

L'accompagnement des *Doulas*

Une complicité de femme à femme

par Valérie Dupin

Ni sage-femme, ni médecin, une doula accompagne des femmes et des familles durant la période si intense de la grossesse jusqu'à la naissance de l'enfant. Se noue une relation de confiance de femme à femme et de parent à parent.



La tente rouge est un espace dédié aux femmes pour les aider à libérer leur parole.

Le mot « doula » (du grec ancien « servante »), est utilisé aujourd'hui pour nommer une femme qui a pour vocation d'aider une autre femme et son entourage pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale, grâce à son expérience et à sa formation. Elle incarne la figure féminine qui se tenait autrefois auprès de la femme qui enfante et de la sage-femme. Une future mère bénéficiant

d'une femme expérimentée, d'une figure « familière » à ses côtés, dans la continuité, peut se sentir plus en confiance pour vivre l'arrivée de son enfant. Le sentiment de sécurité affective intérieure de la mère est une des clés pour qu'un accouchement se passe bien. La présence d'une doula est une bonne réponse à ce besoin. Elle crée une continuité, établit une relation de confiance, de complicité et d'intimité de femme à femme, ce qui permet à la mère de se sentir en confiance à chacune des étapes de la naissance.

L'accompagnement de la doula

● Avant la naissance: la doula⁽¹⁾ rencontre la mère ou les futurs parents à leur domicile. Un climat de confiance se tisse au fur et à mesure des visites. La mère pourra ainsi prendre confiance en elle, se détendre, s'ouvrir et s'exprimer, de femme à femme. La doula épaula la démarche des parents dans la recherche d'informations, dans leurs décisions et dans l'élaboration du projet de naissance de leur bébé.

● Pendant l'accouchement, en accord préalable avec l'équipe médicale, la doula connaissant bien les désirs des parents, offre un soutien émotionnel, crée un environnement rassurant, en les encourageant en toute discrétion. Elle peut encourager la mobilité: marcher, changer de positions, l'utilisation de bouillottes, bains, douches, un soutien affectif et physique par le toucher, des paroles apaisantes, des encouragements...

● Après la naissance, son accompagnement continue pour l'allaitement, pour renforcer les compétences des parents à prendre soin du nouveau-né, à trouver leurs solutions. Elle aide la mère à s'organiser, peut l'orienter vers d'autres professionnels, parents ou associations. Elle écoute les parents qui souhaitent reparler de la naissance.

● La doula est une interlocutrice importante pour le père qui, bien souvent, n'a pas de lieu de parole, ni de personne à qui poser ses questions durant la grossesse, elle peut aussi

© Daniela Brzaski / Doulas de France

pendant l'accouchement, donner au père la liberté d'aller et venir, voire de s'absenter, sans se culpabiliser. Il peut se trouver débordé par des peurs face à l'expression de la douleur de la femme en travail, et à l'intensité émotionnelle de l'événement, avec le besoin d'être soutenu lui-même. La doula apporte à tous les deux le réconfort, l'ancrage et le recul d'une femme d'expérience car son implication émotionnelle est différente, plus distanciée.

Les doulas ont fait leurs preuves

Des essais cliniques randomisés⁽²⁾ sur le soutien émotionnel et physique pendant le travail ont démontré de multiples avantages à l'accompagnement des doulas: 50 % de diminution du taux de césarienne / 25% de réduction du temps de travail / 60% de réduction de demande de péridurale / 30% de réduction d'utilisation d'analgésique / 40% de réduction de l'utilisation de forceps. Six semaines après la naissance⁽³⁾, les mères accompagnées par une doula présentent moins de signes d'anxiété et de dépression, se sentaient plus en confiance avec leur bébé, plus satisfaites dans leur relation de couple (71 % contre 30 %), avec un taux d'allaitement plus élevé (52 % contre 29 %).

Une histoire de transmission

La femme porte en elle les ressources pour mettre au monde ses enfants et s'en occuper. La présence d'une doula permet la transmission de cette connaissance de femme à femme. Notre fonction n'est ni médicale ni thérapeutique. Nous n'accompagnons que les parents qui ont mis en place un suivi médical, cela dans le respect de leurs choix et sans aucune discrimination. Nous souhaitons contribuer à ce



© Doulas de France

qu'ils se réapproprient cet événement qui n'appartient qu'à eux et qu'ils accueillent leur enfant dans le respect et avec les émotions de ce moment unique. ■

La doula a pour vocation d'aider une autre femme et son entourage pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale.

- (1) L'ouvrage « Les Doulas » d'Adela Stockton vient de paraître aux éditions Le Souffle d'Or.
- (2) « The Doula Book » by Marshall, Phyllis Klaus and John Kennell, Perseus Press, 2002.
- (3) « A Doula Makes the Difference by Nugent » dans Mothering Magazine, mars-avril 1998.

LES TENTES ROUGES

La tente rouge est un espace dédié aux femmes qui s'inspire du roman d'Anita Diamant (« La tente rouge ou La fille de Jacob »), le lieu où les femmes se retrouvent une fois par mois au moment de leurs règles pour prendre soin les unes des autres. Ce récit est certes fictif, mais sa description de la tente rouge se base sur de nombreuses traditions de cercles de femmes ou de gynécées comme la tradition amérindienne des Tentes des Lunes. Le phénomène des tentes rouges s'est développé aux Etats-Unis. L'organisation BOLD a contribué à médiatiser ce phénomène à caractère féministe et militant avec ses tentes rouges dédiées aux récits de naissance.

Les premières tentes rouges ont eu lieu en France en juin 2008 lors des Journées des Doulas grâce à l'initiative de Dali Milovanovic qui a amené le projet BOLD. Depuis, elles fleurissent partout et libèrent la parole des femmes autour de leurs vécus de femmes, de mères, de filles, de grands-mères...

Comment se passe une tente rouge? Il y a une « gardienne » des lieux et du secret, garante de la sécurité émotionnelle des femmes présentes. Elle veille au confort matériel et spirituel de ses invitées, leur propose du thé et des douceurs. Six à huit femmes écoutent tour à tour leur histoire, sans jamais interrompre le fil d'un récit. Des thèmes d'amorce peuvent être suggérés: les « choses féminines » comme la naissance ou la sexualité. A la fin, pour garantir la confidentialité des histoires de chacune, la gardienne propose de « sceller le secret » avec un petit rituel de clôture, par exemple en nouant un « ruban de la sororité » autour du poignet! www.lestentesrouges.info



PORTRAIT

Valérie DUPIN est mère de deux enfants. Après 20 ans en Ecosse où elle exerce en tant que Doula et formatrice auprès de parents, mais aussi d'adultes en difficulté et en situation précaire, elle rentre en France en 2001. Elle est co-fondatrice et co-présidente de l'Association Doulas de France et enseigne à l'Institut de Formation Doulas de France.

www.doulas.info
www.formationdoulas.fr