



## Doulas Infos DDF N°65 septembre 2025



### Sommaire

- L'édito
- Le Code éthique des doulas exerçant en France
- Hommage à Michel Odent
- Portrait d'une doula Doulas de France : Antje Lewerenz
- Le coin lecture : *Ma vie de bébé, De 0 à 3 ans les mystères de son petit cerveau en développement* d'Héloïse Junier

## L'édito

Les cartables sont remplis, les feuilles commencent doucement à brunir, et une énergie nouvelle flotte dans l'air : septembre est là ! Ce n'est pas seulement le retour en classe ou au bureau ; c'est un moment de renouveau, plein de promesses et de possibilités.

C'est le temps des premières écharpes, des bougies parfumées, et du plaisir simple de se blottir avec un bon livre (si vous n'avez pas d'idée les bons conseils lectures d'Amélie sont là) et une boisson chaude. Un moment idéal pour recharger les batteries et se lancer dans de nouvelles aventures ou de nouveaux projets.

Préparez-vous à accueillir cette saison avec joie et légèreté 🍂

*Par Pauline*

## Le Code éthique des doulas exerçant en France

Nous avons la joie de vous partager aujourd'hui le Code éthique des doulas exerçant en France.

L'histoire de ce code a commencé lors du rassemblement de l'European Doula Network à Lille, en octobre 2024. De cette rencontre est née l'idée d'un texte commun. En janvier, nous avons lancé les invitations pour créer un groupe de travail réunissant associations nationales et centres de formation français. Après neuf mois (symboliques !) de dialogue, de gestation et de coconstruction, ce code voit enfin le jour.

Un code qui rassemble, qui rallie.

Un code imaginé, dessiné, écrit dans une vision commune. Celle de consolider les bases de notre métier.

Nous sommes doulas.

Nous exerçons un métier de relation et de cœur, profondément humain.

Notre profession s'est largement développée depuis ses débuts, donnant naissance à plusieurs approches. Si elles diffèrent par certains aspects, elles se rejoignent autour de valeurs communes fortes et essentielles.

C'est pourquoi nous avons choisi de nous rassembler.

Choisi d'imaginer et d'élaborer un code dans l'union.



Associations, collectifs, et organismes de formation. Nous avons mis en commun nos voix, nos valeurs, nos visions pour faire émerger un texte. Un code éthique collectif, vivant et évolutif, né d'un dialogue sincère entre les multiples courants qui traversent notre métier. Ce code éthique est un repère commun, non une norme rigide.

Il affirme les fondements de notre posture, les limites de notre champ d'action et les engagements que nous prenons vis-à-vis des personnes que nous accompagnons, de nos condelphe·s et de la société dans laquelle nous évoluons. Il est aussi un outil de dialogue avec les professionnel·les, les institutions et les familles. Pour affirmer clairement notre rôle et renforcer notre place dans le paysage de l'accompagnement en France.

Ce manifeste est une invitation.

Une invitation à se relier.

À continuer à construire, ensemble, une culture commune de nos pratiques, du respect et de la coopération.

À porter la voix des doulas avec engagement, responsabilité et solidarité. Ce code est le nôtre. Il est le vôtre. Il est celui de toutes celles et ceux qui souhaitent pratiquer ce métier avec conscience et éthique

[Découvrir le Code éthique](#)

Association AFMAN, Association Doulas de France, Annuaire Doula, Doula des Lunes, École Présence, Envol et Matrescence, Centre Galanthis, Yoga Doula, Collectif des Doulas Radicales, réseau European Doula Network.

## Hommage à Michel Odent

Aujourd'hui, nous avons voulu rendre hommage à Michel Odent, dont l'œuvre et la vision ont profondément marqué notre regard sur la naissance. Un homme sage qui a su redonner ses lettres de noblesse à l'accouchement physiologique, en rappelant que mettre au monde un enfant est avant tout un processus instinctif, soutenu par la sécurité, l'intimité et la confiance.

Il a ouvert la voie à une compréhension plus respectueuse des besoins fondamentaux des femmes en travail, en soulignant l'importance de la physiologie, du respect des hormones naturelles et de l'environnement de la naissance. Grâce à ses recherches et à son courage d'aller à contre-courant des pratiques médicalisées dominantes, il a inspiré toute une génération de professionnel·les, mais aussi celles et ceux qui accompagnent la naissance autrement.

Il reste pour nous une figure fondatrice qui nous rappelle que notre rôle n'est pas de diriger mais de protéger l'espace, d'honorer le rythme des femmes et de favoriser un climat propice à l'émergence de la puissance innée du corps.

Son héritage est vivant dans chaque naissance respectée, dans chaque femme qui retrouve sa confiance en sa capacité à enfanter.

[Découvrir l'article complet](#)



## Portrait d'une doula DDF



### Antje Lewerenz

07 81 92 77 74

Doula dans le 73, 38, 74, 01



### Comment suis-je devenue doula ?

Je m'appelle Antje, je suis d'origine allemande et mère de deux filles, nées en 2016 et 2020. J'ai bénéficié de l'accompagnement d'une doula pour la naissance de ma deuxième fille, ce qui a profondément transformé mon expérience de l'accouchement et nous a apporté beaucoup plus de sérénité. Nous avons ainsi eu l'espace nécessaire pour trouver nos réponses aux nombreuses questions qui se posent durant la conception, durant la grossesse, pour l'accouchement et le post-partum. J'ai été accompagnée par deux sages-femmes expérimentées et ma doula pour un projet d'accouchement à domicile. En 2022, j'ai suivi la formation de l'Institut des Doulas de France, motivée par le désir d'offrir à mon tour un accompagnement de qualité, fondé sur une déontologie solide, dans l'exercice de ce beau métier.

### À quoi ressemble mon activité de doula ?

Je ne me suis pas lancée tout de suite par un manque de confiance. Jusqu'en début 2025 j'ai gardé un mi-temps dans l'administratif. Ensuite j'ai trouvé un nouvel élan, je me suis fait accompagner pour être plus à l'aise avec la communication sur les réseaux sociaux, j'ai créé mon site internet et j'ai commencé à proposer des ateliers avec une collègue déjà en activité. En ce moment je masse beaucoup les femmes avec mes tissus rebozos et je me forme auprès d'Anne Belargent à l'approche SlowRebozo®. Je me suis également formée à l'HypnoNatal® et j'ai la joie de pouvoir proposer cet outil puissant, en complément d'un suivi médical habituel. Par ailleurs, je suis engagée bénévolement au sein de l'association Maman Blues, afin de donner plus de visibilité aux difficultés maternelles et de soutenir les mamans en demande.

### Quels sont mes projets pour la suite ?

Je souhaite me former en 2026 en tant que monitrice de portage et si possible en Chant prénatal.... Aussi je voudrais louer un jour de la semaine un cabinet partagé qui réunit des praticiens psycho-corporelles.

## Une anecdote, un rêve ?

Je rêve de me trouver avec des multiples demandes d'accompagnement et d'avoir des semaines remplies de rencontres, d'ateliers, de séances d'hypnose et de massages SlowRebozo ! De voir mon activité grandir et la reconnaissance des doulas devenir une réalité !

Par Alexia

## Le coin lecture



Titre : *Ma vie de bébé, De 0 à 3 ans les mystères de son petit cerveau en développement*

Autrice : Héloïse Junier

Illustrateur : Christophe Besse,

Éditeur : Dunod

Paru en : 2021

Public visé en priorité : les futurs et jeunes parents

Nombre de pages : 128

Type : BD

Le petit plus : Il existe la suite : *Ma vie d'enfant, des clés pour accompagner mon enfant de 3 à 10 ans*.

Facilité à lire : ★★★★★

Temps de lecture : ★★★★★

Intérêt pour un être un parent : ★★★★★

Intérêt pour un être une doula : ★★★★★

J'ai aimé : ★★★★★

Dans cette BD, nous retrouvons l'humour caractéristique d'Héloïse Junier, psychologue spécialiste du jeune enfant. Qui ne s'est jamais demandé ce qui se passe dans la tête d'un tout-petit ? Ce guide illustré vous invite à entrer dans le cerveau d'un bébé.

De nombreux thèmes y sont abordés : l'accouchement, la tétine, les avis non sollicités, la crèche, le cododo, les écrans, la marche... Autant de sujets régulièrement évoqués par les professionnel·les, présentés ici du point de vue du bébé, à la lumière des neurosciences. Vous y découvrirez des réponses surprenantes aux questions que nous nous posons tous : pourquoi votre enfant sourit quand vous êtes en colère ? Pourquoi saute-t-il dans les flaques ? Pourquoi prend-il le toboggan à l'envers ou transforme-t-il le canapé en trampoline ?

L'ouvrage suit les grandes étapes de la vie d'un enfant, de sa naissance à son premier jour d'école, à travers Noah, ses parents parfois (souvent) débordés, et un entourage haut en couleur — dont une belle-mère envahissante. Toute ressemblance avec votre quotidien serait purement fortuite !

**En résumé** : une BD à la fois pédagogique, drôle, documentée, rassurante et parfois déstabilisante. Je l'ai beaucoup appréciée, même si j'aurais peut-être préféré la découvrir avant d'autres lectures plus complètes. Les illustrations de Christophe Besse, en gris et jaune, m'ont également un peu déroutée dans la lisibilité. Cet ouvrage constitue une excellente porte d'entrée dans le monde de la périnatalité, idéale pour celles et ceux qui hésitent à lire des livres d'éducation plus classiques.



### Le livre du mois prochain

En hommage à Michel Odent, nous présenterons l'un de ses livres... Le choix est difficile ! Avez-vous une préférence ? Faites-le-nous savoir en répondant par mail à la newsletter.

Par Amélie Novian

**"Personne n'est trop petit pour avoir un impact et changer le monde."**

**Greta Thunberg**

### 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.

À bientôt !

L'équipe Doulas de France

<https://doulas.info>

Doulas de France soutient Le Hêtre Myriadis

Vous recevez cet email parce que vous avez complété le formulaire pour notre newsletter sur notre site internet.



Pour vous désinscrire, cliquez ici.

