

DEVENIR DOULA

O1
QUI SUIS-JE?

02

COMMENT DEVENIR DOULA?

03

UNE DOULA, C'EST QUOI POUR VOUS?

CONTENU

04 vos valeurs

05 LES FORMATIONS

06

CONSTRUISEZ VOTRE
COMMUNAUTÉ

CONTENU

QUISUIS-JE?



QUI SUIS-JE?

Doula depuis 2016, j'accompagne les (futurs) parents sur leur chemin.

Dans ma pratique de doula j'intègre mes autres compétences de thérapeute familial, parental et périnatal.

Régulièrement, on me contacte pour me poser des questions sur mon métier de doula et comment je le suis devenue.

J'accompagne d'ailleurs des femmes sur ce questionnement et en supervision.

J'ai donc voulu partager avec vous un guide avec des réflexions pour vous.

Pour que vous puissiez cheminer et pour construire votre chemin de doula.

Si vous avez ce document devant les yeux, c'est que vous voulez ou vous réfléchissez à devenir doula. N'hésitez pas à me contacter si vous avez encore des questions suite à la lecture de ce document.

COMMENT DEVENIR DOULA?

Comment devenir doula

Si vous avez en tête de devenir doula, probablement que vous pensez, vous dormez, vous respirez "naissance". Peut-être avez-vous vous-même fait appel à une doula pour vous accompagner lors de l'un de vos accouchement. Peut-être que vous venez de découvrir l'existence de ce métier. Peut-être avez-vous déjà une expérience "informelle" de ce métier : toutes vos amies vous posent des questions voire vous demandent d'assister à la naissance de leur bébé... peut-être en rêvez-vous!

Bien souvent, les femmes qui veulent devenir doula lisent tous les livres sur la naissance, passent toute la journée à regarder des vidéos de naissance, scrutent les réseaux sociaux sur le sujet.

C'est un magnifique élan, mais après, que faire?

Comment va t-on du rêve de devenir une doula à concrètement accueillir des familles, des (futurs) parents?

Voici quelques grandes étapes pour trouver votre chemin.

C'est quoi une doula?

Je vous invite à faire la part des choses entre:

- Ce qu'est une doula pour VOUS
- Ce qu'est une doula dans votre pays, vis à vis des organismes qui "encadrent les doulas", les associations de doulas.



"La doula accompagne et soutient une autre femme et son entourage pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale. Forte de son expérience de vie et de sa formation, elle offre aux parents un soutien sur mesure pendant plusieurs mois en toute confidentialité. Son accompagnement est strictement non médical et ne remplace en aucun cas le suivi des professionnels de la santé choisi par les (futurs) parents." AFDB (Association Francophone des Doulas de Belgique

D'abord, regardons ce que dit l'AFDB (association francophone des doulas de Belgique) sur le rôle de la doula : "La doula accompagne et soutient une autre femme et son entourage pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale. Forte de son expérience de vie et de sa formation, elle offre aux parents un soutien sur mesure pendant plusieurs mois en toute confidentialité. Son accompagnement est strictement non médical et ne remplace en aucun cas le suivi des professionnels de la santé choisi par les (futurs) parents."

Cette définition est très proche de celle de l'association

Doulas de France. "La doula a pour vocation d'accompagner
et de soutenir la future mère et son entourage pendant la
grossesse, l'accouchement et la période postnatale, grâce à
son expérience et à sa formation, et cela uniquement en
complément du suivi médical choisi par les parents (hôpital,
clinique, sage-femme libérale...). Elle accompagne sans
discrimination liée aux origines, à la religion ou à la préférence
sexuelle des parents. Une doula n'a pas de fonction médicale,
elle n'est pas thérapeute. Elle soutient le travail des sagesfemmes."

C'est un métier qui n'est pas reconnu, n'a pas de statut légal.

Ce qui signifie que vous n'êtes pas obligée de passer par ces
associations pour exercer le métier. Cependant, le faire a bien
entendu de nombreux intérêts.

UNE DOULA, C'EST QUOI POUR VOUS?

Avec votre envie de devenir doula, vous avez peut être déjà des outils que vous appréciez, une image claire de ce que vous désirez faire ou comment le faire. Je vous invite à le mettre par écrit afin de réellement faire le point sur cette question.

Voici un exercice que je vous propose pour ce faire: prenez une feuille et écrivez "doula" au milieu.

Ensuite, laissez vous aller et écrivez tous les mots qui vous viennent en tête autour de "doula". Tout! Même si cela n'as pas forcément de sens. Ne vous arrêtez pas avant d'avoir au moins 40 mots.

Quand vous les avez, rassemblez-les par "famille". Par exemple:

- Si vous avez "crevasse, téterelle, engorgement, allaitement,..." Certainement qu'accompagner l'allaitement fait partie des priorités pour vous.
- Si vous avez "naissance, à domicile, respect des choix, accouchement respecté,..." Probablement que la présence à la naissance et les naissances physiologiques vous parlent.
- Si vous retrouvez: "portage, toucher, physiologie, écharpe, porte bébé,..." Le portage est pour vous un outil faisant partie intégrante de votre accompagnement.

Cet exercice peut vous permettre d'avoir une vision plus claire de ce qu'est une doula pour vous. Mais aussi du type de doula que vous voulez être et des formations que vous avez envie de suivre.

Quelle doula?

En partant de cela vous aurez sans doute plus facile à répondre à la question :

Pourquoi voulez-vous devenir doula?

- Voulez-vous aider les jeunes mères / accoucheuses tout au long du processus de naissance?
- Voulez-vous aider les couples à devenir parents sans saboter leurs relations?
- Voulez-vous travailler pour avoir un impact sur le changement de ce qu'est un système défectueux?
- Voulez-vous accompagner les mamans dans le tourbillon que peut être le post partum?
- Accompagner sur les questions d'allaitement?

Il existe de nombreux types de doulas et l'idée d'avoir un soutien physique, émotionnel et éducatif pendant les périodes de transition est de plus en plus populaire chaque jour. En Belgique et en France, les doulas sont souvent "généralistes". Mais on commence à voir des doulas qui se spécialisent. Dans tous les cas, faire le point sur votre "couleur" en tant que doula est intéressant pour travailler votre message. Car plus un message est précis et plus il peut toucher un large public. Tandis que si vous visez trop large, vous ne viserez personne. Et ne vous inquiétez pas, en ayant un message précis, vous toucherez les personnes que vous avez le plus envie d'attirer mais aussi bien d'autres personnes.

Les types de services de doula les plus courants

En partant de cela vous aurez sans doute plus facile à répondre à la question :

Pourquoi voulez-vous devenir doula?

- Voulez-vous aider les jeunes mères / accoucheuses tout au long du processus de naissance?
- Voulez-vous aider les couples à devenir parents sans saboter leurs relations?
- Voulez-vous travailler pour avoir un impact sur le changement de ce qu'est un système défectueux?
- Voulez-vous accompagner les mamans dans le tourbillon que peut être le post partum?
- Accompagner sur les questions d'allaitement?

Il existe de nombreux types de doulas et l'idée d'avoir un soutien physique, émotionnel et éducatif pendant les périodes de transition est de plus en plus populaire chaque jour. En Belgique et en France, les doulas sont souvent "généralistes". Mais on commence à voir des doulas qui se spécialisent. Dans tous les cas, faire le point sur votre "couleur" en tant que doula est intéressant pour travailler votre message. Car plus un message est précis et plus il peut toucher un large public. Tandis que si vous visez trop large, vous ne viserez personne. Et ne vous inquiétez pas, en ayant un message précis, vous toucherez les personnes que vous avez le plus envie d'attirer mais aussi bien d'autres personnes.

Fertilité Doula:

Le processus pour tomber enceinte n'est pas un long fleuve tranquille pour toutes. Le chemin peut être très compliqué, voire accablant. Surtout que, bien souvent, c'est chaque mois que peut se reproduire l'envie, le souhait et la déception de ne pas tomber enceinte. Comme toute doula, une doula de fertilité est là pour fournir des informations impartiales afin d'aider une famille à prendre la bonne décision pour elle. Certaines doulas de fertilité peuvent se spécialiser dans les thérapies alternatives telles que le Reiki, le yoga, la méditation et / ou peuvent vous rejoindre pendant les innombrables heures passées à la clinique.



Antepartum Doula:

En règle générale, cette doula travaille avec une personne enceinte à haut risque, malade ou alitée. Si vous vous êtes déjà reposé au lit, vous savez que c'est tout sauf du repos. Il y a tellement d'inquiétude / peur que cela peut vraiment avoir un impact émotionnel. Les Doulas sont là pour ce soutien émotionnel et aident souvent aussi à la maison.



Doula de naissance:

Bien entendu, il n'est pas nécessaire d'avoir une grossesse "à risque" pour traverser des questionnements, des inquiétudes, des doutes,... Cet accompagnement peut donc être très large.

Bien souvent, une doula de naissance est la seule constante professionnelle pour une personne qui accouche et son partenaire (si elle en a un.e). Au cours de la grossesse et de l'accouchement d'une cliente. Il y a en effet, lors d'un naissance à l'hôpital (et même parfois à domicile), des changements dans l'équipe. La doula, elle, sera présente tout au long du processus de grossesse et d'accouchement.

Post-partum Doula:

Devenir maman, c'est un chamboulement extraordinaire! Il peut amener beaucoup de questionnements et d'inquiétudes pour les jeunes parents. Les jeunes parents sont aussi bien souvent fatigués, ont besoin de souffler, d'être entourés, que l'on prenne soin d'eux. De nombreuses mamans disent qu'après avoir donné naissance, le focus de l'entourage se déplaçait sur le bébé. Alors que les besoins d'une jeune maman sont énormes.

Pouvoir accompagner de nouveaux parents à travers cette période n'a pas de prix. Fournir ce soutien est exactement ce que fait une doula post-partum, ainsi que d'offrir un soutien physique à la maison et un soutien émotionnel indispensable. Dans notre société ou le soutien des proches est de plus en plus compliqué à obtenir, les doulas post-partum fournissent ce «village» dont tous les parents ont besoin.

V O S V A L E U R S

Il y a tellement de raisons de devenir une doula, et la plupart des doulas veulent être le meilleur soutien pour leurs clients. Bien souvent, c'est notre propre vécu qui va nous amener à avoir envie de devenir doula. Dans les raisons que je rencontre le plus, il y a la volonté de transmettre ce qui nous a permis une naissance, un post partum positif. Ou à l'inverse, accompagner des mamans qui elles aussi traversent ces évènements d'une manière compliquée ou bien leur éviter un vécu traumatisant. Les deux raisons sont incroyablement précieuses dans ce monde et vous seront utiles pendant que vous étudiez et terminez votre formation.

Cependant, bien que ces motivations soient de belles raisons pour démarrer votre carrière de doula, je vous invite à les poser, les regarder, les travailler afin justement que cela reste votre vécu. Ce sont des ressources pour vous mais ne doivent pas devenir des injonctions pour vos clients. Le risque serait d'entrer dans ce qu'on appelle un jeu de pouvoir.

Accompagner des clients en tant que doula, c'est accompagner les clients sur leur chemin à eux.

Au-delà de cette question, connaître vos propres valeurs va vous permettre de savoir exactement où vos compétences et vos passions peuvent être utilisées au mieux. Cela vous aidera également à créer du matériel pour parler de vos services. Cela attirera les clients avec lesquels vous êtes le plus heureux de travailler et qui bénéficieront le plus de vos soins. Par exemple, pour ma part, dans mes valeurs, il y a la conviction que les parents doivent avoir le droit de prendre leurs propres décisions éclairées lors de la naissance et en tant que parents.

Vos valeurs peuvent être différentes. C'est parfaitement ok. Et elles peuvent évoluer au cours de votre cheminement.



LES FORMATIONS

Il y a de plus en plus de formations qui se créent dans le monde de la périnatalité et notamment pour devenir doula. C'est à la fois une grande richesse car cela vous permet de choisir en fonction de ce qui vous correspond le mieux. Mais du coup, cela peut aussi être difficile de faire vos choix.

Le fait d'avoir fait le point sur ce que vous voulez être en tant que doula et vos valeurs peut vous aider à trouver la formation qui vous convient le mieux.

Il y a pour ce faire différents cheminement et trois principaux.

Le premier: démarrer avec vos acquis

Le métier de doula n'étant pas encadré légalement, rien ne vous empêche de vous définir dès demain en tant que doula. Vous pouvez enrichir votre métier par des formations, conférences que vous allez suivre.

Ce n'est pas le chemin que je trouve le plus approfondi. Cependant, je tiens à le citer car c'est possible.

Le second: composer sa formation

Reprendre ce qu'est une doula pour vous et construire votre formation en fonction de ce qui vous anime: les outils d'écoute et d'accueil des émotions? Pourquoi pas une formation comme la grammaire des émotions d'Isabelle Filliozat, une formation à la CNV?

L'allaitement? Ingrid Bayot, "Au sein en douceur", donne de belles formations.

Etc...

Le troisième: suivre une formation en tant que doula De nombreuses formations existent donc. En voici quelque une:

- Quantimama
- Centre pleine lune
- Doulas de France

Mais il y en a bien d'autres. Faites le tour de celles qui vous inspirent, posez des questions pour trouver celle qui vous conviendra le mieux. Notamment en fonction de vos valeurs et de ce qu'est une doula pour vous.

Une autre chose à considérer est la profondeur du programme.

Quels sujets la formation couvre-t-elle? Combien de temps allezvous apprendre? Et combien de temps aurez-vous accès à vos
enseignants et à votre communauté? Vous voulez être sûr que
l'organisation que vous utilisez est là pour vous soutenir, le
mentorat et le soutien ne devrait pas s'arrêter à la formation. Le
véritable apprentissage commence lorsque vous commencez à
assister aux naissances et à gérer votre propre entreprise. Être
soutenu à ce moment à travers cela est important.

N'hésitez pas à vous rendre sur ce groupe facebook où vous pourrez échanger sur ces formations et en trouver d'autres.



Une certification?

La situation varie selon les pays. Par exemple, il n'y a pas de certification en Belgique. A défaut de certification, il peut y avoir une reconnaissance auprès d'une association. En Belgique, il y a l'AFDB qui est reconnue et aide notamment dans les contacts avec les hôpitaux. Elle organise également des intervisions et anime des journées de rencontre entre doulas belges.

Regardez ce qui existe dans votre pays, autour de vous pour voir ce qui vous correspond.



CONSTRUISEZ VOTRE COMMUNAUTÉ

Je vous invite, dès que vous vous êtes décidée à devenir doula à communiquer! Il n'est jamais trop tôt. Votre communication va changer, évoluer... et votre communauté avec. Mais plus vous communiquez en amont et plus vous serez à l'aise et vous ne commencerez pas de zéro.

Bien souvent, les doulas sont face au syndrome de l'imposteur. : Vous ne vous sentez pas prête et / ou vous n'avez pas assez d'expérience ? Déjà, vous pouvez vous dire que ce n'est pas "une formation de plus" qui vous aidera en la matière. Et que l'expérience, cela se construit! Si vous vous retrouvez là dedans, je vous invite à travailler cette question au plus vite, auprès de thérapeute, au cours de votre formation, auprès d'autres en "marrainage" doula afin de pouvoir dépasser cela.

Vous voudriez que votre entreprise se lance d'un coup, que les clients affluent, que votre agenda soit plein très vite? Cela ne fonctionne pas de cette façon, malheureusement.

Pour ce faire, n'hésitez pas à communiquer et à créer votre réseau. Utilisez le soutien des doulas de votre formation, sortez et rencontrez les doulas et d'autres professionnels de votre communauté. Parlez en, dites à votre voisine que vous allez commencer une formation, à votre pharmacienne, votre médecin, gynécologue, sage-femme,...

Cela vous permettra de vous **familiariser avec les freins classiques** que l'on entends, de créer votre speech de

présentation, qui met du temps à se construire et puis, cela vous
fait connaître et fait connaître le métier!

N'hésitez pas à regarder comment vous désirez communiquer: Instagram, YouTube, Tik Tok, Facebook, blog,... les possibilités sont nombreuses, mais notre temps disponible non!

N'hésitez pas aussi à voir qui pourra vous soutenir. Si vous êtes présentes lors des naissances par exemple: qui aidera avec les enfants, les conduire, aller les chercher à l'école quand vous êtes auprès d'une maman? Qui peut vous aider pour votre site web, vos visuels,...

Être une doula est extrêmement gratifiant, mais cela s'accompagne de défis émotionnels et physiques. Construisez votre village comme vous encouragez vos clients à le faire.



OBTENEZ
DES
CLIENTS!

Les types de services de doula les plus courants

Et oui, le mot clients et l'argent...
Beaucoup de doulas ont du mal avec cela. Je vous parle de mon point de vue sur la question.
Tout d'abord sur le terme clients.
Personnellement, c'est un terme que j'aime particulièrement. Je l'utilise aussi en tant que thérapeute familial. En effet, le terme patient est un terme médical, ce qui n'est pas ce que je fais en tant que doula. Je n'accompagne pas les questions médicales.



Ensuite, dans le terme patient, on entend la passivité dans le rôle. Or, dans mon accompagnement, j'ai à cœur que mes clients soit actif. Un client, quand il n'aime pas un produit, un service, il peut changer de prestataire. Être actif de son chemin.

Et c'est tout à fait ce que je recherche auprès de mes clients.

Les remettre à leur place d'acteur. C'est exactement ce que je veux faire en tant que doula. S'il n'aime pas leur gynéco, sagefemme, doula ou n'importe qui comme professionel, j'ai à coeur qu'il se sente à l'aise de changer! Et ce qui aide notamment, c'est le point suivant,...

L'argent, c'est souvent difficile de se faire payer quand nous ne sommes pas dans une profession ou nous avons l'habitude de le faire. Faites le point sur votre relation à l'argent, au fait de vous faire payer! En tout cas, à partir du moment ou vous fournissez du temps, un service, il est normal que vous soyez payé (dans notre société, nous sommes bien d'accord). Le fait d'être payé permet aussi d'équilibrer le rapport "don / contredon".

Certaines formations de doula intègrent ce travail, si vous ressentez une difficulté dès maintenant, n'hésitez pas à prendre cela en compte.

Définir qui sera votre "client idéal" pourra vous aider sur ce chemin. Savoir où ce client s'informe, ce qu'il fait, vous permettra aussi de travailler votre communication.

Recevoir des clients:

Quel matériel vous voulez avoir? Des ballons de grossesse, des rebozos, des schémas pour expliquer certaines notions, les cartes de professionnels que vous préférez. Recevez-vous à votre domicile, chez votre client?

Et maintenant, il ne vous manque plus qu'à vous mettre à l'action!

Pour aller plus loin

N'hésitez pas à me suivre sur les réseaux sociaux:

- Instagram
- Facebook
- YouTube
- Podcast

Et à prendre rendez-vous si vous désirez que je vous accompagne sur ce chemin!

