

# Doula : une oreille bienveillante au service des (futurs) parents

01/04/19



Guide Social

**Les gynécologues et les sages-femmes ne sont plus les seuls professionnels à encadrer les grossesses. En Belgique, un nouveau métier est en train de sortir peu à peu de l'anonymat : celui de doula. Ces femmes offrent un accompagnement informationnel, relationnel mais aussi émotionnel aux couples avant, pendant et après l'accouchement. Claire et Maëli, de l'asbl Amalis, se sont lancées dans cette aventure professionnelle plutôt inédite. Formation, débouchés, missions : elles nous disent tout !**

## Un métier non-médical

Issu du grec ancien, le terme doula se traduit littéralement par servante. Se mettre au service de l'autre... Voilà l'essence même de ce métier encore bien méconnu dans nos contrées. « *Nous offrons un accompagnement émotionnel, informatif et relationnel, mais attention jamais médical, à des femmes pendant leur grossesse et leur accouchement. Nous intervenons aussi pendant la période postnatale* », résume Claire Van Zeebroeck, formée à cette pratique depuis 2016.

Offrir, à la maman mais aussi au papa, un espace de temps centré sur le futur enfant. C'est la mission qui se donne Claire au fil des rencontres effectuées avec les couples. « *Le but est qu'ils deviennent acteurs de l'histoire de la naissance de leur enfant* », commente la maman de quatre enfants. « *Souvent, les futurs parents ont un suivi classique avec un gynécologue à l'hôpital, sans se poser de question. Nous sommes là pour leur fournir une série de renseignements afin qu'ils puissent faire des choix éclairés et en pleine conscience. Informer correctement est essentiel. Un exemple ? Rien n'oblige une maman à subir des touchers vaginaux. Une donnée qu'elle doit absolument savoir... Ensuite, nous accompagnons les couples sur le chemin qu'ils ont choisi de prendre. Et ce sans aucun jugement.* »

► [A lire] : Sages-femmes, doulas, infirmières : quelle différence ?

## Présence le jour J

La doula peut également exercer ses talents le jour de l'accouchement, effectué à domicile ou bien à l'hôpital. Dans la salle de travail, elle est là pour offrir une présence bienveillante à la maman mais aussi au papa. « *Ces instants sont d'une rare intensité* », raconte Maëli Layeux, la complice de Claire. « *C'est émouvant d'assister à la naissance d'un enfant mais aussi à la naissance d'une mère, d'une famille.* » Témoin privilégiée des premiers instants de leur nouvelle vie.

Celle qui a assisté deux naissances rajoute : « *Lors des accouchements, nous proposons un accompagnement sur mesure en fonction des parents et de comment se sont déroulés nos rendez-vous au fil de la grossesse. Le jour J, le but est avant tout d'offrir une présence bienveillante. Lors de la phase de désespérance, notamment, je vais rassurer et motiver la femme. Je peux lui conseiller des positions, lui donner un verre d'eau. Elle peut aussi s'appuyer sur moi pendant les contractions. Je suis là aussi pour soutenir le papa qui peine parfois à trouver sa place.* »

## Soutenir après la naissance

Le boulot des doulas ne s'arrêtent pas après l'arrivée du nouveau-né. Elles offrent également leurs services dans les premiers mois de la vie de l'enfant. « *Nous pouvons effectuer un suivi des parents après l'accouchement et ce toujours de manière complémentaire à la sage-femme* », pointe Claire. « *Cette dernière effectue des visites au domicile pour réaliser notamment des contrôles santé. Ce n'est clairement pas notre rôle à nous ! En revanche, nous pouvons être très utiles au démarrage de l'allaitement par exemple. Beaucoup de mamans galèrent à ce sujet et ont des milliards de questions. Nous sommes là pour y répondre, pour les guider et pour leur fournir des conseils. Pleurs, sommeil, fatigue : ces sujets sont aussi récurrents. Nous pouvons aussi épauler, soutenir des mamans très esseulées.* »

Cependant, à la moindre détection de besoins spécifiques ou de pathologies qui dépassent ses domaines d'action, la doula est tenue de réorienter immédiatement la maman ou l'enfant vers des professionnels spécialisés. Dans ce métier, la création d'un réseau est hautement nécessaire. Une doula qui se respecte à autour d'elle des gynécologues, des kinésithérapeutes, des sages-femmes ou des psychologues.

► [A lire] : Sage-femme : le guide pratique du métier

## Formation puis stage

De plus en plus de formations émergent en Belgique et dans les pays limitrophes. Pourtant, l'Association francophone des doulas de Belgique valide une seule formation de base complète : celle dispensée par l'Association pour Formations à l'Accompagnement (AFA). Durant neuf modules de deux jours, les intervenantes se penchent sur la question de l'allaitement, sur les techniques d'écoute et d'entretien, sur la grossesse et le postpartum ou bien encore sur l'accouchement. C'est durant cette fameuse formation que Claire et Maëlis se sont rencontrées.

Pour qu'une doula en exercice soit reconnue par l'Association francophone, elle doit absolument effectuer un stage encadré par une marraine. Concrètement, l'aspirante doula doit réaliser trois accompagnements complets bénévoles (rencontres pré- et postnatales et idéalement présence à au moins un accouchement).

## Indépendantes complémentaires le plus souvent

« *Nous sommes convaincues que les doulas ont une vraie nécessité. Malheureusement, les demandes ne suivent pas* », regrette Claire. « *On rame pour nous faire connaître. Il n'y a pas beaucoup de relais via les sages-femmes et les gynécologues. Le monde médical n'est pas conscient de notre plus-value. Or notre rôle est important et complémentaire à tout ce qui existe actuellement. Il faut donc réseauter et faire du lobbying pour se faire connaître.* »

Actuellement, les doulas peinent donc à en faire leur activité professionnelle principale. « *Beaucoup de femmes sont sous le statut indépendant complémentaire. Une poignée de femmes en Belgique parviennent à occuper à temps-plein cette fonction* », poursuit la co-fondatrice de l'asbl Amalis. « *Pour vivre de ce métier, il convient souvent de se diversifier. Moi j'offre du yoga prénatal aussi que des massages pour tous. Mon acolyte fait notamment du coach parental et est conférencière sur la parentalité positive.* » Les doulas doivent donc avoir plusieurs cordes à leur arc pour en vivre ou alors avoir un autre boulot à côté.

Et quid de la rémunération ? Une rencontre avec les parents tourne globalement autour des 50, 60 euros, non remboursés par l'INAMI.

## L'écoute : une qualité essentielle

Vous souhaitez vous lancer dans cette aventure professionnelle ? Une série de qualités sont essentielles. « *Une doula doit se former sans cesse. Elle ne doit pas se reposer sur ses lauriers mais lire constamment, s'informer de l'actualité obstétrique, ...* », commente Claire. « *Sa propre expérience de mère ne suffit pas. En revanche, même si ce n'est pas une condition sine qua non, avoir des enfants est quand même un plus. Cette expérience permet de créer des liens et d'échanger. On entre dans l'intimité d'un couple. Il est donc intéressant de partager son vécu.* »

Avoir une bonne capacité d'écoute est également primordial pour embrasser cette carrière. « *Il faut aussi être pleinement présente pour l'autre et ce sans avoir une position de sauveur. Il faut vraiment être à côté. La doula n'est pas là pour réparer ses propres blessures. Il faut aussi prendre son temps.* »

► [A lire] : Prôner la naissance respectée, en tant que sage-femme, est-ce un acte politique ?

## Les plus et les moins du métier

Le métier de doula peut offrir des moments intenses, émouvants. Des liens très forts peuvent se tisser entre la professionnelle et les personnes qu'elle encadre. « *Une maman, lors de la première rencontre, est arrivée dépitée et elle m'a dit qu'elle n'arriverait jamais à accoucher...* », se souvient Claire. « *Je l'ai vue toutes les trois semaines jusqu'à l'accouchement. Elle m'a appelée juste après la naissance. Elle m'a annoncé qu'elle avait décidé d'accoucher sans péridurale. Elle s'était sentie assez forte et capable de faire sans. Quel parcours par rapport à la première rencontre !* »

Mais, tout n'est pas rose au pays des doulas. Ces femmes peuvent être confrontées à des situations complexes qui sortent de leur champ d'action... « *Le plus difficile ? Voir émerger des problèmes entre les futurs parents lors de nos séances. Nous ne sommes pas psychothérapeutes. En attendant, nous sommes là quand ces soucis éclatent. On essaye donc d'apaiser au*

mieux la situation. Le tout sans jamais mettre une casquette de psy, ce que nous ne sommes pas. Sur cet enjeu-là, la formation est insuffisante. Il serait bien d'être plus formée sur des outils thérapeutiques. »

Réagir

Réagir

---

Signaler

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies.

J'accepte

En savoir plus