



Doulas Infos DDF N°71 mars 2026



Sommaire

- Prochain café des doulas Doulas de France
- La journée internationale des droits des femmes avec Doulas de France
- Association à l'honneur : Mam'en Solo
- Portrait d'une doula DDF : Amélie Nouvian
- Le coin lecture : *C'est moi ou il fait chaud ?*, Caroline Michel

Prochain café des doulas Doulas de France

Comme tous les mois nos incroyables bénévoles vous offrent un temps de partage et d'échange sur nos pratiques de doula, réservez vite votre place pour le prochain café des doulas qui aura lieu le 7 avril de 14h à 16h.

Cet événement est réservé aux adhérentes Doulas de France.

Je m'inscris !

La journée internationale des droits des femmes



Des doulas engagées pour les droits des femmes

Plusieurs doulas membres de Doulas de France ont participé à des manifestations organisées à l'occasion de la Journée internationale de lutte pour les droits des femmes, le 8 mars dernier.

En effet, être doula, c'est aussi accueillir les histoires, encore trop nombreuses, de femmes et de familles ayant vécu des soins problématiques. Ceux-ci incluent des violences sexistes, obstétricales et gynécologiques.

À l'occasion d'une [étude réalisée en France](#) et publiée en 2025, près d'une femme sur 4 interrogées ont déclaré avoir vécu des soins de maternité irrespectueux. Or, "en dépit d'une assez forte prévalence, les actes sexistes [pendant les suivis gynécologiques et obstétricaux] sont largement ignorés" ([source](#)).

Merci aux doulas et aux personnes qui luttent au quotidien pour l'amélioration de la condition féminine !



Ici plusieurs doulas à la manifestation de Lyon le 8 mars dernier.
De gauche à droite : Julie, Céline, Manon, Virginie, Sandra, et Yanick.

Association à l'honneur

Une association pour accompagner les (futures) mamans solos

MAM'EN SOLO

Pour la PMA pour Toutes et l'accompagnement des (futures) mamans solos

Créée en 2018, MAM'EN SOLO a été créée par 4 femmes ayant vécu le parcours de PMA (Procréation Médicalement Assistée) en solo. Cette association porte la voix de toutes les mamans et futures mamans dans leur choix d'une maternité solo.

Sa raison d'être : représenter les mères solos par choix. L'association fait évoluer les mentalités et s'assure de l'application effective de la nouvelle loi de bioéthique qui légalise les parcours de PMA des femmes célibataires en France.

Grâce à la mise en place d'un réseau de solidarité sur Facebook, de témoignages dans les médias ou encore de rencontres avec des parlementaires, l'association informe et influence pour la cause des femmes célibataires en parcours PMA.



Portrait d'une doula DDF



Amélie Nouvian

Doula à Caen et bénévole active sur la newsletter Doulas de France !

Tél. : 07 56 99 96 08

Mail : amelie@atoutcoeurdoula.com



Comment suis-je devenue doula ?

En 2015, lors de ma première grossesse, j'étais plutôt dans un état d'esprit de confiance totale envers les « sachants » : pas besoin de trop me renseigner, je verrais bien le moment venu. Tout s'est globalement bien passé... et pourtant, une sensation persistait. Celle d'être passée à côté de quelque chose, de ne pas avoir été pleinement actrice, voire d'avoir été un peu infantilisée.

C'est cette impression qui m'a poussée à chercher des réponses. À cette période, les podcasts et les livres spécialisés autour de la maternité commençaient à émerger. J'ai découvert le vaste monde de la périnatalité, riche, complexe, et surtout rempli d'informations auxquelles je n'avais pas eu accès auparavant.

Petit à petit, une évidence s'est imposée : j'avais envie que chaque parent puisse faire ses propres choix, en conscience, avec toutes les clés en main. Mais comment contribuer à cela ? C'est en avançant dans mes recherches que le métier de doula est apparu comme une réponse naturelle.

À quoi ressemble mon activité de doula ?

Mon souhait ? Que chaque parent puisse devenir pleinement acteur de sa parentalité, en se sentant informé, soutenu et légitime dans ses choix.

Concrètement, mon activité de doula s'articule autour de différents accompagnements, pensés pour s'adapter aux besoins uniques de chaque famille. J'accompagne les futurs et jeunes parents à différents moments clés.

Je propose des rendez-vous pour :

- **vivre pleinement la grossesse**, en prenant le temps de comprendre les changements, les émotions, et de se connecter à soi et à son bébé ;
- **construire un projet de naissance**, en explorant les envies, les possibilités, et en permettant aux parents de faire des choix éclairés ;
- **préparer le post-partum**, avec par exemple la préparation de repas pour remplir le congélateur.
- **recevoir un massage rebozo**, un soin enveloppant et profondément réconfortant ;
- **célébrer la maternité**, à travers des moments de partage autour de la grossesse et de la naissance.

Quels sont mes projets pour la suite ?

Quoi qu'il arrive, rester doula, dans ma vie professionnelle comme dans ma vie personnelle. Pour moi, c'est une posture, une façon d'être au monde autant qu'un métier.

J'ai également la volonté de développer davantage les massages rebozo, et de multiplier les occasions de rencontres.



Une anecdote, un rêve ?

Comme vous l'aurez compris, ce qui m'anime profondément, c'est l'idée que chaque personne puisse construire sa propre parentalité : une parentalité qui lui ressemble, qui a du sens pour elle, qui est choisie et réfléchie, et non subie ou imposée.

Mon rêve ? Que les seuls conseils et avis donnés soient ceux qui sont réellement demandés !
... Et, si je peux me permettre un petit bonus : pouvoir arrêter le temps pour pouvoir réaliser tous mes projets !

Le coin lecture



Titre : *C'est moi ou il fait chaud ?*

Sous-titre : La ménopause sans tabou

Autrice : Caroline Michel

Éditeur : Leduc S

Paru en : 2019

Public visé en priorité : toutes les personnes

Nombre de pages : 182

Type : essai

Facilité à lire : ★★★★★

Temps de lecture : ★★★★★

Intérêt pour un parent : ★★★☆☆

Intérêt pour une doula : ★★★★★

J'ai aimé : ★★★★★

Caroline Michel est l'autrice de nombreux livres autour de la féminité, son but est de se préparer à la ménopause en comprenant comment cela fonctionne, quelles sont les théories fumeuses et celles qui le sont un peu moins. Son style d'écriture nous permet de se sentir très proche d'elle ce qui en rend la lecture très agréable.

Elle explique biologiquement comment cela fonctionne, qu'est-ce qu'il se passe dans le corps, les hormones, le dialogue entre le cerveau et le corps. Tout ce qu'elle avance est appuyé par une étude ou bien un professionnel-les de santé.

Elle parle du Traitement Hormonal pour la Ménopause mais aussi des méthodes plus naturelles qu'on peut mettre en place.

En résumé : je trouve que c'est une très bonne première approche pour commencer une recherche d'informations sur la ménopause.



Le livre du mois prochain

Nous vous présenterons le livre *Mon projet bébé* d'Amélie Clergues Vaures. Afin d'alimenter la description par vos avis, vous pouvez nous faire dès à présent un retour en répondant directement à ce mail.



"Avec du cœur tout est possible"

Sarah Hebert, navigatrice.

L'équipe bénévole newsletter Doulas de France



Amélie N



Mélanie



Salomé



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

