



Une doula, mais c'est quoi ?

Me voici sur la route pour m'entretenir avec une « Doula ». . . Je me suis toujours demandé qui se cachait derrière ce nom à la consonance ensoleillée africaine. Eh bien pas du tout ! Marie Fournier, que j'ai rencontrée pour vous, m'a appris ce que ce mot signifie : « Emprunté au grec ancien, le terme doula (servante) désignait une femme qui, aux côtés de la sage-femme, se tenait près de la mère lors de la naissance de son bébé, et qui avait une expérience de la maternité ».

Les doulas sont apparues en France en 2003. Elles assistent, accompagnent, apportent des informations ainsi qu'un soutien physique et moral aux femmes durant la grossesse, l'accouchement et le post-partum. C'est comme « une meilleure amie thérapeutique ».

Marie, que vient-on chercher chez une doula ?

Vous pouvez y trouver un réconfort, des réponses à vos questions, des propositions thérapeutiques ; peu importe vos idéaux, vos convictions et votre façon de penser ; et surtout sans jugement. C'est une relation neutre, accompagnant toutes les femmes, peu importe le chemin choisi, du moment que c'est en conscience. Une femme peut également venir chercher « des trucs et astuces » autour de la maternité. Souvent les mamans se demandent si elles font « bien »... L'objectif n'est pas de savoir si c'est bien ou pas, mais de les accompagner dans leur réflexion et de les renvoyer à « ce qui est bon pour elles ». En fait, il y a autant de sortes d'accompagnement par une doula que de familles et notre champ d'intervention peut être très large : un espace de parole et d'échanges, des informations autour de



la grossesse, de l'accouchement, des méthodes de préparation à la naissance, un espace de réflexion autour du projet de naissance et de l'arrivée du bébé, un soutien dans des moments difficiles mais aussi, pourquoi pas, la préparation de la liste de naissance ou l'organisation d'un « blessingway » (rituel autour de la femme enceinte et du bébé qui arrive). Nous avons aussi, autour de nous, tout un réseau de praticiens reliés à la maternité, ce qui nous permet de relayer des demandes plus spécifiques ou de proposer des activités autour de la naissance aux futurs parents.

C'est une sorte de meilleure amie thérapeutique ?

Oui, en quelque sorte. On amène le côté thérapeutique et surtout sans jugement qu'il n'y a pas forcément chez la

meilleure amie. Notre rôle peut être également d'aider la maman dans son quotidien. De l'aider à s'entourer et à se nourrir d'un environnement bienveillant, d'apprendre à reconnaître ses besoins et de les faire savoir à l'entourage. Le but, aussi, c'est de recréer le lien entre les humains ; de recréer une communauté autour de cette grossesse et bien au-delà. Une doula peut également assister à l'accouchement, si c'est le souhait de la maman et du papa.

À quel moment intervient une doula et jusqu'à quand ?

Dès qu'une femme en ressent le besoin : certaines auront envie de soutien en préconceptionnel ; d'autres, une fois le bébé installé ; d'autres, encore, après la naissance de leur petit.

Les femmes qui perdent un bébé ont également besoin de soutien et ne savent pas toujours vers qui se tourner... nous sommes là pour les écouter et les accompagner également. La relation s'installe et peut se poursuivre bien au-delà de l'accouchement. La plupart du temps, les mamans se demandent : « est-ce que c'est bien ce que je fais ? – est-ce que c'est normal ce que je ressens ?... Une doula a un rôle d'accompagnatrice de chaque instant, même pour une deuxième, ou une troisième... grossesse ! En post-partum, les mamans viennent rechercher beaucoup de paix intérieure, à cause d'une multitude de questionnements propres ou de conseils et de remarques venant de l'entourage. Souvent, rien qu'en posant des mots sur un problème, la solution se trouve d'elle-



même ; j'aide à ouvrir « les possibles ». Les possibles dans le sens où je propose différentes façons de fonctionner, de penser ou d'agir, sans pour autant donner de « recette toute faite ». Quand on a la tête dans un problème, cela arrive que l'on ne voie qu'une seule façon de le régler ; alors qu'il y en a souvent d'autres, mais auxquelles on ne pense pas toujours.

Qu'utilisez-vous en accompagnement d'une grossesse ou en post-partum ?

Chaque doula fonctionne avec ses propres outils. Pour ma part, en plus de ma présence, de mon écoute attentive et authentique, j'utilise « la Parole Au Bébé », technique qui nous aide à écouter en profondeur le bébé et même déjà le fœtus.

Elle permet de créer un lien avec le bébé encore dans le ventre en l'écoutant s'exprimer, de prendre conscience des besoins de chacun, d'éventuellement dénouer déjà des situations difficiles. Les bébés ont souvent beaucoup de choses à transmettre ; que ce soient des émotions liées à la grossesse, à leur naissance, à la famille qui les accueille, des émotions qu'ils perçoivent de leur entourage et qu'ils ne comprennent pas... Quand un bébé a quelque chose à dire ou une question à poser, il ne sait finalement « que » pleurer. En lui prêtant la parole via cette écoute profonde, on lui permet très souvent de s'apaiser. Je peux enseigner aux parents à communiquer avec leur bébé de cette façon également, je leur propose alors d'apprendre la « Communication Connectée ».

Chaque individu, chaque famille est unique, donc les besoins changent en fonction de chacun.

Pour poursuivre l'aventure en renforçant les liens parents-enfants, j'anime également des stages « Signer avec Bébé » au sud de Bruxelles afin d'apprendre aux parents à communiquer avec leur enfant bien avant que la parole n'arrive.

J'entends déjà certaines personnes dire : « Mais, l'apprentissage de la langue des signes pour bébé ne va-t-il pas retarder la parole ? »

Non, bien au contraire. De nombreuses études ont été faites à ce sujet. Les gens parlent d'apprendre à signer pour éviter la frustration ; mais, je dis que l'objectif n'est pas celui-là, car la frustration sera toujours présente.

Par exemple, un enfant à qui on dit « non » pour x raisons, sera quand même frustré que cela soit avec les signes ou la parole. On apprend les signes afin de permettre à l'enfant de s'exprimer d'une autre façon que les mots, en attendant le développement de la parole.

Et le papa dans tout ça ?

Le papa est évidemment le bienvenu aux séances ! Les papas ont besoin d'être accompagnés eux aussi, ils se sentent parfois bien démunis devant les « petits bobos » de grossesse, les situations plus difficiles qui font ressurgir des émotions, les manifestations de douleur de leur compagne lors de l'accouchement et... tout ce qui se passe lorsque le bébé est là. Les papas accompagnés comprennent mieux les chamboulements hormonaux de la maman, les pleurs du bébé. Ils ont également leur espace pour exposer leurs difficultés et peuvent donc s'ajuster d'une meilleure façon.

Avoir une séance avec une doula régulièrement, que ce soit pendant la grossesse ou après la naissance, permet également au couple de s'octroyer ce moment pour leur famille, de se poser des questions mais aussi de se dire des choses qu'ils n'auraient peut-être pas dites, ou même peut-être pas conscientisées, sans cet accompagnement du tiers qu'est la doula.

Que nous dirais-tu en conclusion ?

L'arrivée d'un bébé dans une vie de couple est un grand chamboulement et demande beaucoup d'adaptations de chacun ; c'est pourquoi, une présence neutre et bienveillante autour de ce projet est un beau cadeau à s'offrir.

Merci Marie pour ta collaboration...

Si vous voulez en savoir plus...

MARIE FOURNIER

Doula & Accompagnante parentale
Signer avec Bébé, Communication

Connectée, À l'écoute du Cœur

www.naitre-parents.be

0479 70 23 15

marie@naitre-parents.be



Sandie Boitteux-Bras

Thérapeute manuel M.Poyet,

N'Féraïdo, Naturopathe,

Relaxologue

Chaussée Mont St Jean, 19

1420 Braine l'Alleud

• 0492/87.73.53

Naturellement

Hüsler Nest : « LA » literie naturelle
Et aussi sièges ergonomiques, mobilier contemporain en bois massif,
peintures écologiques

48A, Quai du Commerce, 1000 Bruxelles — Tél 02/203 45 07
Ouvert du mardi au samedi de 10 à 18h30
Métro Yser ou Ste Catherine

www.naturellement.be