

DOULA

Description: Le mot "doula" (du grec ancien qui désignait l'esclave des femmes ou « la femme aidant une autre femme ») désigne une femme qui a pour vocation d'accompagner et de soutenir une autre femme et son entourage pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale, grâce à son expérience et à sa formation.

La doula incarne la figure féminine qui se tenait autrefois auprès de la femme qui met au monde son bébé, aux côtés de la sage-femme. Elle travaille donc uniquement en complément du suivi médical choisi par les parents (hôpital, clinique, sage-femme libérale, maison de naissance, etc.).

La doula est une figure familière du couple, de leur(s) enfants, de la famille, présente tout au long de leur apprentissage de la parentalité. Elle offre aux parents la stabilité de son engagement ainsi qu'un soutien "sur mesure" pendant plusieurs mois. Elle s'engage à la confidentialité.

Pourquoi ? Actuellement, il est rare qu'une mère soit suivie par la même personne tout au long de la grossesse, rare qu'elle connaisse les membres de l'équipe médicale qui seront présents lors de son accouchement et qu'elle ait pu établir une relation de confiance avec eux. Il est rare que la même personne soit présente tout au long de l'accouchement surtout s'il est long. Le gynécologue arrive rarement avant la phase ultime du travail. Dans la période postnatale et au cours de l'allaitement, la femme voit, là encore, un ensemble d'interlocuteurs différents. Toutes personnes sont certes hautement qualifiées, mais sont le plus souvent étrangères pour elle.

La présence d'une doula peut être une réponse à ce besoin de continuité. Elle établit une relation de confiance, de complicité et d'intimité de femme à femme, ce qui permet à la mère de se sentir en sécurité à chacune des étapes du déroulement de la naissance.

Des essais cliniques randomisés sur le soutien émotionnel et physique pendant le travail ont démontré de multiples avantages : diminution du taux de césarienne, du temps de travail, de réduction de demande de péridurale, de réduction d'utilisation d'analgésique et réduction de l'utilisation de forceps.

Le rôle de la doula Les fonctions d'une doula consistent à : informer, accompagner, soutenir physiquement et moralement, aider si besoin à la communication entre les parents et le corps médical. Elle ne prend pas de décision à la place des parents et ne doit en aucun cas chercher à les influencer.

Elle est présente dès le début de la grossesse jusqu'aux premiers mois après la naissance du bébé:

- avant la naissance : la doula ne propose pas des réponses, mais accompagne les futurs parents dans leur recherche d'information, leurs décisions. Un climat de confiance se tisse au fur et à mesure des rencontres.
- pendant l'accouchement : la doula soutient moralement la future mère en créant un environnement rassurant, en l'encourageant ou en s'effaçant pour simplement être présente. Selon les situations, la doula peut faciliter la communication avec le personnel médical.
- après la naissance : la doula propose son accompagnement pour l'allaitement, le portage et la découverte des relations avec le nouveau-né. Elle propose son aide quant à l'organisation de la vie quotidienne, oriente éventuellement les parents vers des groupes de paroles ou d'autres praticiens.
Elle écoute les parents qui souhaitent reparler de la naissance.

Différence entre doula et sage-femme

La doula n'exerce pas le métier de sage-femme, qui est une profession médicale réglementée. Elle ne pratique jamais d'acte médical (usage de matériel médical, examen et son interprétation, diagnostique, etc.) et ne prend pas de responsabilité médicale (décision, prescription, etc.).

Son accompagnement est complémentaire de celui de la sage-femme ou du médecin et ne remplace en aucun cas le suivi médical de la mère pendant sa grossesse et l'accouchement. La doula ne suit pas la femme enceinte, elle l'accompagne.

La doula soutient et promeut le travail des sages-femmes, dans le respect réciproque de leurs compétences. Elle travaille à créer du lien, des réseaux entre tous les intervenants médicaux et sociaux.

Barèmes / tarifs

Chaque doula applique des tarifs personnalisés qu'elle a elle-même fixés. Elle peut les adapter à la situation financière de chaque famille. Les tarifs ne sont pas fonction de l'expérience.

Beaucoup de doulas préfèrent proposer un forfait global pour l'ensemble des rencontres avant, pendant et après l'accouchement.

Les prestations des doulas ne sont pas remboursées par la mutuelle. Certaines familles mettent le service de la doula sur leur liste de naissance.

Formation

Etre doula c'est avant tout écouter. Le besoin des parents sera l'une des motivations dans votre choix de formation. Différents organismes de formation proposent des stages, des cursus d'accompagnement à la naissance, qui sont chacun très spécifiques. Voici quelques programmes :

- ALNA, Association des Accompagnantes à La Naissance : www.alna.fr
- Mère et Monde, Formation de base en accompagnement à la naissance et en assistance maternelle : www.mereetmonde.com
- Stage de préparation à la naissance, avec le Dr Max : <http://quellenaissance.over-blog.com>
- OSE Organisation de Séminaires d'Evolution : www.ose-rebirth.com
- Ateliers proposés par le Dr. Michel Odent et Liliana Lammers de Paramanadoula : www.paramanadoula.com

Coordonnées / A qui s'adresser ?

Il existe un nombre croissant de doulas dans notre pays. Une association de doulas est actuellement en cours de création. Pour plus de renseignements : 0474/ 38 78 08 ou www.doulas.be

Pour en savoir plus sur les doulas et trouver les coordonnées des doulas répertoriées en Belgique, consultez le site de l'Association Doulas de France www.doulas.info

Sources

Association Doulas de France : www.doulas.info
The Doula Book : How a Trainer Labor Companion Can Help You Have a Shorter, Easier and Healthier Birth
Second edition- by Marshall, Phyllis Klaus and John Kennell (Perseus Press, 2002)