



## Doulas Infos DDF N°70 février 2026



### Sommaire

- Le prochain café des doulas Doulas de France
- Association à l'honneur : DisDameDonc
- Portrait d'une doula DDF : Juliette Bourbon
- Le coin lecture : *Au cœur des émotions de l'enfant*, Isabelle Filliozat

### Prochain café des doulas Doulas de France

Le jeudi 12 mars prochain à 12h Pauline et Emmanuelle vous attendent pour un temps d'échange entre doulas Doulas de France. Un moment pour décompresser, discuter de vos projets 2026, partager vos joies et vos apprentissages...

Pendant une heure nos supers bénévoles Doulas de France vous proposent un cocon rempli de douceur et de bienveillance !



Réserver sa place

## Association à l'honneur

Une association dédiée à la santé des femmes



Créée en 2018 et basée à Bordeaux, DisDameDonc est une association d'intérêt général engagée pour une meilleure reconnaissance de la santé des femmes.

Sa mission : lutter contre les inégalités dans l'accès aux soins, lever les tabous et rendre visibles des sujets encore trop peu pris en compte (endométriose, ménopause, allaitement, etc.).

À travers ateliers, conférences, ressources et actions de sensibilisation, l'association informe, accompagne et redonne aux femmes du pouvoir sur leur santé.

Une belle initiative qui contribue à faire évoluer les regards et les pratiques autour de la santé féminine. 🧡

En savoir plus

## Portrait d'une doula DDF



### Juliette Bourbon

Doula à Grenoble et ses environs (38)

Tél. : 07 87 05 54 14

Mail : [juliette.bourbon.doula@hotmail.com](mailto:juliette.bourbon.doula@hotmail.com)



## Comment suis-je devenue doula ?

Depuis très jeune, le monde de la naissance et de la parentalité me passionne. Mon parcours m'a amenée à rencontrer des femmes en quête d'écoute, de respect et de liberté dans leur vécu. Je me suis alors formée à l'Institut des Doulas de France pour offrir un soutien éclairé, respectueux et inclusif aux familles.

## À quoi ressemble mon activité de doula ?

Je combine mon rôle de responsable parentalité avec celui de doula. J'accompagne à domicile les familles, souvent à faible revenu et éloignées de ces questions, du désir d'enfant à la naissance, et anime, parfois avec des consœurs, des temps autour du massage, du portage... Formée en haptonomie, j'intègre le lien affectif au cœur de mes accompagnements.

## Quels sont mes projets pour la suite ?

Mes projets mêlent rêves et actions : créer un lieu inclusif favorisant entraide et partage entre personnes de tous âges et horizons sociaux, autour d'un vécu commun : la parentalité. Puis continuer de militer pour remettre au cœur de nos sociétés les politiques en matière de santé féminine, maternelle et sexuelle.

## Une anecdote, un rêve ?

Un rêve : un espace où professionnel·les de la naissance et de la parentalité travaillent main dans la main pour le bien-être des familles et des enfants, tout en laissant aux parents la place d'acteurs soutenus et autonomes, pour construire leur parentalité comme ils l'entendent.

## Le coin lecture



Titre : *Au cœur des émotions de l'enfant*

Sous-titre : Comment réagir aux larmes et aux paniques

Autrice : Isabelle Filliozat

Éditeur : Broché

Paru en : 1999

Public visé en priorité : les parents d'enfants jusqu'à 10 ans environ

Nombre de pages : 320

Type : essai

Facilité à lire : ★★★★★ ☆

Temps de lecture : ★★★★★ ☆

Intérêt pour un parent : ★★★★★ ☆

Intérêt pour une doula : ★★★★★ ☆

J'ai aimé : ★★★★★ ☆



Ce livre aide à mieux comprendre les émotions des enfants et à y répondre avec empathie et clarté. Des exemples du quotidien rendent la lecture concrète et applicable. Les nombreuses situations issues du quotidien rendent les conseils concrets et faciles à mettre en pratique. Son écriture claire et fluide le rend accessible à tous, même sans connaissances particulières dans le domaine.

La lecture invite également à s'interroger sur ses propres réactions face aux débordements émotionnels des enfants et à ajuster sa posture d'adulte.

Isabelle Filliozat, psychothérapeute et figure incontournable de la parentalité positive en France, explique comment se construisent les émotions chez l'enfant et de quelle manière parents, éducateurs ou proches peuvent les accompagner plus efficacement.

Certains grands principes de l'éducation dite positive sont à retrouver dans ce livre :

### **Les émotions ne sont pas des « caprices »**

L'auteur rappelle que les émotions sont naturelles et essentielles. Elles n'ont pas à être réprimées ni minimisées : même une colère intense ou des pleurs ont une raison d'être. Derrière chaque crise se cache un besoin insatisfait, un inconfort ou une difficulté à faire face à une situation.

### **Chercher à comprendre plutôt qu'à corriger**

Il s'agit d'aller au-delà du comportement visible pour s'intéresser à ce que l'enfant traverse réellement. En se mettant à sa place et en considérant ses réactions comme des messages, l'adulte peut adopter une posture plus sereine et respectueuse.

### **Accueillir les émotions, sans se laisser submerger**

L'ouvrage propose des repères concrets pour identifier les ressentis (colère, peur, tristesse...), les mettre en mots avec l'enfant et l'accompagner afin qu'il puisse les accepter et les traverser.

### **Allier cadre et bienveillance**

Oui c'est possible. Être à l'écoute ne signifie pas tout permettre. L'idée est de reconnaître l'expression émotionnelle tout en fixant des limites claires, afin d'accompagner l'enfant vers davantage d'autonomie.

### **L'adulte, modèle de régulation**

L'enfant apprend en observant. La manière dont le parent gère ses propres émotions devient un repère. Être attentif à ses ressentis, les exprimer avec calme et cohérence, permet d'offrir un exemple rassurant et structurant.

### **Des situations du quotidien pour illustrer**

Ces principes prennent vie à travers des scènes concrètes : crises au magasin, refus d'aller dormir, rivalités entre frères et sœurs, colères apparemment inexplicables... Chaque situation met en lumière le vécu de l'enfant, les réactions parfois inadéquates des adultes et des pistes pour agir différemment.

En résumé : le livre propose une approche empathique et respectueuse des émotions, qui vise à comprendre l'enfant plutôt qu'à le juger, à favoriser la confiance et la coopération plutôt que la contrainte et à aider l'adulte à devenir émotionnellement autonome et équilibré. Il est devenu un classique à lire si vous êtes intéressés par cette approche de l'éducation.





### Le livre du mois prochain

Nous vous présenterons le livre *C'est moi ou il fait chaud - la ménopause sans tabou* de Caroline Michel.

Afin d'alimenter la description par vos avis, vous pouvez nous faire dès à présent un retour en répondant directement à ce mail.

---

**"À toutes les femmes : nous pouvons le faire !"**  
Serena Williams, joueuse de tennis américaine.

### L'équipe bénévole newsletter Doulas de France



Amélie N



Pauline



Alexia



---

*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

---

