

Qu'est ce qu'une Yoga Doula ?

La Doula ou Yoga Doula désigne une personne qui soutient et accompagne de manière non médicale et humaine, la mère, le coparent et la famille pendant la période autour de la venue de l'enfant (grossesse, enfantement, période post-natale).

De nombreuses études montrent qu'en présence d'une Doula la mère est plus à même de vivre une grossesse harmonieuse, un accouchement en douceur et récupère plus vite.

Mais attention, **la Doula ne se substitue en aucun cas à la sage femme et ne pratique aucun acte médical.**

La **Yoga-Doula** offre soutien et accompagnement périnatal par la pratique du Yoga pré et postnatal, ainsi que l'hygiène de vie issue de l'Ayurvéda. Elle est sensibilisée aux différents besoins physiques, affectifs, spirituels, relationnels et pratiques de la mère, du père et de l'enfant et est là pour informer et guider le couple dans ce voyage qui est celui de devenir parent.

En tant que **Yoga Doula** notre spécificité est la pratique du yoga pré natal et du yoga post natal, sans se limiter à la seule pratique des asanas, mantras, pranayamas et méditations mais aussi tout le mode de vie qui apporte une compréhension et des réponses concrètes à maintes questions pratiques que l'on se pose face à l'arrivée d'un bébé.

Ainsi les conseils en Ayurveda, science complémentaire au Yoga, sont également transmis par la Yoga Doula auprès de la mère et du couple.

C'est d'ailleurs l'Ayurveda même qui pose les bases du rôle de la Doula, en évoquant la période postnatale, considérant que les 40 jours après l'accouchement déterminent les 40 prochaines années de la santé de la mère... d'où l'importance de prendre soin de la mère pendant cette période !

La période prénatale

La première rencontre entre la Doula et le couple s'effectue généralement au moment de la période prénatale (même si la Doula peut intervenir uniquement pour l'accouchement ou la période postnatale). Durant cette rencontre le couple fera part de leurs envies pour cette grossesse, de ce qu'ils attendent de leur Doula et de tout ce qui

leur semble important d'être partagé avec elle (ou lui, les hommes aussi peuvent être Doula!).

Le rôle de la Yoga Doula s'illustre durant cette période par des cours de yoga prénatal, massages ayurvédiques ou énergétiques prénatal, elle guide aussi les parents pour leur projet de naissance, évoque avec eux à chaque trimestre les modifications chez la femme, l'enfant et le couple qui peuvent survenir. C'est une période où la future mère ressent le besoin d'exprimer ses envies, peut parfois être bouleversée par tous les changements qui s'opèrent au niveau de son corps mais aussi aux niveaux émotionnels et spirituels (attention, il ne convient d'aborder l'aspect spirituel que si les parents sont ouverts à cette démarche et selon leurs croyances). La Doula a un rôle d'écoute et de conseil et prend soin de la mère pour que celle-ci puisse simplement profiter de cette période si particulière de sa vie et ainsi prendre soin de son bébé.

Si le rôle de la Doula est primordial pour la mère, il l'est tout autant pour le père ou le coparent. En effet celui ci peut ressentir le besoin de se confier sur sa place, son rôle durant cette période mais aussi sur ses sensations face à cette nouvelle femme qui est sa partenaire. Selon nous, l'un des aspects à ne pas oublier durant cette phase est de préparer le père à l'accouchement (oui oui) car il verra ce jour là une femme qu'il n'aura jamais vu auparavant, plus « sauvage », dans un état particulier, instinctif, pouvant parfois surprendre...

La mise au monde

Une doula lors de l'accouchement c'est diminuer :

- 50% de césarienne
- 25% de temps de travail
- 60% de péridurale
- 30% d'analgésiques
- 40% de forceps

Alors pourquoi hésiter ? Malheureusement les Doulas en France sont encore peu connues et les maternités souvent réticentes à leur présence durant l'accouchement (les salles de naissances autorisant la plupart du temps une seule personne avec la mère).

Mais les choses évoluent dans le bon sens et certaines maternités commencent à reconnaître leurs rôles et à les accueillir bien volontiers.

Pendant la mise au monde, qui peut se faire en maternité, maison de naissance mais aussi à la maison, la Doula est là pour apporter bienveillance, sérénité et soutien à la mère. Elle devra prendre soin de ne pas prendre « trop de place » mais juste ce qu'il faut pour que la mère soit parfaitement sereine durant l'arrivée au monde de son enfant.

La Doula peut lui proposer des exercices de respirations ou des positions pour soulager la mère, l'accompagner durant les contractions, la masser, lui donner à boire et à manger (tisanes ayurvédiques, fruits secs, kitchari... qu'elle aura pris soin de préparer en avance), ou encore veiller à ce que le personnel médical respecte le projet de naissance.

La période post natale

Nos pays occidentaux ont tant à apprendre de la sagesse de l'Inde, où les mères ayant accouché retournent vivre chez leur propre mère avec leur enfant pour qu'on puisse prendre soin d'elle pendant cette période de transformation à tous les niveaux : physique, émotionnelle, hormonale et tout simplement de rythme de vie.

En France, par exemple, presque aucune femme ne souhaite ou ne peut retourner vivre chez sa mère ou sa belle-mère, et le père devant retourner au travail après un congé si minime qu'il n'a pas eu le temps de réaliser le virage que vient de prendre sa vie, laissant à la maison sa femme seule avec leur enfant.

En effet, la mère se retrouve souvent seule car la tendance est à institutionnaliser la femme lorsqu'elle est enceinte et à prendre soin d'elle alors qu'elle prend son rôle primaire de Femme qui est celui de donner la vie, mais dès que celle-ci aura mis au monde sa progéniture et la visite à la maternité faite, chacun reprendra son quotidien...laissant cette maman seule face à sa nouvelle vie.

Le rôle de la Doula intervient à ce moment là, pendant 40 jours où elle va venir chez la mère à la fréquence qu'elle souhaite pour « la mater ». Elle est à ce moment là très polyvalente pouvant proposer soit des cours de yoga postnatal, des massages ayurvédiques postnatal, lui apprendre à masser son bébé, lui préparer à manger, faire le ménage ou les courses, ou tout simplement discuter avec elle. Elle est aussi là pour parler

avec la mère de l'accouchement si jamais cette dernière ressent le besoin de revenir sur certains moments, ou encore lui donner des conseils pour l'allaitement.

C'est là toute la magie du rôle de la Doula que de permettre à la mère, au coparent, et à leur enfant de vivre ensemble cette période unique de la façon la plus sereine et harmonieuse possible pour que leur lien soit fort dès le début de ce voyage et qu'il le reste pour toute leur vie.

Article rédigé par Chloé et Sarah de www.wedoyogaparis.com

Chloé, professeure de Yoga formée en prénatal et postnatal par l'Institut Bernadette de Gasquet, Yoga Doula formée par la Formation des Kundalini Yoga Doula, et bientôt formée en Haptonomie.

Sarah, thérapeute en Ayurveda, formée aux massages prénatal, postnatal et du nourrisson par Aurelié Cros, Yoga Doula formée par la Formation des Kundalini Yoga Doula