



Doulas Infos DDF N°72 avril 2026



Sommaire

- Le podcast d'une doula DDF : *Un corps à écouter* de Céline Auvray
- Association à l'honneur : SuperMamans
- Portrait d'une doula DDF : Fanny Amoyal
- Le coin lecture : *Mon projet bébé* Amélie Clergues Vaures

Le podcast d'une doula Doulas de France

Un corps à écouter : le podcast de Céline Auvray

Céline Auvray, doula et membre de Doulas de France, a lancé depuis mars dernier son podcast *Un corps à écouter*.

Ce podcast a pour but de mettre en avant la reconnexion au corps. L'intention derrière ce projet est une exploration personnelle et collective qui permettra de cheminer vers l'accueil et l'acceptation de nos corps, de ceux des autres et d'essayer de (re)trouver le lien avec nous-mêmes et entre nous.

Céline Auvray propose dans chaque épisode une rencontre et un échange avec une personne autour d'une thématique en lien avec son corps que cela ait été fondateur ou transformateur. Cela permet aussi de partager des outils et des ressources pour s'approprier son corps et s'y sentir connecté.

Vous pouvez retrouver ce podcast sur la plupart des plateformes d'écoute (Apple Podcast, Spotify, Deezer, Amazon Music...).





Association à l'honneur

Réseau de soutien autour du post-partum



Créée en 2015 en Suisse, l'association SuperMamans a ensuite été exportée en France. Cette association fournit un réseau d'entraide pour les femmes en post-partum.

Sa raison d'être : soutenir les jeunes mères après l'arrivée de leur.s nouveau.x né.es par un repas fait maison et un temps de discussion avec une bénévole de l'association aussi appelée Maman-Cadeau.

Ces Maman-Cadeau apportent aux nouvelles mères (aussi appelées Maman-à-bichonner) un temps de bichonnage composé d'un repas fait maison. Selon l'envie de la maman-à-bichonner, la bénévole peut aussi proposer un temps de discussion autour d'un thé/café, une ballade ou de garder le nouveau-né le temps d'une douche par exemple.

Grâce à la mise en place de ce réseau d'entraide, les jeunes mères peuvent sortir d'un possible isolement et peuvent ainsi être soutenues et entourées.

[En savoir plus](#)



Portrait d'une doula DDF



Fanny Amoyal

Doula au Havre

Tél. : 06 64 36 56 50

Mail : doula76@fannyamoyal.fr

Site internet : <https://fannyamoyal.fr/>



Comment suis-je devenue doula ?

Infirmière de formation, j'ai été directrice de crèche pendant dix ans. Ce qui m'a toujours animée, c'est l'accompagnement des parents dans leur nouveau rôle. J'ai constaté combien le retour à domicile après la maternité pouvait être source de solitude et de vulnérabilité pour les mères. Le métier de doula s'est alors imposé comme une évidence.

À quoi ressemble mon activité de doula ?

J'accompagne d'abord des familles en désir de grossesse, parfois dans le cadre d'un accompagnement installé depuis plusieurs mois.

J'accompagne également des familles qui attendent un enfant et qui ont besoin d'un soutien entre les rendez-vous médicaux : un soutien émotionnel, mais aussi physique grâce à l'utilisation des tissus Rebozo. Pour ces familles, il est également prévu que je sois présente en post-partum à travers différents rendez-vous : en commençant par le thérapeutique bain bébé, puis un accompagnement émotionnel et un rituel Rebozo afin que la maman puisse, à son tour, avoir un temps pour elle.

Entre ces accompagnements plus complets, je propose aussi des rendez-vous plus ponctuels, "one shot", autour de mes différentes pratiques.

Quels sont mes projets pour la suite ?

Je souhaite continuer à développer mon activité en affinant toujours davantage mes accompagnements, afin de répondre au plus juste aux besoins spécifiques de chaque famille, notamment en post-partum, période clé souvent encore trop peu soutenue.

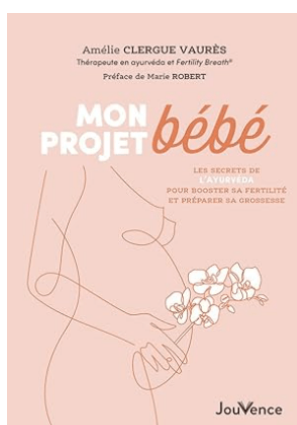
Une anecdote, un rêve ?

Je rêve que les Doulas soient reconnues comme des partenaires des professionnel.les de santé. Travailler en complémentarité, dans le respect de chacun, pour que les parents se sentent soutenus, écoutés et confiants, et qu'aucune famille ne se sente seule après une naissance.

Vous êtes doula DDF et vous souhaitez être le prochain portrait de la newsletter, cliquez ici



Le coin lecture



Titre : *Mon projet bébé*

Sous-titre : Les secrets de l'ayurvéda pour booster sa fertilité et préparer sa grossesse

Autrice et illustratrice : Amélie CLERGUE VAURES

Éditeur : Jouvence

Paru en : 2022

Public visé en priorité : les personnes en désir de grossesse (avec ou non problèmes de fertilité)

Nombre de pages : 320 (inclus un chapitre bonus d'une dizaine de pages)

Type : Guide pratique

Facilité à lire : ★★★★★ ☆

Temps de lecture : ★★☆☆☆

Intérêt pour un parent : ★★★★★ ☆

Intérêt pour une doula : ★★☆☆☆

J'ai aimé : ★★★★★ ☆

Lorsque l'on a un projet bébé, une question revient souvent : peut-on agir pour optimiser ses chances de concevoir ? Ce livre répond par l'affirmative. Sans promettre de solution miracle, il propose de devenir acteur ou actrice de ce projet en mettant en place des actions concrètes.

Plusieurs leviers peuvent être explorés. L'alimentation joue un rôle central : elle permet de nourrir le corps et de créer un environnement favorable à la fertilité. La gestion du stress est également essentielle, car un état de tension prolongé peut impacter l'équilibre hormonal. Le suivi du cycle menstruel, quant à lui, permet de mieux connaître son corps et d'identifier les périodes les plus propices à la conception.

Dans son ouvrage, Amélie Clergue Vaurès, thérapeute et coach, propose une approche globale inspirée de l'ayurvéda, la médecine traditionnelle indienne. Elle met en avant l'importance du "terrain", c'est-à-dire l'état général du corps, aussi bien chez la femme que chez l'homme. L'idée est de préparer un corps sain, équilibré et réceptif : le nettoyer, le nourrir, l'hydrater, afin de favoriser un environnement propice à la fertilité.

Ainsi, différents aspects de l'hygiène de vie sont abordés : une alimentation équilibrée, une activité physique adaptée, un sommeil de qualité. ... tous ces éléments contribuent à renforcer le corps et à améliorer ses capacités naturelles.

L'approche ne se limite pas au physique. La dimension émotionnelle occupe une place importante : le désir d'enfant, les blocages éventuels, le mental, ainsi que la gestion des émotions et du stress sont également pris en compte. Cette vision holistique permet d'envisager le projet bébé dans sa globalité.

Enfin, le parcours de Procréation Médicalement Assistée (PMA) est aussi évoqué, avec l'idée que même dans ce cadre, il reste pertinent de travailler sur son terrain, tant physique qu'émotionnel.

En résumé, ce livre propose une approche complète qui invite à prendre soin de son corps et de son esprit, à travers des habitudes de vie saines et une meilleure écoute de soi, afin d'accompagner au mieux un projet bébé. Tout ne vous parlera peut-être pas, ce livre permet d'avoir une vue globale de ce qui peut exister et à chacun d'approfondir ce qui semble le plus pertinent pour soi.



Le livre du mois prochain

Nous vous présenterons le livre *Le post-partum dure 3 ans* d'Anna Roy. Afin d'alimenter la description par vos avis, vous pouvez nous faire dès à présent un retour en répondant directement à ce mail.

"J'ai appris à apprécier mon corps pour ce qu'il fait, pas seulement pour son apparence."

Allyson Felix, sprinteuse.

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>

