



## Doulas Infos DDF N°61 mars 2025



### Sommaire

- L'edito
- Les Journées des Doulas : prenez vos billets !
- L'asso à la une : EndoFrance
- Retour sur la journée du 8 mars
- Portrait d'une doula DDF : Marie Le Pesq
- Le coin lecture : *Je ne la ferme pas (ni la mater, ni ma gueule)*, Lenka Gala

### L'édito

Comme chaque mois nous essayons de vous offrir un condensé de l'actualité en lien avec notre beau métier. Pour ce mois de mars, les événements forts ne manquent pas avec la journée internationale des droits de la femme, mars jaune et sa journée de sensibilisation à l'endométriose, la semaine mondiale des doulas (dont nous parlerons dans la prochaine newsletter) sans oublier nos rubriques habituelles : le portrait d'une doula DDF et le coin lecture.

Mais ce n'est pas tout... ce mois de mars est aussi celui de l'ouverture de la billetterie pour les Journées Des Doulas, plus d'infos ci-dessous !

*Par Pauline*



## Les Journées des Doulas

Les 17 et 18 mai prochains, auront lieu les 19<sup>ème</sup> Journée des Doulas !

Un rendez-vous unique qui réunit celles et ceux qui s'intéressent à la naissance et à l'accompagnement. Venez à la rencontre de parents, sage-femme, professionnel·les de la périnatalité mais aussi et surtout de vos consœurs doulas 💜.

Cet événement se tiendra à Deskeo, au 9 boulevard Gouvion Saint-Cyr, dans le 17<sup>e</sup> arrondissement de Paris.

Plus que jamais aujourd'hui, du fait de la politique actuelle, le métier de doula est en permanence questionné. L'accompagnement et l'écoute sont notre cœur de métier mais il est aussi important de militer, de s'associer et se soutenir pour lutter et défendre les droits des femmes.

**Nous vous attendons nombreux·ses les 17 et 18 mai pour se rencontrer et réfléchir ensemble sur des sujets tous plus intéressants les uns que les autres.**

Attention... les places sont limitées !

*Merci à toute l'équipe JDD de l'association Doulas de France en charge de l'organisation de ces journées ! Un travail bénévole qui s'ajoute aux vies bien chargées de toutes 🙌*



*Par Alexia*

## L'asso à la une

### **EndoFrance, association française de lutte contre l'endométriose** **Soutenir - informer - Agir**

Connaissez-vous Mars Jaune ? Il s'agit du mois de sensibilisation à l'endométriose. A cette occasion nous avons décidé de mettre en avant EndoFrance, une des associations nationales qui lutte contre cette maladie invisible et trop souvent invisibilisée.

#### **L'endométriose c'est quoi ?**

EndoFrance l'explique ainsi "l'endométriose se définit comme la présence en dehors de la cavité utérine de tissu semblable à la muqueuse utérine qui subira, lors de chacun des cycles menstruels ultérieurs, l'influence des modifications hormonales".

Il s'agit d'une pathologie encore méconnue qui touche 1 personne menstruée sur 10 qui peut avoir plusieurs symptômes : règles douloureuses, infertilité, troubles digestifs, troubles urinaires, fatigue chronique, douleurs pelviennes, dyspareunie etc...





### Quelques chiffres sur l'association EndoFrance

- Création en 2001
- 3 000 adhérentes
- 100 bénévoles atteintes d'endométriose
- + de 25 000 mails à traiter par an
- 1 bénévole par région
- 92 actions prévues sur le mois de mars à l'occasion de Mars Jaune

L'association EndoFrance a plusieurs objectifs dont :

- **Soutenir les femmes atteintes et l'entourage**

Pour cela les bénévoles régionales organisent des réunions gratuites et ouvertes aux personnes diagnostiquées ou en cours de diagnostic mais aussi des conférences gratuites ouvertes plus largement à l'entourage afin de pouvoir accompagner au mieux leurs proches.

- **Agir avec les pouvoirs publics et les professionnel·les de santé pour améliorer le parcours de soins**

Depuis 2018 l'association EndoFrance est agréée par le ministère de la Santé et suit la mise en oeuvre de la stratégie nationale de lutte contre l'endométriose mise en place en 2022. Elle est également agréée par le Ministère de l'Education nationale pour intervenir dans les établissements scolaires.

### **Endométriose et infertilité**

Yasmine Candau nous explique qu'on a souvent tendance à associer endométriose avec l'impossibilité d'avoir des enfants alors que "seulement" 40% des cas d'infertilité sont dus à cette maladie chronique.

La grossesse a tendance à mettre en veille la maladie, les personnes ont moins de maux, se sentent soulagées. Pour autant, on ne peut pas guérir de l'endométriose, le retour de couches est souvent synonyme du retour des douleurs.

Si vous souhaitez faire sortir la maladie de l'ombre, vous pouvez faire un don en passant directement par le site internet.

Merci à Yasmine Candau, présidente de l'association qui a pris le temps de répondre à nos questions.

[En savoir plus](#)

*Par Pauline*

## Retour sur la journée du 8 mars

**Mobilisation record du 8 mars :  
un raz-de-marée féministe et des revendications fortes**



Le 8 mars 2025 a été marqué par une mobilisation historique en France et dans le monde. Des centaines de milliers de personnes sont descendues dans la rue pour la journée internationale des droits des femmes, réaffirmant avec force des revendications féministes essentielles et actuelles.

### **Une mobilisation sans précédent**

Dans plusieurs grandes villes de France, les cortèges ont réuni une diversité de collectifs, d'associations et de citoyen·nes engagé·es. Parmi les thèmes centraux de cette mobilisation record : l'égalité salariale, la lutte contre les violences sexistes et sexuelles, ainsi que la défense des droits reproductifs et de l'accès aux soins pour toutes. Les doulas, présentes en nombre, ont porté une voix essentielle : entre autres, celle du respect du corps des femmes, de la lutte contre les violences obstétricales et gynécologiques et de la reconnaissance de leur rôle dans l'accompagnement des mères. Plusieurs prises de parole ont permis d'éclairer la situation critique du secteur du soin, dénonçant des conditions de travail précaires et un manque criant de reconnaissance.

### **Les revendications féministes au cœur des luttes**

#### **1. La reconnaissance et la valorisation du travail du soin**

Les professions du soin, majoritairement occupées par des femmes, restent sous-payées et peu reconnues. Les collectifs demandent une revalorisation salariale et une meilleure reconnaissance des métiers du soin.

#### **2. Un accès garanti à la santé sexuelle et reproductive**

Le droit à l'avortement et à la contraception demeure un combat prioritaire, alors que des menaces de recul existent dans plusieurs pays. En France, les manifestant·es ont réclamé des mesures concrètes pour améliorer l'accès à ces soins, notamment en zones rurales.

#### **3. Une lutte accrue contre les violences sexistes et sexuelles**

L'urgence de politiques plus efficaces pour lutter contre les féminicides et les violences faites aux femmes a été un message clé de cette mobilisation. Les associations demandent plus de moyens pour la prévention, l'accompagnement des victimes et la formation des professionnel·les.

### **Le rôle essentiel des doulas dans ces combats**

Les doulas, en tant qu'accompagnantes périnatales, sont directement concernées par ces revendications. Leur engagement pour une prise en charge bienveillante et respectueuse des femmes enceintes et des jeunes mères s'inscrit dans une dynamique féministe plus large, qui vise à défendre l'autonomie des femmes sur leur corps et leur maternité.

### **Une journée historique, et après ?**

Cette mobilisation record témoigne d'un ras-le-bol généralisé et d'une volonté forte d'obtenir des changements concrets. Mais la question demeure : cette immense vague de protestation sera-t-elle suivie d'actions politiques ambitieuses ? Les associations et collectifs restent mobilisés pour faire entendre leurs voix et transformer cette démonstration de force en avancées tangibles.

Le combat continue, dans la rue comme dans les pratiques quotidiennes, pour un monde où chaque femme puisse vivre libre et respectée.

Doulas de France reste mobilisé pour porter ces combats et continuer à accompagner les femmes dans leur cheminement vers une maternité respectée et émancipatrice.



*Par Marion*



## Portrait d'une doula DDF



### Marie Le pesq

Doula à Dinard (35)

07 87 20 55 45

[assara.doula@gmail.com](mailto:assara.doula@gmail.com)



### Comment es-tu devenue doula ?

Pendant 9 ans, j'étais éducatrice spécialisée en protection de l'enfance. Plus le temps passait, plus je ressentais de la perte de sens dans mon métier. Le système de la protection de l'enfance m'éloignait de plus en plus des raisons pour lesquelles j'avais choisi d'exercer le métier d'éducatrice. La naissance de mon fils a été le déclencheur pour me réorienter professionnellement. J'ai renoué avec le monde de la périnatalité qui me passionne depuis toujours. Ma grande sœur m'avait déjà dit plusieurs années auparavant que j'étais faite pour être doula. Au fur et à mesure de mon cheminement, j'ai décidé de me former en tant que doula au centre de formation Envol & Matrescence. Le contenu de la formation me plaisait énormément et la fibre sociale de Sandrine m'a donné envie de me former dans son centre de formation.

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

Aujourd'hui, je continue de développer mon activité. J'ai choisi de me créer un réseau important pour pouvoir avoir des partenaires vers qui orienter mes clientes et pour me faire connaître. J'ai de plus en plus de demandes pour des rituels rebozo ou le Rituel du bain sensoriel®. Je travaille en collaboration avec cinq sages-femmes qui commencent à m'orienter leurs clientes pour des accompagnements long et à me solliciter pour réfléchir ensemble au soutien que nous pouvons apporter ensemble à leurs patientes vivant mal leur début de post-partum.

Mon travail de fond pour me créer un réseau commence à récolter ses fruits. Plusieurs professionnelles me conseillent auprès de leurs patientes pour des rituels rebozo, animer des ateliers lors d'événements.

### Quels sont tes projets pour la suite ?

Pour la suite, j'ai pour projet de continuer à développer mon réseau, pour me faire connaître sur mon secteur. Je suis également en train de développer plusieurs ateliers avec des partenaires (conseillère en allaitement, doula...) pour proposer des prestations supplémentaires aux familles.

J'ai également pour projet de contacter les maternités de mon secteur pour me présenter et échanger avec eux sur le travail en collaboration avec les doulas 🙌

### Une anecdote, un rêve ?

Un rêve : vivre pleinement de mon métier de doula et continuer de prendre soin des femmes, des familles

*Par Marion*



## Le coin lecture



Titre : *JE NE LA FERME PAS (ni la mater ni ma gueule)*

Autrice : Lenka Gala

Éditeur : Les Éditions Baudelaire

Paru en : 2024

Nombre de pages : 186

Type : roman

Public visé en priorité : les personnes intéressées par la vie d'une maternité et du personnel soignant

Facilité à lire : ★★★★★☆

Temps de lecture : ★★★★★☆

Intérêt pour une doula : ★★★★★☆

Intérêt pour un parent : ★★★★★☆

J'ai aimé : ★★★★★☆

Lenka GALA, gynécologue médical et obstétrique, cheffe de la maternité de niveau 1 de Bayeux en Normandie depuis 2021, est née en Tchéquie. Elle a vécu la chute du communisme en 1989 et la désillusion qui s'ensuivit. Après avoir vécu dans d'autres pays, elle intègre le système de santé en France en juin 2010.

Ce préambule sur l'histoire de l'autrice est important car tout au long du livre, on se demande où est la réalité et où est la fiction. Que ce soit dans la vie de la narratrice, Léa née en Tchéquie à la tête d'une petite maternité française, ou dans la vie d'une maternité qui est sans cesse menacée de fermeture, on ne peut que penser que « ça sent le vécu ». L'autrice garde volontairement le mystère.

**Résumé de l'histoire** : quand elle a fait cliqueter ses clés, à seize ans, sur la place Saint-Venceslas à Prague pour sonner la fin du communisme, Léa a juste souhaité une vie un peu plus libre et équitable. Trente ans plus tard, après un parcours mouvementé, marqué par un cœur brisé, un nez cassé et un périnée déchiré, elle se retrouve à la tête d'une petite maternité française. Elle se bat de nouveau pour sa dignité et sa survie. Cheffe de service confrontée à la pénurie de collègues et de moyens dans le secteur public, elle doit aussi faire face à la violence conjugale et au suicide dans sa vie privée. Va-t-elle réussir à mener son combat jusqu'au bout sans y sacrifier son mariage, sa fille et sa santé ?

Ce livre est un kaléidoscope d'histoires de vie, il est découpé en plein de chapitres, de longueur variées, qui sont à chaque fois soit un moment de la vie personnelle de Léa, soit un moment de sa vie professionnelle (les deux étant souvent imbriquées), et qui se passent sur plusieurs années (le temps de cette histoire restant assez fou). Ces chapitres prennent plein de formes différentes : une conversation avec une patiente ou un collègue, une réflexion de la narratrice, une consultation médicale, une poésie, des chansons... Cela donne un rythme dynamique à la lecture qui peut aussi déconcerter. De multiples sujets sont abordés : l'IVG, l'inceste, l'accouchement sous X, les violences conjugales, les difficultés à concevoir un enfant, les maladies sexuellement transmissibles, le manque de personnel, le melon de certains professionnels, les douleurs corporelles liées à la pratique professionnelle, la mort in utéro, la difficulté de trouver un équilibre vie pro/vie perso, la ménopause... C'est un mélange de moments de joie et de moments douloureux, d'espoir et de désespoir, de doutes et de certitudes... comme dans la vraie vie.

**Avis personnel** : étant normande, j'ai découvert Lenka Gala et son livre lors d'une conférence sur la naissance. J'ai adhéré à son discours : la nécessité que les maternités de niveau 1 continuent d'exister, que les femmes puissent avoir le choix de leur lieu d'accouchement. Habitée aux livres sur la périnatalité plutôt informatifs, j'ai aimé de lire cette fois-ci une fiction (fortement inspirée de faits réels) sur un de mes sujets de prédilection. Mon bémol, afin de justifier des faits, il y a trop d'explications médicales et je suis parfois sortie de l'histoire. J'y revenais vite, car j'ai apprécié la justesse des histoires.

**En résumé** : à travers un roman poignant, qui nous fait passer en quelques lignes du rire aux larmes, Lenka GALA nous invite à comprendre les défis auxquels font face les petites maternités, à découvrir la réalité du travail dans un établissement public et à réfléchir sur l'importance des soins et des structures de proximité. Ce livre "cri du cœur" alerte sur le manque de moyens des hôpitaux publics et sur la résilience du personnel soignant qui porte à bout de bras la maternité. C'est un appel à la prise de conscience sur des enjeux cruciaux pour notre système de santé. Une voix qui compte et mérite d'être (lue) entendue.



**En avril, le coin lecture vous présentera...**

*Les professionnels de la petite enfance au cœur de la parentalité* de Camille BEAUDOU.

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

---

**"Les obstacles ne sont que des opportunités déguisées en challenges"**

Serena Williams

**L'équipe bénévole newsletter Doulas de France**



**Amélie N**



**Pauline**



**Alexia**



**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.*

L'équipe Doulas de France - <https://doulas.info>