée mondiale du caviardage : il en existerait plus de 660 (des vraies et sérieuses, et autant de farfelues) ! À l'heure où j'écris ces lignes, je vais donc me contenter de vous offrir mes bras, en cette journée internationale des câlins, cela donnera peut-être un peu de baume au cœur à certain-es après le « Blue Monday » et cette météo grisouille et fraîche de janvier.

Pour vous apporter un peu de soleil, Doulas de France dressera ce mois-ci le portrait de Charlotte Saintot, doula à La Réunion. Côté ressources de doulas, nous mettrons à l'honneur l'association « Stop bébé secoué » et dans votre rendez-vous lecture mensuel, vous retrouverez Les mémos illustrés de l'accouchement d'Eve Aschour (éditions Mamaéditions, 2021). Et en ce début d'année, DDF vous propose une nouvelle rubrique : « Le pôle DDF à l'honneur ». Pour faire connaissance avec les bénévoles qui s'activent dans l'ombre pour faire vivre notre association, nous vous présenterons chaque mois un groupe de travail. Vous verrez, les sujets et questionnements ne manquent pas à DDF !

Et comme il est encore temps, l'équipe de la newsletter vous souhaite, au nom de l'association Doulas de France, une année 2025 réjouissante, douce et épanouissante.

Pour ma part, c'était ma dernière à la rédaction de votre infolettre à laquelle j'ai pris beaucoup de plaisir à collaborer. Je vais tacher de me consacrer davantage au pôle presse en espérant que 2025 nous permette d'exister de manière plus positive dans les médias. Nous allons nous y atteler !

Bonne lecture !

Par Vanessa

Merci à toi Vanessa pour toute ton aide sur la newsletter ! Nous vous présenterons une nouvelle doula DDF qui nous rejoint dans l'équipe en février.

L'asso à la une

Stop bébé secoué
Sensibiliser pour Protéger





Dans le cadre de notre engagement pour la prévention et le soutien à la parentalité, nous souhaitons mettre en lumière l'association **Stop Bébé Secoué**. Cette organisation œuvre depuis 2019 pour sensibiliser le public et les professionnel·les à une forme de maltraitance encore trop peu connue et pourtant dramatique : le syndrome du bébé secoué.

Chaque année en France, environ **500 bébés sont secoués** par l'adulte qui en a la charge. Parmi eux, **10 à 20 % succombent** à leurs blessures. Ceux qui survivent peuvent présenter des séquelles lourdes : déficiences motrices, troubles neurologiques, cécité, et bien d'autres. Ces chiffres glaçants mettent en évidence l'urgence d'agir et de sensibiliser largement à cette tragédie silencieuse.

Déconstruire des idées reçues

Les statistiques sont éclairantes :

- **70 % des auteurs** de ces actes sont des hommes (souvent pères ou beaux-pères),
- **20 % sont des nounous**,
- et seulement **10 % des mères** sont concernées.

Ces chiffres viennent bousculer les préjugés qui tendent parfois à pointer du doigt les mères en priorité. Ils montrent également l'importance d'une prévention à destination de **toutes les personnes en charge des nourrissons**, quelle que soit leur relation avec l'enfant.

L'importance de la sensibilisation

L'association Stop Bébé Secoué joue un rôle crucial pour prévenir ces drames. Sa mission est multiple :

- **Inform**er les parents et les professionnel·les sur les risques et les conséquences du syndrome du bébé secoué.
- **Développer des outils de prévention**, comme des campagnes de sensibilisation.
- **Soutenir les familles** touchées par ce drame.

En tant que doulas, nous avons un rôle à jouer dans cette prévention. Lors de nos accompagnements, nous pouvons informer les parents sur les dangers du secouement et les encourager à demander de l'aide en cas de situation stressante ou de fatigue intense. Parler de ces sujets difficiles est une première étape pour briser le tabou.

Un documentaire pour ouvrir les yeux

Pour aller plus loin, nous vous invitons à visionner un documentaire bouleversant réalisé par Anne Palmowski, diffusé sur la chaîne Public Sénat le **28 janvier 2023**

Voir le documentaire

Ce film, poignant et délicat, raconte le combat d'Aude, de Marie et de Pauline, trois mamans dont la vie a basculé après que leur enfant ait été assassiné.

Ce documentaire ne se contente pas de raconter des histoires personnelles – il déconstruit également les nombreux clichés et tabous autour de cette forme de maltraitance. Pourquoi un tel silence autour du syndrome du bébé secoué ? Pourquoi cette réalité reste-t-elle souvent méconnue, même parmi les professionnel·les de la petite enfance et du système judiciaire ?

Pour en savoir plus sur l'association et leurs actions, rendez-vous sur leur site officiel : [Stop Bébé Secoué](#) ou leur [compte instagram](#) ou leur page [facebook](#)

Un manifeste, écrit par l'équipe de Stop Bébé Secoué, est disponible sur la plateforme Mes Opinions. Vous pouvez les soutenir en signant [ici](#) en quelques clics.

Par Marion Tosi

Merci à toi Marion de t'être proposée d'écrire cet article en plus de tes tâches habituelles au sein de l'association Doulas de France.

Portrait d'une doula DDF

Image description

Charlotte Saintot

Doula à l'île de la Réunion (974)

+262 6.93.82.67.60

charlottesaintotdoula@gmail.com

Website 



Comment suis-je devenue doula ?

Pendant quinze ans, j'ai exercé le métier de prothésiste dentaire, une profession artisanale passionnante. C'est en devenant mère que ma vie a pris un tournant inattendu. Le métier de doula s'est révélé à moi pendant ma grossesse, laissant une petite graine germée dans ma tête qui naîtra plus tard. Puis, j'ai traversé une période post-partum particulièrement difficile, éloignée de mes proches, j'ai ressenti un vide intense. Ma maternité m'a ouvert les yeux sur l'importance de l'accompagnement émotionnel pendant cette période. Mon propre parcours a sonné comme une évidence, celui de devenir doula. Je veux être là pour soutenir ces femmes, ces couples, qui ont besoin d'être écoutés, rassurés, soutenus et pour qu'ils sachent qu'ils ne sont pas seuls pendant ce moment de leur vie.

À quoi ressemble mon activité aujourd'hui ?

J'ai à cœur d'accompagner les femmes, les couples, du désir d'enfant jusqu'à la fin du post-partum. En tant que doula, je m'inscris dans une démarche neutre qui vise à valoriser les expériences de toutes les femmes et à créer des espaces sécurisants où elles peuvent s'exprimer librement les émotions qui les traversent. Je les écoute, les rassure, les informe. Je suis là pour elles, dans leurs joies ou leurs craintes. Je peux également être présente le jour où elles donnent la vie. En plus de mes accompagnements émotionnels, je propose un service de cuisine postnatale, une cuisine savoureuse et douce, qui permet de faire le plein d'énergie et de soulager la charge mentale durant cette période où il peut être difficile d'avoir du temps pour préparer des repas. J'agis aussi pour une association qui vient de voir le jour, en cocréation avec mes amies doulas de la Réunion : La Maison des Doulas - la Réunion. Elle a pour but d'organiser des temps de rencontres entre parents et futurs parents, pour que chacun puisse créer son propre village, également créer du lien et partager ses expériences.

Quels sont mes projets pour la suite ?

Je suis passionnée à l'idée de continuer mes accompagnements autour des femmes et de leur maternité. J'aimerais par la suite pratiquer en profondeur le rebozo, car j'aime le contact doux et chaleureux que procure ce tissu, apportant réconfort et sensation de bien-être. Il peut aussi être un outil précieux pour accompagner les femmes dans leur parcours de maternité, et leur offrir ainsi la possibilité de se reconnecter à leur féminité. Concernant la cuisine postnatale, j'aimerais écrire un e-book avec des plats simples et rapides pour les futurs ou jeunes parents. Des recettes idéales pour cette période qui peut être particulièrement intense.

Une anecdote, un rêve ?

Je rêve du jour où l'accompagnement par une doula sera reconnu, valorisé et où on pourra harmoniser nos pratiques pour éviter certaines dérives. L'accompagnement émotionnel a fait ses preuves en matière de réduction du recours à la médicalisation, de diminution du taux de césariennes et d'amélioration de la satisfaction des femmes. Je rêve d'un monde où toutes les femmes peuvent avoir la possibilité de bénéficier de cet accompagnement de qualité. Un monde où chaque femme pourrait être accompagnée par une doula, c'est un monde où la naissance serait vécue comme un événement positif et valorisant.

Par Yanick



Le pôle presse au sein de l'association

Le pôle presse, un travail de fond

Son rôle : Le pôle presse compte une dizaine de bénévoles actives qui font le lien entre la presse et l'association en répondant aux sollicitations de la presse, en rédigeant des communiqués de presse pour ne citer que ces deux exemples.

Les projets 2025 : travailler à restaurer l'image positive de notre métier dans les médias et occuper un peu plus d'espace médiatique.

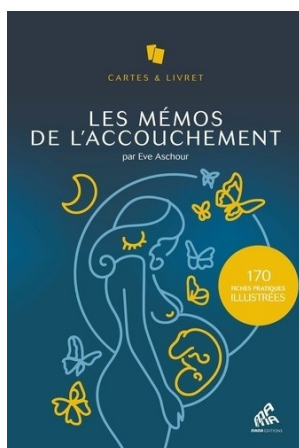
📢 Pour ce faire, le pôle presse fait un appel aux doulas : partagez-nous vos événements importants à venir que vous soyez organisatrices ou participantes ; cela nous permettrait de prendre contact avec la presse locale pour parler et relayer vos actions et vos engagements.

Contact : presse@doulas.info

Partager mes actions 2025

Par Pauline

Le coin lecture



Titre : *Les mémos de l'accouchement* (cartes et livret)

Auteur : Eve Aschour - Doula

Éditeur : Mama Éditions

Paru en : 2022

Nombre de fiches : 156 + 1 carnet de 36 pages

Type : carnet et fiche mémos

Public visé en priorité : les futurs parents

Le petit + : Nous vous présentons les cartes qui sont la déclinaison du livre *Les mémos illustrés de l'accouchement* (1ère édition 2021). Il existe aussi *Les mémos illustrés pour bien vivre son post-partum*.

Facilité à lire : ★★★★★

Temps de lecture : ★★★★★☆

Intérêt pour une doula : ★★★★★

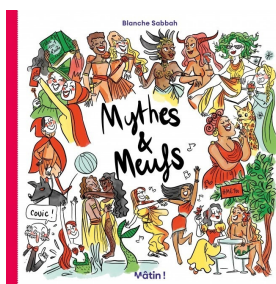
Intérêt pour un parent : ★★★★★

J'ai aimé : ★★★★★☆

Ces fiches sont à utiliser comme des pense-bêtes. Vous pouvez les lire dans l'ordre ou en piocher une ou plusieurs par jours. Il existe 7 domaines de 7 couleurs différentes qui changent des catégories habituelles (souvent grossesse, accouchement et post-partum)

- **Anatomie & accouchement** : sur le rôle des hormones, la péridurale, la douleur, la césarienne l'épisiotomie, la cascade des actes, l'utérus...
- **Préparation du corps et de l'esprit** : sur l'importance de se préparer, les boosters de l'ocytocine l'exercice physique, l'alimentation, le périnée, la visualisation...
- **9 phases possibles de l'accouchement** : sur le déroulé d'un accouchement et sur des question pratiques (ex : quand partir en maternité), le placenta, le clampage du cordon...
- **Contractions & rôle du/de la partenaire** : avec des exemples de différentes respirations, le son, les positions pendant le travail, les accessoires, des points d'accupression...
- **Rédaction du projet de naissance** : qu'est-ce que c'est, objectifs
- **Réussir son allaitement** : sur les bienfaits, les mythes, les positions, les éventuels problèmes...
- **Vivre son postnatal en douceur** : le préparer, soulager les éventuelles douleurs, les visites, le baby blues, les rendez-vous à prendre, la contraception, le bébé...

Ces fiches permettent de réfléchir à ce que l'on souhaite, elles peuvent servir de base pour des discussions avec son ou sa partenaire, d'aborder des sujet avec des professionnel·les de la santé et de la périnatalité... La lecture de ces fiches est à compléter par d'autres livres et recherches personnelles. En résumé : avec des mots simples et des visuels épurés, ces fiches sont une autre façon de découvrir des sujets ou de se rappeler des notions sur un large périmètre (du corps féminin au postnatal). Elles permettent de déconstruire des idées reçues et de connaître d'autres pratiques.



En février, le coin lecture vous présentera...

La BD *Mythes et Meufs* de Blanche Sabbah.

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

*"Si vous pensez que l'aventure est dangereuse,
essayez la routine, elle est mortelle."*

Paulo Coelho, écrivain brésilien

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

