



Le bulletin d'information DDF n°38 - Septembre 2022

Au sommaire

- L'édito
- Le zoom sur DDF
- Le coin lecture
- La petite histoire de doula
- Les évènements à venir

L'édito

Aujourd'hui j'ai la chance de pouvoir réaliser un rêve et je vous en partage un bout ici. Après des années à travailler dans une grande entreprise dans le marketing digital, force m'a été de constater que je tournais en rond, que je m'ennuyais et que l'essentiel me manquait.

S'ensuivent alors des heures de remise en question, de discussion, de "oui mais" et de "et si". Et puis un jour le besoin est trop fort : je décide de quitter mon entreprise pour prendre soin de moi et savoir ce que j'aimerais faire quand je serai grande. Petit à petit, je resserre mes envies et mon projet se précise fin 2021 : je veux devenir doula : la douceur, l'accompagnement, la périnatalité : tout me plaît dans ce métier !

Quelques petites recherches m'amènent à me présenter à Shirley pour enfin utiliser ces années en marketing digital pour la bonne cause et rejoindre l'équipe de la lettre d'information Doulas de France.

Vous m'avez toutes accueillies à bras ouverts et je vous en remercie !

Par Pauline

Juste un petit mot pour dire que j'espère que vous avez tous·tes passé un bel été plein de soleil, de vitamine D et que vous avez abordé la rentrée avec l'esprit serein et reposé...

Je voulais également souhaiter la bienvenue à Pauline dans notre équipe.

Par Shirley

Le zoom sur DDF

Les projets phares de DDF pour 2022/2023

PROJETS PHARES 22-23



CAGNOTTE SOLIDAIRE



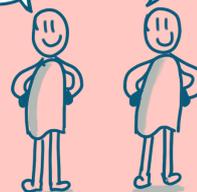
PACK DE BIENVENUE



JDD 2023

Facebook
Insta

Newsletter
mailing



EQUIPE COMMUNICATION



EQUIPE SALONS-
EVENEMENTS



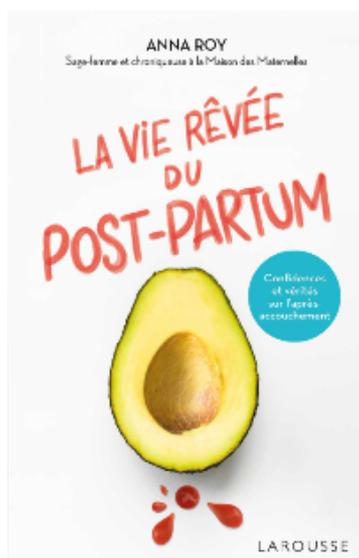
SI L'UN DE CES
PROJET VOUS
INSPIRE, REJOIGNEZ
LES BENEVOLES
ACTIVES!

@Coshmos-mama

Pour nous rejoindre, envoyez un email à ca@doulas.info

Le coin lecture

Le livre du mois



Titre : *La vie rêvée du post-partum*

Autrice : Anna Roy

Éditeur : Larousse

Paru le : 07/04/2021

Public visé : Grand public

Nombre de pages : 224

Type : Essai

Facilité à lire ★★★★★

Temps de lecture ★★★★★☆

Intérêt quant à l'activité de doula

★★★★★

J'ai aimé ★★★★★☆

Anna Roy est sage-femme, et selon elle le post-partum dure trois ans. Une expérience qui est souvent binaire dans l'inconscient collectif : paradis ou enfer. Mais finalement, le post-partum non aidé, non soutenu n'est paradisiaque que sur les posts Instagram. Un chapitre est consacré au vécu du séjour en maternité, également assez binaire : adoré ou détesté. Dans tous les cas, se faire livrer des bons plats et s'amener des en-cas est possible, si le menu ne vous convient pas (taille des rations, goût, etc.) mais il vous est également possible de refuser les visites afin de prendre ce temps là pour se reposer et s'appivoiser mutuellement avec le bébé ± le coparent. De même, elle rappelle l'importance d'un soutien à domicile, dès le retour, par un parent ou des aides salariées. Elle met ainsi en avant ces sociétés dont la nôtre qui ont une tradition de repos post-partum (la nôtre ayant disparu avec les 2 guerres mondiales). Elle démonte les multiples injonctions : la perte de poids, la reprise de sexualité (et propose d'ailleurs un super tableau contraception/temps post-partum/allaitement), le bonheur évident, tomber en amour pour son bébé, superwoman en somme. Et, elle rappelle l'importance de faire le test de la dépression post-partum d'Édimbourg régulièrement.

Le livre de la rentrée

Le mois prochain, la fiche de lecture portera sur *Genèse de l'homme écologique*, de Michel Odent, aux éditions Le Hêtre Myriadis.

Si vous le voulez, vous pouvez nous faire un retour [ici](#).

Les sorties de l'été et du mois (Liste non exhaustive)

31/08/2022 : *Mommy Brain* de Jodi Pawluski aux Editions Larousse

29/09/2022 : *Choisir d'allaiter* de Carole Hervé aux Editions First

24/08/2022 : *Parents parfaits, un mythe toxique* de Isabelle Tepper aux Editions Hatier

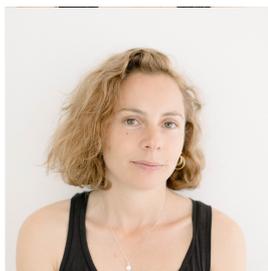
15/09/2022 : *C'est ma grossesse* de Anna Roy aux Editions Iconoclaste

07/09/2022 : *Le regret maternel* de Astrid Hurault de Ligny aux Editions Larousse

15/09/2022 : *Désir d'enfant* de Mathilde Bouychou aux Editions Solar

Par Aurore

La petite histoire de doula



Clémentine HEGELE

Doula à Etampes - 91

Site : <https://www.clementinehegele.fr/>

Instagram : @clementinehg

Tel : 0680684922

Mail: clementinehegedoula@gmail.com

Comment suis-je devenue doula ?

C'est clairement la maternité qui m'a amenée au monde des doulas. Chacune des naissances de mes (3) enfants m'a transformée, a transformé le regard que j'avais sur moi, sur le monde, la société. Je me suis questionnée sur ce qui avait du sens pour moi. Évoluant dans le milieu des nouvelles technologies et de la communication, je commençais à m'essouffler. J'ai fait une longue pause pour être avec eux, tout en restant connectée au monde de la naissance, à m'informer sur l'éducation, la physiologie, les violences gynécologiques, la dimension politique de la maternité aussi. J'ai rencontré des doulas et voilà j'ai su ce que je voulais faire quand je serais grande ! J'ai suivi la formation Galanthis à Lyon, je me suis sentie à ma place. J'ai aussi été chercher des formations à l'accompagnement du deuil, au massage, au rebozo, au suivi du cycle menstruel et j'aimerais continuer à me former, autour du toucher relationnel, de la communication non violente, c'est sans fin !

À quoi ressemble mon activité aujourd'hui ?

J'ai lancé mon auto-entreprise en février 2022 tout en emménageant dans une nouvelle région. Je me vois comme une doula des femmes en général, au delà de la maternité, pour tout moment de vie intense lié à sa vie de femme. Je suis encore en plein lancement car cela me demande beaucoup de temps de créer mon réseau local et de travailler la communication.

J'ai mon site, j'essaie d'être présente sur les réseaux sociaux même si cela n'est pas très naturel pour moi, je rencontre beaucoup de monde dans ma région.

J'aime l'idée d'en faire mon métier, de travailler de façon indépendante et libre de mon emploi du temps et des personnes avec qui j'interagis. J'aime également pouvoir travailler en collaboration avec d'autres personnes sur des projets communs, j'en ai besoin pour avancer.

Je commence à avoir des demandes d'accompagnements longs. Je propose des ateliers autour du cycle menstruel dès 8 ans jusque la ménopause, des cercles de parole libres et thématiques, des ateliers collectifs autour de la maternité, des rencontres entre mamans.

Je m'implique aussi dans des associations, Maman Blues, le club poussette, Doulas de France.

Beaucoup beaucoup d'envie et de projets, encore beaucoup de théorie à l'heure actuelle, et en même temps je me sens encore une fois à ma place !

Quels sont mes projets pour la suite ?

Mon objectif principal est de vivre de mon métier de doula. Donc là, je mets mon énergie sur la communication, le réseautage local, la mise en place de projets collectifs (salon périnatal local, projection de documentaires..). Ça va déjà me prendre quelque temps avant d'être vraiment installée. Pour la suite, ça me paraît encore abstrait, qui sait, la vie est surprenante, des rencontres, des projets inattendus, des propositions nouvelles. On verra bien !

Une anecdote, un rêve ?

Je rêverais d'avoir un lieu de vie, proche ou dans un tiers lieu, nature, beau, vivant, dynamique, où je pourrais recevoir les femmes, de façon ponctuelle ou régulière, pour des rendez-vous, des retraites, des événements et de continuer à travailler et créer avec des personnes passionnées et inspirantes. Ça, ça me fait rêver !

Merci Clémentine d'avoir pris le temps de nous expliquer ton parcours et tes superbes projets à venir, bonne chance pour la suite !

Par Pauline

Les évènements à venir

- **Session d'Information Positionnement et Éthique de la Doula (SIPED)**
Les 11 et 12 octobre 2022 à Paris, animée par Virginie et Adeline
Informations et inscriptions sur : <https://doulas.info/siped/>

En attendant de lire les prochaines actualités de l'association Doulas de France le mois prochain, couvrez vous et prenez bien soin de vous !

Aurore, Pauline et Shirley

 Partagez cette lettre avec un·e ami·e

Dans chaque lettre d'information nous dédions un espace aux événements passés et à venir. N'hésitez pas à nous en informer.
Pour nous contacter : newsletter@doulas.info

Cette lettre d'information est rédigée pour vous informer de l'actualité de l'association et du monde de la périnatalité en lien avec notre métier. Si vous avez envie d'y contribuer, d'y voir traités certains sujets, contactez-nous ! Nous prendrons en compte vos demandes avec plaisir.

À bientôt !

L'équipe Doulas de France
<https://doulas.info>

[Doulas de France soutient Le Hêtre Myriadis](#)