



Doulas Infos DDF N°74 juin 2026



Sommaire

- Édito
- Événement : Post-Partum Tour
- Association à l'honneur : Un petit bagage d'amour
- Portrait d'une doula DDF : Charlotte Sillard-Bellec
- Le coin lecture : *Pour une naissance sans violence* Frédérick LEBOYER

Édito

La chaleur est là et l'été semble bien présent également. Ces jours qui paraissent des semaines semblent l'être d'autant plus pour les femmes enceintes en cette période. Avec ces pics de chaleur et ces vacances qui approchent, il est important de prendre soin de soi et des autres. Il faut savoir aussi parfois ralentir et se reposer pour recharger les batteries. C'est dans cet état d'esprit que nous faisons également une pause estivale ! Nous reviendrons en septembre en pleine forme et avec plein de belles choses à vous raconter !

Très bel été à toutes et tous et surtout prenez soin de vous !

Par Salomé



Événements : Postpartum Tour

Le postpartum Tour est le 1er salon itinérant et gratuit qui vise à démocratiser le postpartum en France. Créé par Tania Massouf (doula et formatrice en périnatalité), il a aussi pour objectifs de :

- Lever les tabous autour du postpartum
- Permettre aux professionnels de se faire connaître auprès des familles de leur région
- Créer du lien avec les professionnels, les familles et entre les familles en mettant en exergue la richesse du territoire professionnel (médical et périnatal)
- Accompagner les familles à vivre une parentalité plus sereine

Le postpartum Tour 2026 est actuellement en tournée et s'arrêtera dans 8 villes ! Pour savoir s'il passera près de chez vous, rendez-vous sur le site de l'événement :

[Cliquez ici](#)



Association à l'honneur : Un petit bagage d'amour



L'association Un petit bagage d'amour est une association française créée par Samra Seddik, sage-femme libérale. L'origine de l'association repose sur la rencontre en 2016 de cette sage-femme et d'une femme enceinte de jumeaux qui n'avait qu'un sac en plastique avec deux bodys en guise de valise de maternité.

L'objectif principal de l'association est de fournir à des femmes dans une situation de précarité, une valise de maternité. Le nombre de bagages fourni augmente de plus en plus au fil des années. C'est actuellement plus de 300 bagages d'amour distribués chaque mois. C'est également un lieu de rencontres et d'entraide. Il arrive qu'il soit mis à disposition de femmes en situation précaire un hébergement d'urgence.

Actuellement, Un petit bagage d'amour a deux points de distribution à Paris et des antennes dans toute la France. L'association fonctionne grâce à 9 personnes au bureau et 50 bénévoles actifs sur Paris. Pour solliciter cette aide, les femmes sont la plupart du temps orientées par des professionnels (assistantes sociales, sages-femmes, doulas...).

En savoir plus

Portrait d'une doula DDF



Charlotte Sillard-Bellec

Doula à Paris (75)

Tél. : 06 64 39 68 91

Mail : hello@doula-charlie.fr

Site internet : <https://www.doula-charlie.fr/>



Comment suis-je devenue doula ?

Enfant, je voulais être sage-femme, ou gynéco, ou puéricultrice...La vie en a décidé autrement ! Après des années d'errance dans la communication, j'ai découvert ce métier passion, et j'ai tout mis en œuvre pour me former, et enfin accompagner les femmes dans cette aventure incroyable qu'est la maternité.



À quoi ressemble mon activité de doula ?

J'accompagne principalement les femmes et les couples durant le post-partum, en les écoutant, les entourant d'amour et de bienveillance, en les soulageant de quelques tâches à la maison. Dès le retour de maternité, je suis présente pour eux, chez eux comme à distance pendant le mois qui suit la naissance, voire plus.

Je suis là pour célébrer la nouvelle femme qui née en prenant soin d'elle par des attentions, des massages, des vagues de douceur. Je lui permets de se reposer en veillant sur son nourrisson, je la rassure en lui disant que c'est une bonne maman, qu'elle est ce qu'il y a de mieux pour son enfant durant ses moments de doutes et de questionnements.

Je propose également de préparer le post-partum durant la grossesse, ainsi que des cercles de paroles entre parents dans un café parisien, un moment d'échange et de partage très apprécié.

Au-delà du post-partum, j'accompagne la femme dans la globalité de son aventure périnatale.

Quels sont mes projets pour la suite ?

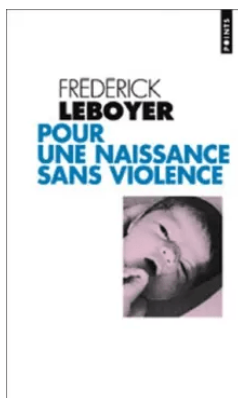
J'aimerais apprendre à cuisiner un peu mieux pour pouvoir soulager les familles de cette tâche ! Et développer mon activité autour de la préparation du post-partum.

Une anecdote, un rêve ?

Un rêve : gagner ma vie sereinement grâce à mon métier. Une anecdote : lors de ma formation pour me professionnaliser en tant que doula, je traversais moi-même un parcours de PMA pénible et plein de doutes... Et j'ai annoncé ma grossesse toute nouvelle à mes doulamies lors du dernier week-end de formation. Quelle émotion ! Elles furent les premières au courant après mon mari ! J'allais enfin être maman à mon tour.

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

Le coin lecture



Titre : *Pour une naissance sans violence*

Autrice : Frédéric LEBOYER

Éditeur : Seuil

Paru en (1ère parution) : 1974

Nombre de pages : 156

Type : Essai

Facilité à lire : ★★★★★ ☆

Temps de lecture : ★★★★★

Intérêt pour un parent : ★★★★★ ☆

Intérêt pour une doula : ★★★★★ ☆

J'ai aimé : ★★★★★ ☆



Un livre marquant, devenu une référence, qui a contribué à changer le regard porté sur le bébé au moment de la naissance.

Dans *Pour une naissance sans violence*, Frédéric Leboyer, gynécologue et obstétricien français, propose une idée novatrice pour son époque : considérer pleinement le nouveau-né comme un être sensible, capable de ressentir intensément ce qu'il vit dès ses premiers instants. Lumière, bruit, manipulations, séparation, rythme du soin... tout est interrogé à partir de l'expérience du bébé.

Il présente une série de mesures évitant au nouveau-né tout traumatisme à la naissance. Par exemple, il propose que l'enfant puisse se remettre du stress de l'accouchement sur le ventre de la mère pour qu'il continue à en sentir la chaleur et le battement cardiaque ; il propose aussi de clamber le cordon plutôt que de le couper tout de suite par exemple.

Ce texte a compté dans l'histoire de la naissance, parce qu'il a contribué à faire évoluer les représentations et à ouvrir un autre discours autour de l'accueil du nouveau-né. À ce titre, c'est un incontournable à lire, ne serait-ce que pour comprendre d'où viennent certaines réflexions encore très actuelles aujourd'hui.

Les textes sont écrits dans un style poétique, ce qui peut parfois rendre la lecture et la compréhension plus difficiles. Le livre reste court et se lit assez vite.

Résumé : Ce livre est un ouvrage important, qui a marqué son époque et qui continue d'alimenter la réflexion sur la naissance, le respect du bébé et la qualité de son accueil au monde.



Le livre de la rentrée

Nous vous présenterons le livre *Ma grossesse sereine et gourmande* d'Elise et Marion Destannes. Afin d'alimenter la description par vos avis, vous pouvez nous faire dès à présent un retour en répondant directement à ce mail.

"Je suis forte, non pas malgré mes peurs, mais à cause d'elles."

Audre Lorde - essayiste américaine

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

