

# Maternité :

les doulas, des accompagnantes  
au service des femmes et des familles  
de la préconception au post-partum,  
pour vivre une #grossessesereine



annuaire  
doula

Pour que chaque femme et chaque famille ait sa doula

L'arrivée d'un enfant dans la famille est une aventure qui chamboule tout, bien avant sa venue au monde. Il y a souvent d'abord le projet de conception du bébé, puis la grossesse, l'accouchement... Viendra ensuite le temps du post-partum, cette période qui dure jusqu'au retour de couches (et même au-delà) et qui apporte son lot de bouleversements. Autant d'étapes que les femmes et leurs familles traversent souvent seules, alors qu'elles se posent de multiples questions et qu'elles vivent un véritable ascenseur émotionnel. Avec leurs singularités, leurs parcours et leurs besoins spécifiques.

C'est à ce moment-là qu'intervient la doula : cette "personne ressource" vient accompagner cette transformation de vie, partager ses savoirs, apporter un soutien émotionnel et pratique. Une écoute et une présence bienveillante qui peut intervenir auprès de la (future) maman, du couple ou de toute la famille. Sa démarche, toujours personnalisée, permet aussi de recevoir des conseils neutres afin de faire des choix en conscience. Et d'avoir quelqu'un qui saura prendre le temps de rassurer et guider, sans juger.

Avec, à la clé, des résultats très concrets ! Ainsi, des études scientifiques ont notamment montré que la présence d'une doula lors du travail et de l'accouchement réduit de 50% le taux de césarienne, de 60% le recours à la péridurale et de 25% la durée du travail.



**-50%**  
**du taux de césarienne**



**-25%**  
**de la durée de l'accouchement**

(source : Marshall H. Klaus, John H. Kennell, Phyllis H. Klaus, *The Doula Book: How A Trained Labor Companion Can Help You Have a Shorter, Easier, and Healthier Birth*. Perseus Press, 2002, Chapitre 5).

*"Les doulas oeuvrent pour changer le monde !  
Grâce aux outils acquis au fil de  
leurs expériences, elles aident à construire  
un monde plus doux,  
plus à l'écoute des humains."  
Julie Attard et Flora Jimenez*

# annuaire doula

Pour que chaque femme et chaque famille ait sa doula

C'est pour aider chaque famille à trouver facilement "sa" doula, à proximité de chez elle, que Julie Attard et Flora Jimenez, toutes deux doulas ont créé [l'Annuaire Doula](#) qui répertorie toutes les doulas francophones en activité.

## La doula, une précieuse alliée dans la maternité, de la préconception au post-partum

La doula offre ce qui est tellement indispensable aux femmes, aux parents et même aux fratries : un espace d'écoute, où ils peuvent déposer sans limite et sans jugement leurs peurs, leurs doutes, leurs questionnements. La doula accueille, chacun.e tel.le qu'elle est, là où elle en est dans son histoire avec une ouverture de cœur. Sa mission : prendre soin et offrir un soutien inconditionnel. Elles permettent à chaque femme et chaque famille de vivre l'histoire de maternité/paternité qui lui correspond en fonction des souhaits exprimés par les futurs parents.

La doula transmet également son savoir, disposant de connaissances variées sur la physiologie, de la procréation, l'enfantement ou l'allaitement en fonction de sa spécialité, elle distille ces savoirs ancestraux perdus comme le faisaient à une époque les femmes, de mère en fille. Elles aident les femmes à mieux se connaître et leur permettent ainsi de mieux vivre ces moments parfois redoutés.

Comme elle intervient à la demande, de la préconception au post-partum, il se crée un vrai lien de confiance avec une doula.

La doula est une professionnelle non médicale, elle complète idéalement, sans s'y substituer, le suivi réalisé par la.e gynécologue, la.e sage-femme ou la.e psychologue. Elle facilite d'ailleurs leur travail **en intégrant toutes les dimensions de la femme (corps, cœur, esprit)**, dans une approche holistique. Et peut travailler en coopération avec les corps de métiers médicaux. C'est aussi pour cela qu'elle permet de vivre avec sérénité d'authentiques rituels et moments de partage.

Il est ainsi possible d'appeler "sa" doula pour mieux définir un projet de naissance, célébrer sa grossesse (mother blessing), préparer son post-partum, profiter de moments de détente (massage, serrage du bassin...), avoir un coup de main à la maison, une épaule pour pleurer, cuisiner pour nous, etc.

## L'Annuaire Doula : toutes les doulas francophones accessibles en quelques clics

En tant que doulas ET mamans, Julie et Flora ont fait le même constat : il est très difficile de trouver une doula à proximité de chez soi quand on en a besoin.

En effet, ce métier assez largement normalisé outremer est peu connu chez nous, et manque de visibilité.

Autre difficulté: trouver la bonne doula, celle qui aura les compétences pour répondre aux attentes des familles. **Chaque doula a une spécialité qui lui est propre.** Certaines vont accompagner les couples durant un parcours de PMA, d'autres dans l'allaitement ou la grossesse.

C'est pour démocratiser l'accès aux doulas que Julie et Flora ont lancé l'Annuaire Doula.

Cet annuaire à 360° regroupe toutes les doulas francophones, quelle que soit leur formation ou leur spécialité.

Chacune est présentée grâce à une fiche détaillée, et un moteur de recherche intuitif permet de trouver facilement la doula adaptée en filtrant par mot-clé, par spécialité, par outil (bébé signe, chant prénatal, fertilité naturelle, cuisine postpartum, etc.), et même par langues (car oui, il y a des doulas qui parlent aussi anglais, allemand ou brésilien !).

En prime, ce système est aussi avantageux pour les doulas, puisque ces dernières sont mises en relation avec des contacts qualifiés via un abonnement très attractif (50€/an).

***"Notre annuaire est celui qui référence le plus de doulas françaises et nous souhaitons qu'il devienne une référence francophone au niveau mondial. De plus, nous avons une vision large de la doula qui va bien au-delà de la maternité."***

# La doula, un soutien tout au long de la vie

On le sait peu, mais les doulas peuvent être présentes dans d'autres moments forts de la vie des familles et des femmes : lors du cycle menstruel, un deuil périnatal, une fin de vie...

A chaque moment où la présence d'un soutien peut se faire sentir.



## SON RÔLE

Accompagner les étapes et passages de la vie :  
naissance, ménarches,  
grossesse, deuils,  
séparations, fin de vie...

## C'EST

Une personne ressource  
Une passeuse des savoirs  
Un soutien émotionnel et pratique  
Une écoute  
Une présence bienveillante

## POUR QUAND ?



## POUR QUI ?

Pour la femme\* et sa famille



## CE N'EST PAS

Une sage femme  
Un psychologue  
Un coach parental  
Une aide ménagère  
ou une babysitter

## OÙ LES TROUVER ?

Sur [annuairedoula.com](http://annuairedoula.com) !

@annuairedoula

## A propos de Flora Jimenez & Julie Attard



Flora Jimenez et Julie Attard sont toutes deux doulas.

Elles se sont rencontrées durant leurs post-partums, dans le cadre d'un événement organisé par l'association des Supermums de Grenoble. Flora déjà lact'aidante (bénévole pour l'association Allaitement Tout Un Art) a soutenu Julie dans son allaitement. Elles sont ensuite devenues amies.

Ensemble, elles ont notamment vécu leur première matrescence (un mot né de la contraction de maternité et adolescence) et donc partagé toutes les transformations qui s'opèrent après la naissance d'un enfant.

Elles ont alors monté plusieurs projets à deux, tels que la création d'Instants Libres, une galerie photo engagée visant à banaliser l'allaitement dans les lieux publics.

Une initiative qui a pu être lancée suite à une première campagne Ulule organisée en 2019.

En 2020, Julie et Flora se sont formées au métier de doula, chacune via des cursus différents. Passionnées par leur métier, elles ont co-organisé la même année la Semaine Mondiale de l'Allaitement sur Grenoble.

Elles ont alors eu l'idée du concept d'Annuaire Doula, lancé officiellement le 1er octobre 2021 après une campagne réussie sur Ulule.

# Pour en savoir plus



Instagram

<https://www.instagram.com/annuairedoula/>



Facebook

<https://www.facebook.com/annuairedoula>



LinkedIn

<https://www.linkedin.com/company/annuaire-doula/>



Site de l'annuaire

<https://www.annuairedoula.com/>



<https://fr.ulule.com/annuaire-doula/>

## Contact presse

Flora Jimenez

Mail : [annuairedoula@gmail.com](mailto:annuairedoula@gmail.com)

Tel : 06 77 51 86 46