

# Des Doulas pour accompagner les parents sur le chemin de la naissance

Les « doulas » ont toujours existé ! Depuis l'aube de l'humanité, des femmes, souvent déjà mères elles-mêmes, ont accompagné d'autres femmes lors de la venue au monde de leur bébé. Mères, grands-mères, voisines, tantes, amies,... toute la communauté féminine se rassemblait aux côtés de la future mère pour la rassurer, partager avec elle leur expérience de la naissance, la soutenir lors de l'accouchement et l'aider à apprivoiser son nouveau quotidien de mère.



© Shutterstock

## Qu'en est-il à notre époque?

Dans nos sociétés modernes, plusieurs facteurs (distance géographique parfois grande entre membres d'une même famille, grands-parents toujours actifs professionnellement, natalité assez faible, familles éclatées) font que les futurs parents, les futures mères, parfois maman-solo, sont souvent très seuls avec leurs interrogations et leurs angoisses éventuelles à propos de la grossesse et de l'accouchement.

Les premières semaines, les premiers mois, où parents et bébé vont apprendre à se connaître, sont loin d'être un long fleuve tranquille ! C'est une période où les parents auraient bien besoin parfois d'une présence amicale, soutenante et rassurante, quelqu'un avec qui partager leurs difficultés ou questionnements, quelqu'un qui pourrait prendre le relais le temps qu'ils s'accordent une pause.

# ■ ■ ■ Naissance

En outre, le déficit de moyens dans les hôpitaux, la standardisation des soins, le manque de personnel soignant (et de sages-femmes en particulier), les conditions de travail de plus en plus difficiles au sein des grosses infrastructures hospitalières font que nombre de femmes, de pères aussi, sont ressortis déçus de leur accouchement, parce qu'ils ne se sont pas sentis suffisamment écoutés ni accompagnés.

Certains parents ont eu l'impression d'avoir manqué le premier rendez-vous avec leur bébé, se sont sentis très seuls ou, au contraire, submergés par la multitude des intervenants, d'autres encore expriment le sentiment d'avoir été dépossédés de ce qui aurait dû être un moment unique dans leur vie et qui s'est vu résumé à une routine bien réglée de protocoles standardisés.

C'est dans ce contexte-là que le rôle des « doulas » (terme issu du grec ancien pour désigner « celle qui sert la mère ») a repris tout son sens dans les années '70 aux Etats-Unis, à la demande des parents eux-mêmes. Depuis lors, cette fonction s'est largement répandue. Aujourd'hui, des associations de doulas voient peu à peu le jour partout en Europe où elles s'emploient à faire (re)connaître leur activité auprès des pouvoirs publics, du monde médical et du grand public.

## Que propose une doula ?

Forte de son expérience de vie et de sa formation, la doula accompagne physiquement et émotionnellement une autre femme et son entourage tout au long de la grossesse, de l'accouchement et de la période postnatale. Son rôle est strictement non médical et ne remplace en aucun cas le suivi par les professionnels de la santé (gynécologue, sage-femme, pédiatre, etc.). Il est complémentaire.

L'accompagnement de la doula s'inscrit dans la durée : au fil des mois, elle devient une figure familière auprès de qui la femme et son compagnon peuvent s'ouvrir librement sans peur d'être jugés. Avec empathie, sincérité et authenticité, elle écoute, rassure, maternelle. La doula chemine aux côtés des parents en veillant à respecter leur rythme, sans devancer leurs demandes ni orienter leurs décisions selon ses propres convictions.

**« Accompagner : se joindre à quelqu'un pour aller où il va en même temps que lui »** (tiré du Petit Robert)

En offrant aux parents une grande disponibilité ainsi qu'un soutien sur mesure et en les aidant à trouver l'information qui leur manque, la doula donne la possibilité aux parents de préciser leur projet de naissance. Ils font alors leurs choix en conscience et en connaissance de cause afin de se réapproprier la naissance de leur enfant et tous les moments qui l'entourent. La doula a pour vocation de redonner confiance aux femmes dans leur capacité ancestrale à donner la vie, soutenir les futurs pères dans leur vécu autour de la naissance et renforcer chez les nouveaux parents leur sentiment de compétence envers leur bébé.



© Shutterstock

## Quel bénéfice y a-t-il à se faire accompagner d'une doula ?

Diverses recherches scientifiques étudiant l'impact d'un accompagnement personnalisé et continu sur des femmes en travail montrent une réduction significative de la durée du travail, une diminution du taux de césarienne et de l'utilisation de forceps, une réduction de l'emploi d'analgésiques et d'ocytocine. D'autres enquêtes indiquent aussi qu'il y aurait moins de dépression post-partum, de meilleurs taux d'allaitement et des allaitements plus longs chez les femmes ayant fait appel à une doula.

Malgré ces données nettement en faveur de l'accompagnement par les doulas, leur apparition dans le paysage de la naissance a suscité la méfiance du corps médical dans certains pays, notamment en France. Par contre, en Angleterre, aux Etats-Unis et au Québec, doulas et sages-femmes travaillent en parfaite intelligence, que ce soit pour des accouchements à l'hôpital ou à domicile.



## Et en Belgique, où en sommes-nous ?

Depuis un peu plus d'un an, une quinzaine de femmes se voient régulièrement pour réfléchir sur l'accompagnement non médical à la naissance et mettre sur pied l'Association Francophone des Doulas de Belgique (AFDB). Pour la plupart, il s'agit de femmes ayant déjà des enfants et qui ont traversé avec plus ou moins de bonheur ces rites de passage que sont la grossesse et la naissance. Passionnées de périnatalité depuis toujours et/ou nourries par l'extraordinaire humanité de leur sage-femme au cours d'un accompagnement global, elles ont toutes pour profonde vocation d'accompagner à leur tour les femmes et les couples, d'encourager les processus physiologiques, d'étendre la transmission de femme à femme et de renforcer toutes les formes de soutien à la parentalité.

Plusieurs d'entre elles sont en train de se former comme doula en Belgique et/ou à l'étranger, certaines proposent déjà des accompagnements en leur nom propre et toutes travaillent activement à la création de leur association dans le but de pouvoir, très bientôt, proposer leurs services aux parents qui le souhaitent dans un cadre mûrement réfléchi, garant de leur sérieux et de leur éthique.

## En savoir plus :

- Association Francophone des Doulas de Belgique : [www.doulas.be](http://www.doulas.be)

Plus d'infos sur les préparations à la naissance, sur l'accouchement, des témoignages, l'agenda des activités et bien d'autres thèmes sur [www.alternatives.be](http://www.alternatives.be)

Prochaines Soirées d'échange entre parents et futurs parents d'Alter-NativeS : des rencontres, de l'info, des témoignages ... Les vendredis à 19h30, l'entrée est gratuite et la réservation est souhaitée par email à [contact@alternatives.be](mailto:contact@alternatives.be) ou auprès de l'animatrice. Informations et plans d'accès sur [www.alternatives.be](http://www.alternatives.be)

- Vendredi 25 avril : Bruxelles – 0476/81.28.64
- Vendredi 9 mai : Louvain-la-Neuve – 010/45.36.57

Baby 2000 et moi,  
toujours en évolution.



Baby 2000 fête ses 20 ans, on comprend mieux pourquoi les bébés d'hier sont les parents comblés des bébés d'aujourd'hui...

Recevez GRATUITEMENT le catalogue 2008 via notre site [www.baby2000.com](http://www.baby2000.com) ou via l'un de nos nombreux magasins: Zaventem | Brugge | Hasselt | Herstal | Schelle | Schoten

# baby 2000