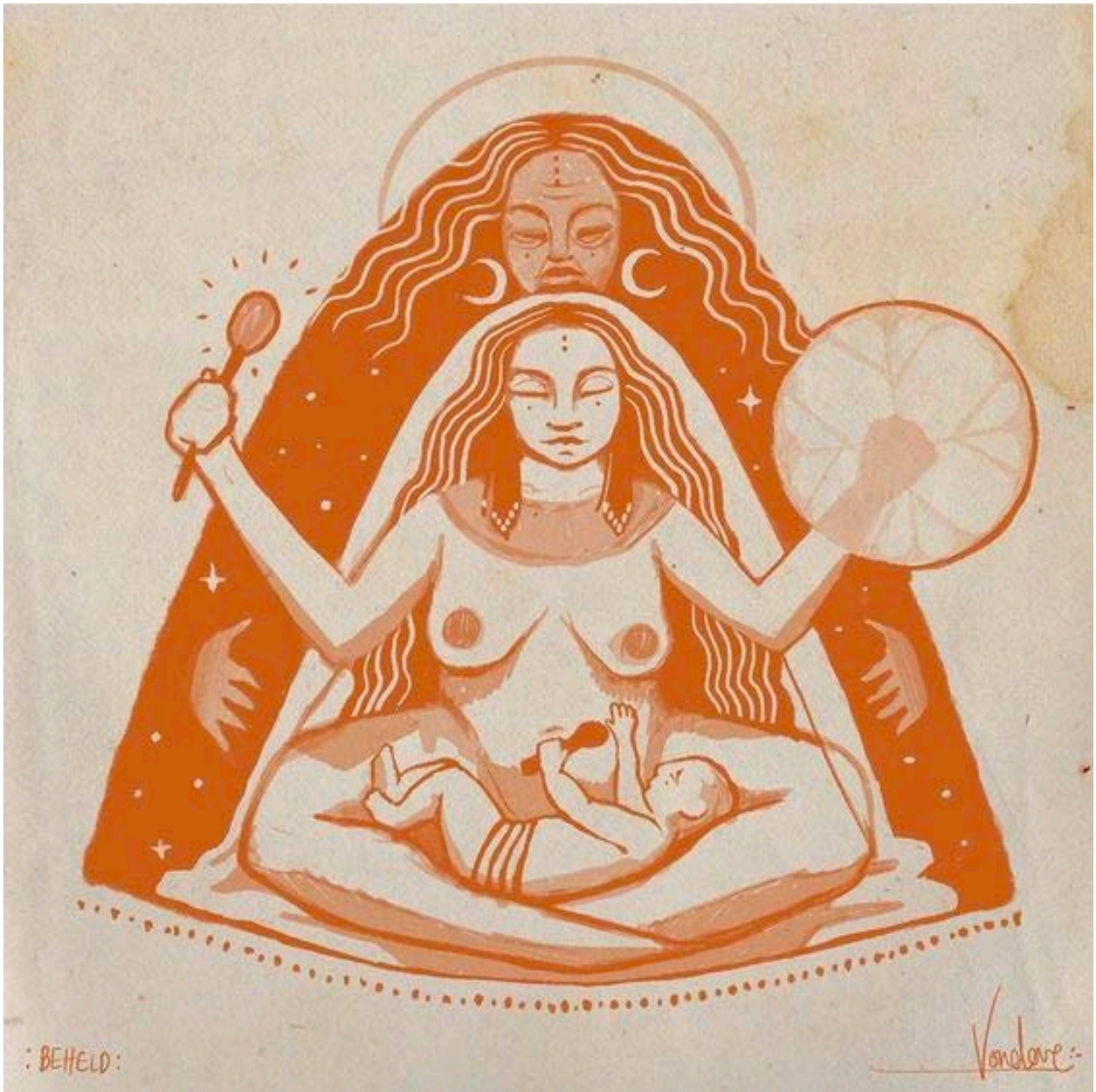


## L'essence de la doula, à la rencontre de la vulnérabilité



Dans ce travail de recherche, j'ai eu envie d'explorer l'origine de ce rôle, de ce métier, de cette posture d'accompagnante. La délicate place de la doula et sa posture sont au coeur de la formation théorique du Centre Pleine Lune. J'ai souhaité approfondir mes recherches autour de cette notion d'accompagnement. En France, les doulas sont peu connues, même si elles gagnent du terrain ces dernières années, le chemin est encore long.

Lors de mes deux grossesses et post-partum, j'ai ressenti très vite une ambivalence très forte : je me sentais à la fois très vulnérable et très puissante. J'ai souhaité m'interroger sur cette vulnérabilité, et sur notre capacité à renouer avec notre vulnérabilité lors de ces passages.

Quel rôle la doula peut avoir pour aider les femmes à embrasser leur vulnérabilité et déployer leur puissance ?

## I. CE QU'ACCOMPAGNER VEUT DIRE

### A. Etymologie du mot accompagner / accompagnante

#### ACCOMPAGNER

En préambule, il me semble intéressant de nous interroger sur le sens du mot **accompagner**. On dit souvent que la doula accompagne les couples, mais finalement, quel est le sens de ce mot d'accompagnant.e.

Réflexions passionnantes autour de l'étymologie du mot accompagner avec un professeur de français et de culture générale.

de com/pagnon // co/pain, avec /le pain, qui partage le pain, programme magnifique

1

cum est un des étymons les plus prolixes de notre langue

sans doute parce que la notion de partage, d'ensemble est la base de la vie sociétale et de notre civilisation chrétienne

\*le partage du pain cf. la Cène / la communion

\*les compagnons d'Emmaüs (historique) qui reconnaissent le Christ à sa façon de partager le pain (voir Rembrandt)

\*et les compagnons d'Emmaüs actuels qui partagent pour lutter contre la pauvreté

\*l'accompagnateur va être avec pour aider

\*com/passion, souffrir avec, participer à l'autre, // sym/pathie en grec, même sens

autres exemples du cum :

\*cor/respondre, se répondre mutuellement

\*com/prendre, saisir, rassembler les éléments qui permettent d'y voir plus clair

\*con/frère

\*continent, qui se tient ensemble

\*con/soler, être avec la personne seule

\*con/noter, un mot qui trimballe d'autres sens, comme compagnon offre une connotation positive

\*con/firmer, rendre plus ferme

\*et le beau mot de con/fiance (que connote l'accompagnement), se fier avec, donner sa foi

\*et la con/ception, attraper avec, cela donne l'idée comme le petit

\*on le retrouve même dans l'accompagnement d'un plat, sans lui le plat serait fade

## 2

\*quant au pain il est la base de notre civilisation

après les chasseurs-cueilleurs surgit, il y a dix mille ans, l'idée (déjà la sérendipité!) de faire pousser cette céréale qui devient le centre culinaire

ds la culture paysanne, on voit encore que tout se fédère autour du pain (cf Jean-Noël), on mange du pain avec les pâtes (autre pain)

\*puis logiquement la valeur de travail puisque initialement le travail consistait à faire pousser le pain du pain sur la planche

col/laborer

\*voire, conséquemment, de valeur, je ne mange pas de ce pain-là

la valeur (du travail comme celle du pain)

gagner son pain à la sueur de son front

on retrouve partout dans le monde cette céréale docile à faire pousser, couscous, tacos, crêpe

## 3

**le compagnon partage donc l'essentiel et l'essentiel est ce partage**

**\*mais le mot est préfixé par le ad/ ac/ al qui dénote la direction**

ar/river, aller vers la rive

al/léger, vers le léger

ac/complir, vers le complet, d'où les complies, dernier chant des moines dans la journée

**\*\*\* Donc accompagner : c'est être avec, s'occuper de l'essentiel, et aller dans la direction de la vie**

Je crois que c'est un bon début pour définir le rôle d'une doula.

Dans le dictionnaire, accompagner c'est « prendre (quelqu'un) comme compagnon » (Chrét. de Troyes, Guill. d'Anglet., éd. Wilmotte, « s'associer (qqn) dans la possession de biens, de droits : passer un traité de pariage (avec qqn).

Les antonymes du verbe "accompagner" sont : abandonner, laisser tomber, précéder, quitter.

Les synonymes sont : aider, soutenir, guider, assister, couvrir, surveiller, entourer, orienter.

À l'inverse de l'accompagnante, qui EST avec, l'accoucheuse / matrone / sage-femme, est la personne qui « fait » ou « assiste » les accouchements.

Définition Accoucheuse : Personne qui fait des accouchements.

Définition Sage femme : Personne dont le métier est de surveiller la grossesse et d'assister les femmes lors de l'accouchement.

## B. Histoires de doula

De tout temps, et quelques soient les cultures et les confessions, des femmes ont accompagné les autres femmes pour mettre au monde leurs enfants. On les a appelé matrone, sage femme ou doula.

Au Paléolithique, les femmes semblaient être considérées comment des divinités féminines. On retrouve de nombreuses représentations de femmes donnant la vie sous forme de statuettes. Au Néolithique, avec la sédentarisation, les clans se sont formées. Les grands-mères, les mères, les soeurs, les tantes, voisines de la femme qui va enfanter, apportaient leur soutien au quotidien des jeunes mères.

À la naissance, la charge des premiers soins est tellement importante qu'elle n'est pas soutenable par la mère seule ; elle nécessite la présence et le soutien d'autres personnes pour l'entourer, l'épauler... ce sont principalement (voir exclusivement) des femmes qui vont occuper cette place là. Les matrones (ancêtres des sages-femmes) entourées des commères vont occuper cette place auprès des futures mères.

En Egypte antique, seules les matrones ou sages-femmes (ces femmes peu instruites) pratiquent l'obstétrique. La pratique obstétricale est imprégnée de magie et de religion.

En France, au Moyen âge, ce sont les commères dans les milieux populaires & ruraux qui soutenaient les mères avant, pendant et après leur enfantements. Dans les milieux bourgeois, c'était les servantes qui tenaient ce rôle. La commère signifie « être avec la mère ».

Les matrones des villages sont des **accoucheuses empiriques** en qui la communauté **fait confiance** pour assister les femmes en couches. Ce sont des femmes qui ont connu elles même des accouchements, vont assister la mère dans son enfantement et la soutenir à l'arrivée du bébé. Ce sont des femmes libres, sans contraintes d'enfants qui sont déjà grands.

Les matrones qui ont des compétences qui peuvent s'apparenter à celles des sage femmes sont des accoucheuses. Mais la matrone n'est pas seule, d'autres femmes expérimentés entourent la femme. Ce sont les commères.

Soranos d'Ephèse précise qu'il faut trois femmes pour soutenir la parturiente : une derrière et deux sur les côtés : la sage-femme ou matrone se tient devant, assise par terre, face à l'accouchée.

Selon Jacques Gélis, historien, il y aurait entre 4 et 6 personnes présentes pendant l'accouchement à la fin du Moyen Age. C'est un moment de convivialité entre les femmes.

La tradition de femmes soutenant d'autres femmes pendant la période qui entoure la naissance, qu'il s'agisse de parents, d'amies, de voisins, de domestiques de confiance ou de sage-femmes, a été honorée depuis la nuit des temps. Le rôle de la sage femme a toujours été reconnu et valorisé. Pourtant, au même titre, l'importance d'un autre soutien par une personne « profane » proche de la femme enceinte et de sa famille ne doit pas être sous estimée, nous dit Adela Stockton.

L'expérience de n'importe quelle femme ayant accouché et materné, peut être, a été et est toujours utilisée de manière positive pour aider et soutenir une autre mère, de femme à femme, de soeur à soeur, et de mère à mère.

Les doulas de France nous rappellent qu'en **France, jusqu'aux années 50**, on trouve dans les campagnes « la femme-qui-aide » et « la laveuse » (Yvonne Verdier dans *L'homme*, Année 1976).

C'est une femme locale, elle-même mère, à qui on fait appel pour aider la femme et sa famille pendant l'accouchement, aux côtés de la sage-femme. Elle aide la famille à tenir la maison, accompagne la mère dans son allaitement.

Notons au passage qu'elle est aussi être appelée pour laver et préparer les morts. Elle accompagne la vie et la mort, les grands passages.

Aujourd'hui, l'érosion généralisée de la communauté locale s'est traduite par un soutien social moindre. Il existe aujourd'hui, plus de deux générations de femmes qui ont vécu une expérience principalement interventionniste et traumatisante pendant l'accouchement, ainsi que des expériences d'allaitement désastreuses. Comment ces (grands)-mères vont-elle vouloir, ou même POUVOIR, aider leurs filles à accoucher sans craintes ?

Décrite comme une compagne « profane », qui apporte son expérience personnelle en matière de naissance & de maternage, une nouvelle figure capable d'apporter un soutien est apparu : la doula. Elle a une place à part grâce à son expérience et ses compétences.

Il est bon de se rappeler aussi, que "Doula" est un mot qui vient du grec ancien qui se traduit par "celle qui sert la mère". En grec, doula signifie "la femme esclave" et au temps de Socrate et de Périclès, le terme désignait la domestique qui s'occupait des tâches de la maison et en particulier des soins de sa maîtresse : sa beauté, sa santé, les soins, et naturellement la grossesse et l'accouchement.

Dans le Larousse, voici comment est défini la doula : « Femme qui accompagne et soutient une femme enceinte et son entourage avant, pendant et après l'accouchement. »

## C. La posture de la doula aujourd'hui : un rôle à part dans notre société

Comme nous l'avons vu en préambule, la doula accompagne la future mère, les futurs parents. Et accompagner, c'est être avec, être à côté, finalement juste être là.

Cette place de femme qui « est juste là », en présence, avec un couple, n'est pas toujours acceptée ni reconnue. Elle peut même faire peur à la communauté des soignants.

Pourtant, Sandrine Lebrun nous rappelle, dans son ouvrage *Coeur de Doula*, que la doula n'a surtout pas pour but de prendre la place de la sage femme. Mais qu'au contraire, elle est son alliée, elle est complémentaire. Le rôle de la doula est de travailler en réseau, de faire le lien, d'être le chef d'orchestre qui donne des clés. Finalement, recréer l'équipe de femmes, qui dans l'histoire, ont toujours accompagné les femmes qui enfantent.

La doula n'est pas une sage-femme. Elle n'a pas ses connaissances médicales.

Adela Stockton définit la doula comme une « profane » dans son ouvrage *Les doulas, une présence tout en douceur* : la doula est une accompagnante « profane » des familles qui attendent une naissance. Profane, c'est à dire « qui n'a pas reçu de formation médicale ».

Tant que nous sommes dans les définitions, le mot « soutenir » est aussi important, on dit souvent qu'une doula accompagne et soutient les couples dans l'aventure de la naissance. Soutenir, pour Adela Stockton, c'est : être présent et encourager, apporter assistance et confort, s'occuper de quelqu'un. Le soutien social c'est apporter une assistance émotionnelle et pratique.

La doula n'est pas non plus une thérapeute, une psychologue ou un coach.

Leslie Lucien, doula, nous rappelle, dans le podcast *Mères*, la différence entre un psychologue et une doula : « on va chez le psychologue pour résoudre un problème, alors que l'on se fait accompagner par une doula pour traverser ce moment et juste être soutenue ».

### L'essence de la doula

*Essence : esprit, âme, coeur, nature fondamentale*

La doula est donc une personne « profane » expérimentée en matière de naissance et de parentalité. Généralement mère elle-même, elle offre un soutien d'ordre émotionnel et pratique aux femmes et aux couples tout au long de l'année de la grossesse. L'essentiel de son aide réside dans la continuité de son accompagnement, dans la création de cette relation unique, de confiance, avec le couple.

La doula est dans une posture bienveillante en relation d'aide. Les doulas restent à leur place en étant dans **une approche centrée sur la relation d'aide**. Elles ont cette envie profonde d'amener un peu plus d'humanité dans l'arrivée des bébés sur cette terre. Adela Stockton nous rappelle que les doulas passent

leur temps « **assises ou simplement présentes** » auprès de la femme enceinte ou de la jeune mère, à l'écoute de ses espoirs et de ses craintes, faisant preuve d'empathie à leur égard.

À une époque de surmédicalisation des naissances, d'absence de soins traditionnels et de manque de soutien social, les chercheurs Klaus et Kennel ont voulu promouvoir la doula comme une figure féminine destinée à « mater la mère ».

**« Ces femmes d'exception n'avaient pas besoin de « formation ». Leur sagesse inée et leur expérience de la vie irradiaient doucement avec amour et aussi avec force, pour les doulas plus jeunes et plus inexpérimentées autour d'elles »**

Vida Rye, doula, dans l'avant-propos du livre d'Adela Stockhton, *Les doulas, une présence tout en douceur*

Vida Rye, nous dit qu'« être doula, c'est comme être une artiste. Chaque femme apporte dans son travail ses talents innés, ses compétences personnelles, son authenticité, son expérience ».

Les doulas sont des femmes qui viennent de tous les horizons et qui partagent une croyance commune par rapport à l'importance « d'être là » pour les mères qu'elles servent.

Les soins d'une doula sont basés sur la conviction que la grossesse, le travail et la naissance sont plus que des processus physiologiques : ils sont aussi psycho-sociaux. C'est pour ça que c'est intéressant d'intégrer les doulas dans les soins de maternité. En travaillant main dans la main avec l'équipe soignante, elles peuvent encourager avec respect les femmes à prendre une part de responsabilité plus proactive dans les soins.

**« La doula est une personne solide, consciente de sa personne et sûre d'elle. Son instinct ne sera pas supplanté par les connaissances qu'elle doit posséder pour travailler en toute sécurité »**

Bridget Baker, co-présidente de Doula UK

## Être

Michel Odent sur les doulas « **Si l'accent est mis sur le training de la doula, et non pas sur sa façon d'être et sa personnalité, le « phénomène doula » sera une occasion perdue** ». \*

\* Avoir un bébé avant 2034, in *Le fermier et l'accoucheur*. Paris, Ed Médicis 2004 p123

L'essence fondamentale du travail de la doula se résume donc plus à **une façon d'être qu'à une pratique**. Il peut **lui suffire de rester assise et d'écouter** au lieu de s'activer et d'offrir des mesures de soutien qui pourraient distraire la femme en travail ou ne pas tenir compte de ses besoins émotionnels de la mère après l'accouchement.

**Ouvrir un espace d'écoute**, permettra aux futurs parents de se livrer, d'oser aborder des sujets auxquels ils n'auraient même pas pensé, s'ils n'avaient pas eu cet espace et ce temps. La doula permet ça, elle donne l'occasion au couple de se poser sur leurs émotions, leurs envies, leurs craintes, leurs espoirs...

Aucune intervention thérapeutique autre que sa présence calme et attentive n'est vraiment nécessaire ni requise finalement. Si elle peut - et doit - se former tout au long de sa vie, afin d'approfondir ses connaissances, son essence via *sa personne* n'est pas nécessairement quelque chose que l'on peut enseigner. La formation de la doula, nous dit Adela Sotckhton, peut préparer la future doula à développer une **grande qualité d'écoute** et à **comprendre l'importance de protéger l'espace de naissance**. La formation peut lui donner des outils pour calmer et encourager un futur père, aider la mère à allaiter.

La doula doit aussi lui apprendre à définir clairement les limites de son travail avec la future famille ainsi qu'avec tous les professionnels de la santé. C'est ce qui l'aidera à garder sa posture d'accompagnante, bienveillante et neutre.

**« Si la doula travaille de manière professionnelle, elle n'est pas une travailleuse professionnelle »**  
résume assez bien Adela Stockhton.

Linda Quinn nous dit qu'« une bonne doula est celle qui admet qu'elle n'est jamais tout à fait formée ». L'expérience, le partage avec d'autres doulas, sont des alliées essentiels pour continuer à se questionner, pour se recharger, pour évoluer dans sa pratique.

Des études ont montré que le soutien d'une doula pouvait améliorer l'issue de l'accouchement et de la période périnatale ainsi que la satisfaction globale de la mère par rapport à son expérience.

Certaines femmes font souvent office de « doula » sans même savoir que ce qu'elles font porte un nom, et l'aide qu'elles apportent aux femmes enceintes et aux nouveaux parents fait partie intégrante de leur mode de vie.

Mais au-delà de l'instinct, la posture de la doula se doit d'être claire aujourd'hui : ce n'est ni une sachante (médicale), ni une psychologue, coach ou sage-femme.

Ce n'est pas une posture facile car la doula entre dans l'intimité des couples, mais n'est pas une amie, une soignante ou une thérapeute. Le point clé au cœur de la mission de la doula : la qualité d'écoute. L'écoute active. Afin de créer un espace de sécurité pour le couple, lui donner l'espace et le temps de s'exprimer. Le temps préalable au démarrage d'un accompagnement est crucial. La doula vient ancrer sa juste posture : les parents et la doula se sont choisis mutuellement, et la doula doit expliquer clairement en quoi consistera son accompagnement (non médical, soutien émotionnel, présence) et les limites qu'elle pose pour que la relation soit saine, claire, et que la confiance puisse s'installer sur de bonnes bases.

La doula est la compagne de la mère, et du père, et elle peut les aider à communiquer avec les professionnels de la santé tout au long de la grossesse, du travail, de l'accouchement et pendant la période postnatale, selon le désir des futurs parents.

## **Neutre**

La doula se doit de rester neutre, d'avoir elle-même réglé ses propres peurs. Elle doit s'interroger et réfléchir sur ses propres expériences liées à l'accouchement et à la parentalité, pour ne pas transmettre de fausses croyances ou des peurs aux parents qu'elle accompagne, et rester neutre. Non seulement cela entrave son rôle de soutien.

Elle doit aussi être vigilante à ne pas s'enfermer dans les vérités d'une femme très convaincue, son rôle sera de lui ouvrir de nouveaux champs de réflexion.

La neutralité et la nuance sont des postulats essentiels pour tenir la posture de la doula. Chaque couple est différent, et la doula, à leur service, doit accompagner leur choix, et avant tout leur permettre de faire leurs propres choix. Il faut accepter d'être humble face aux imprévus.

**« Elle doit posséder un mental, un corps et un esprit forts, car les longues et difficiles heures qu'elle consacre à la mère pendant le travail et l'accouchement demandent une grande résistance physique et émotionnelle ».**

*Adela Stockhton, Les doulas, une présence tout en douceur*

## Prendre soin de la doula en soi

La doula offre aux couples une qualité de présence, une écoute active pour entrer en contact. Cela demande de l'ancrage, de l'énergie. La doula doit être elle-même ressourcee, ancrée.

Comme elle va proposer aux couples / aux femmes qu'elle accompagne de se reconnecter à leurs émotions, de revenir à leurs corps et aux ressentis, elle se doit également de s'offrir ces moments de retour à soi, de méditation, qui sont essentiels pour connecter à son intuition.

Une doula qui ne prend pas soin d'elle ne sera pas capable d'aider pleinement les autres, elle prend aussi le risque de s'épuiser.

D'ailleurs, les doulas ont besoin elle-même de leur propre doula, de manière formelle ou non. Savoir que quelqu'un est là pour elle, qu'elle puisse se déposer si besoin, est précieux. Accompagner la vie (ou la mort) sont des moments intenses, c'est important pour l'aidant, l'accompagnant, de savoir qu'il peut se reposer sur ses pairs.

En résumé, Isabelle Challut écrit dans son article « La doula qui fait peur » nous dit qu'une doula « est là pour rassurer et non pour offrir des réponses à tout ce qui arrive ou pour défendre des concepts; dans cette posture unique, sans responsabilité médicale, elle peut nourrir la confiance pour que la personne accompagnée ose vivre son passage avec le plus de calme et de sérénité possible. Nourrir la confiance ne signifie pas tomber dans la pensée magique ou être contre ce qui se passe. Au contraire, la confiance permet à l'accompagné.e d'avancer, pas à pas, quelque-soit l'issue. Les doulas ont donc aussi à réfléchir à leur posture auprès des parents au sein des maternités. »

Finalement, les bases de l'accompagnement sont l'écoute, l'empathie (accompagner et comprendre ce que les couples vivent), la présence (être installée à l'intérieur de soi, pleinement en présence) pour permettre aux couples de se connecter à leur propres ressentis, émotions. Cette relation doula / accompagnés permet de tisser une confiance solide qui leur permettra de traverser ce passage de la vie.

### **« Être malade, accoucher ou être en soins palliatifs plonge la personne dans un état de grande vulnérabilité. »**

Isabelle Chalut, Centre Pleine Lune, article la doula qui fait peur

Une femme qui porte la vie et qui donne la vie est en même temps super puissante et très vulnérable.

« Accoucher est un moment de grande intensité qui peut inclure de la peur, de la douleur, de la joie, de l'amour, des cris, des chants, du silence, des caresses, des pleurs, des nausées, des moments d'extase, de la fatigue physique, de la désespérance... un moment de vie incomparable qui ne peut être lu selon une courbe mathématique neutre. » nous rappelle Isabelle Challut dans son article.

Mais comment accepter cette vulnérabilité ? Comment se faire traverser par toutes ces émotions ? C'est ce que j'ai envie d'explorer maintenant, et c'est ce que je souhaite faire dans mon travail d'accompagnante, aider les couples à embrasser leur vulnérabilité et retrouver le pleine puissance d'être humain - et de femmes - !



## II. LA VULNÉRABILITÉ, LA PLACE DE LA DOULA AUPRÈS DES FEMMES

### A. Embrasser sa vulnérabilité, se faire traverser

**« Chaque passage est un moment de fragilité qui déstructure un acquis pour mener vers un autre rivage. »**

*Naître et mourir accompagné - Le féminin sacré au coeur des rituels de passage* de Christiane Mispelaere

La grossesse, l'enfantement, le post-partum, sont des moments de transformation profonds. Ce sont des périodes pendant lesquelles les femmes (et les co-parents) sont sujets à la vulnérabilité.

La naissance et la mort sont des passages dans lesquels nous sommes le plus vulnérables. La doula vient apporter cette présence qui nous manque dans le clan qui n'est plus. Celle de la femme sage.

Cette vulnérabilité pendant cette période de grossesse / enfantement / post partum serait liée au passage psychique des mères. C'est un phénomène de transparence psychique, il y a moins de défense dans le moi. C'est un moment dans la vie où l'inconscient est plus facile d'accès, un moment d'éveil pendant lequel des souvenirs, des peurs peuvent réapparaître.

C'est une grande transformation, un passage. Cette crise identitaire du devenir mère s'appelle la matrescence. Les couples ont besoin d'en entendre parler, de savoir que cela fait partie d'un processus. Il n'en est pas moins que ce sentiment de vulnérabilité ne sont pas faciles à traverser. Or Leslie Lucien, dans le podcast *Mères*, nous rappelle que « c'est parfois difficile pour les femmes de dire « j'ai besoin d'aide » dans ces moments où l'on est confrontés à ses ombres.

La doula accompagne ces femmes dans ces moments de vulnérabilité. Explorons cette notion de vulnérabilité.

**« Ton heure est venue, laisse ce minuscule tremblement prendre toute sa place. Il va probablement t'envahir si tu plies, laisse toi faire, abandonne toi à la force de gravité. En réalité rien de grave ne peut t'arriver ».**

Camille Sfez, Vulnérable, s'émerveiller d'une sensibilité retrouvée

En acceptant d'être ébranlés, ou tout simplement sensibles, Camille Sfez nous dit que nous ouvrons une myriade de réponses à ce que la vie nous propose. Nous pouvons tout être à la fois, il ne s'agit plus de correspondre à l'idée que nous nous faisons de nous-même, mais bien de nous ouvrir à ce qui est là, sous la surface et sous les apparences. D'en accepter les incohérences, l'autre nom de la complexité des choses. Chaque grossesse est unique, chaque enfantement aussi. Parfois, il faut accepter de ne pas savoir, la doula va être là pour accompagner ces incertitudes, tenir la main des femmes pour traverser ces moments.

« Je me sens vulnérable » : ces quelques lettres renferment une palette d'émotions : la tristesse, le soulagement, l'impuissance, le désir d'être soutenue, l'immense inconfort d'être mise à nu. La réponse faite face à cette vulnérabilité peut lui donner de la force : c'est magnifique d'avoir une telle capacité à être touchée, cela devient donc une qualité.

« Une porte s'ouvre : je n'ai plus à lutter contre cette vulnérabilité puisqu'elle porte quelque chose de beau dans le regard bienveillant qui me fait face ». Dans les propos de Camille Sfez, on peut y faire un parallèle très fort avec la femme qui enfante : elle doit s'abandonner, se laisse prendre par les vagues, ne pas lutter. Et la doula, à coté d'elle, avec sa présence bienveillante, lui montre que c'est beau et juste, qu'elle peut le faire.

## **Vulnérabilité, définition par Camille Sfez**

Le territoire de la vulnérabilité comporte une multitude de paysages, il ne se laisse pas enfermer dans une seule définition. Il est en lien, avec la sensibilité et la fragilité. **Il s'agit d'abord de sensibilité** puisque la vulnérabilité n'est pas une notion qui s'analyse **mais qui se vit, qui s'expérimente avec nos sens et notre corps**. « La vulnérabilité se caractérise par le tremblement qui nous prend, comme au bord du précipice, et contre lequel nous tentons naturellement de résister. Elle suppose aussi un avant et un après, une rupture, une minuscule faille dans laquelle le vent pourra s'engouffrer. » Depuis quelques mois, le mot vulnérable envahi l'espace public pour identifier notamment les populations fragiles, comme si l'utiliser était une manière polie de parler d'une réalité trop crue. Elle désigne bien souvent des femmes car elles sont souvent les plus précaires.

Le mythe viriliste prégnant dans notre société aujourd'hui a placé la sensibilité du côté des défaillances. La vulnérabilité que l'on traverse est difficile à accepter souvent, car elle est vu comme une faiblesse. Camille Sfez nous dit que « le silence patriarcal nous a fait croire que nous étions atypiques, que nous avons un problème ». La première étape, pour la femme, le couple qui traverse un état de vulnérabilité lors de la grossesse / enfantement / post partum est déjà de reconnaître cet état, et de l'accepter pour le vivre, le traverser.

Dans le langage courant, le terme vulnérable sert parfois à masquer que nous nous sentons fragiles, comme si c'était plus acceptable, comme si ce mot pouvait minimiser la douleur. La différence entre fragile et vulnérable, c'est que l'adjectif fragile indique ce qui peut être cassé, comme un défaut de fabrication. **Alors que la vulnérabilité est le lot de tous les êtres humains.**

**« Dans un monde qui s'est construit sur le mythe de la virilité, être fragile c'est extrêmement dangereux »**

Camille Sfez, Vulnérable, s'émerveiller d'une sensibilité retrouvée

Aujourd'hui, nous avons encore du mal à nous rappeler que le courage est le langage du coeur : c'est la sensibilité qui se dit à qui veut bien l'entendre et qui n'a rien d'honneur. Nous pouvons nous sentir vulnérables, et être EN MÊME TEMPS dans notre puissance. Mais pour cela, peut être y a t'il une rive à quitter, celle où nous nous efforçons de cacher notre fragilité.

Brené Brown, la chercheuse américaine qui situe la vulnérabilité au coeur des expériences humaines significatives, nous dit que nous passons notre temps à l'anesthésier, à mettre de côté la honte, la déception et la peur.

**« Le peuple des vulnérables (...) sont du côté de la faille, de la brisure, ils avancent le coeur en avant, sans même s'en rendre compte, l'organe vital ouvert aux quatre vents. Ils vivent leurs émotions dans ce qu'il y a de plus brut, en acceptant l'intensité crue de leur ressentis. Certains assument cette vulnérabilité avec fierté, mais la plupart la cachent, car la fragilité fait peur. »**

Bené Brown, le pouvoir de la vulnérabilité, Trédaniel 2014

Quand on vit un passage si transformateur que la grossesse et l'arrivée d'un enfant, les femmes, les couples, doivent accepter leur vulnérabilité, cela en fera une force.

**« Ces moments de vulnérabilité sont les passages initiatiques incontournables de nos vies. C'est être HUMAIN finalement ».**

Camille Sfez, Vulnérable, s'émerveiller d'une sensibilité retrouvée

Lors de ces moments de vulnérabilité notre vécu est comparable à une vague. La peur d'être dévasté est souvent bien plus forte que la vague elle-même. Quand la vague nous submerge, il n'y a plus rien à faire. Toute tentative de garder la tête hors de l'eau est même contre-productif. Camille Sfez nous dit que « nous n'avons qu'à attendre, nous laisser balloter pour finalement nous rendre compte que nous sommes toujours là, bien vivants. L'initiation à eu lieu, et cela au moment même où nos forces nous ont abandonné ».

C'est exactement ce qu'il se passe pour la femme qui accouche. Elle traverse des vagues, et ne doit pas lutter contre les vagues que son propre corps crée pour sortir son bébé. Elle doit lâcher son mental et ne pas lutter, embrasser ce moment de vulnérabilité qui est finalement un moment des plus puissants de sa vie pour se laisser traverser.

**En renouant avec sa vulnérabilité, on renoue avec son instinct, son intuition, sa puissance.**

**« La disponibilité est le plus beau cadeau que j'ai reçu ces dernières années. Apprendre à être disponible. Ouverte. Touchée. Quitter l'armure ».**

Camille Sfez, Vulnérable, s'émerveiller d'une sensibilité retrouvée

Camille Sfez parle de la porosité des choses, arrêter de croire que l'on peut être imperméable à la présence de l'autre. Vivre la porosité c'est également se rendre disponible à être traversée.

Le rôle de la doula ici a tout son sens, elle aide les couples à traverser et se faire traverser par ces émotions.

### **La vulnérabilité & les femmes**

« Être du côté de la vulnérabilité serait une force, celle de la porosité qui laisse passer la grandeur, mais cela serait encore ne vouloir que le positif. Si les femmes sont du côté du trou et de l'écoulement, elles le sont pour la puissance et en même temps la capacité à être touchée, avec toute la fragilité que cela implique. » Delphine Horvilleur, dans son ouvrage *En tenue d'Ève*, nous explique la racine hébraïque du mot sexe, *erva*. Il désigne autant l'organisme sexuel féminin que la nudité, mais aussi l'écoulement de fluide, et par ricochet, la faille. Camille Sfez y voit la vulnérabilité : les femmes porteuses d'un sexe qui s'ouvre, seraient disposées à livrer passage, et pas uniquement des nouveaux-nés. Cette question semble se confirmer avec l'étymologie du mot « féminin », en hébreu qui se dit *nekeva*, la trouée. Le féminin est en résonance avec ce qui est troué. Camille Sfez se demande si on peut dire que, familières de cette porte ouverte entre les mondes, entre le subtil et l'incarné, les femmes sont plus facilement du côté de la vulnérabilité ?

### **Devenir « terre d'accueil» pour la musique du monde**

Lorsque nous osons ressentir notre vulnérabilité, nous nous retrouvons face à nos ombres, et nous prenons conscience que ce qui nous arrive n'est plus uniquement la conséquence d'évènements extérieurs, mais aussi le reflet de notre intériorité. Voir ses ombres, les nommer, les ressentir, va nous donner la possibilité d'être pleinement nous-mêmes. En faisant ça, nous mettons un genou à terre, et nous n'avons plus besoin de faire semblant. Christiane Singer parle de notre capacité à « livrer passage », à nous faire « terre d'accueil » pour que le réel nous traverse. Faire l'expérience de la vulnérabilité, c'est se laisser traverser par toutes ces émotions - pas toujours positives -, mais c'est aussi passer de l'autre côté, traverser la vague. Dans les cercles de parole, cette vulnérabilité est ce qui est sacré, c'est une très grande force. Camille Sfez l'a expérimenté pendant 15 ans dans des cercles de femmes, plus une femme ose montrer sa vulnérabilité, plus elle repart debout et plus, forcément, on prend conscience que cette vulnérabilité a énormément de valeur. « La déesse *Vulnus* est la gardienne du seuil, c'est un personnage, un archétype qui fait peur, mais qui, si on ose la regarder en face, nous permet de passer de l'autre côté ». Cette dimension initiatique de passage est plus facilement vécue en étant soutenue, écoutée, entourée.

Pour plonger dans la vulnérabilité, on a besoin d'espaces à part, d'espaces sacrés, comme les cercles. La doula va créer ces espaces sacrés de parole lors des rencontres avec les couples qu'elle accompagne.

## B. La présence (de la doula) pour accueillir la vulnérabilité

**Il y a une grande différence entre se sentir vulnérable seule ou face à une autre personne.**

C'est le point d'entrée de l'ouvrage de Camille Sfez, qui nous raconte que c'est cette femme, qui lui a dit que sa vulnérabilité était quelque chose de beau, qui a été capable d'accueillir sa vulnérabilité là où elle même avait envie de la rejeter, qui lui a permis de l'embrasser pleinement. L'autre nous donne la possibilité d'accéder véritablement à sa propre fragilité. La personne qui nous voit vulnérable nous donne la main pour traverser, qui est simplement là et qui, par son regard, va nous permettre d'aller à un endroit où on aurait eu peur d'aller toute seule.

C'est le rôle de la doula. Elle tendent la main aux femmes qui traversent le passage initiatique de donner la vie. En étant juste là, elle sont des « gardiennes d'une naissance en douceur » selon Adela Stockton.

**« Le coeur ouvert, les mains fortes. Sois présente, écoute, ressens, fais confiance à ton instinct. Et n'oublie pas... j'ai mis mes enfants au monde... elle mettra le sien au monde, à sa manière, avec son pouvoir... Sois avec elle et fais en sorte qu'elle ressente ta foi en elle. »**

Jennifer Walker, 2010, Doula aux Pays Bas

La présence crée des espaces de naissance un peu plus doux. Le sentiment de sécurité et d'intimité est crucial pour la façon dont le travail se déroulera. C'est l'idée que la doula « maternelle la mère ».

### **L'écoute profonde**

Les cercles de parole, sont des espaces d'écoute, des lieux où chacun va écouter l'autre, sans l'interrompre, sans répondre. La parole n'attend pas de réponse. Elle a besoin d'être entendue.

Parler peut favoriser la guérison, la parole vraie a un impact puissant tant sur celui qui la formule que celui qui la reçoit.

Nous n'écoutons pas qu'avec nos oreilles, nous dit Camille Sfez. « Nous écoutons avec nos organes, nos tripes et notre coeur (...) Ecouter c'est laisser l'autre creuser en soi une trace, qui parfois ne s'effacera jamais. C'est un cadeau qu'on lui fait, un temps précieux qu'on accorde. Je te vois, je te soutiens. » Écouter c'est savoir s'oublier quelques instants, c'est offrir à l'autre un espace et un temps unique, sacré, salvateur. C'est si simple finalement. La doula offre ce temps et cet espace de liberté. La relation de confiance qui s'est tissée au cours des rencontres permettra au couple de se déposer, d'être entendu.

La visite en post natal est souvent un moment de clôture de l'accompagnement. Elle permet à chaque personne qui a été présente à la naissance, de parler de ce qui s'est passé. Que la naissance ce soit bien passée ou non, les mères ont besoin de parler de leur expérience, les pères aussi - et parfois les bébés - pour éclaircir ce qui a été un extraordinaire événement de la vie pour eux.

**Écouter l'histoire de la naissance est une partie importante du rôle de la doula.**

### **La parole médecine**

Cette formule, « médecine de la parole » vient de Carol Anpo Wi, une femme qui transmet le Conseil des Anciennes des 13 Lunes, un enseignement amérindien dont beaucoup parlent grâce au livre de Jamie Sams. Elle nous dit que pour qu'une parole devienne médecine, il ne suffit pas de parler.

C'est se livrer, s'abandonner, sortir de la parole sociale faites de codes, de politesse. Les échanges que l'on a au quotidien restent souvent à la surface, laissant de côté la complexité de l'humain. L'être humain est subtil, dans la finesse de ses contradictions, il mérite d'être entendu. A l'inverse, des mots vivants vont activer en nous et chez l'autre, la sensation de se redresser, de gagner en vitalité. La parole devient médecine, lorsqu'il s'agit de parler pour soi-même, pour s'entendre, pour être surprise par un mot ou une image.

La doula elle aussi va parler lors des rencontres. Elle va chercher elle bon mot, le bon ton pour passer l'information, de telle façon que cela va pouvoir débloquer l'accès à notre instinct. Lors d'un échange passionnant (en live Instagram) entre Odile Trech et Isabelle Challut sur le féminin qui prend soin du vivant, j'ai noté que finalement, accompagner, c'est poser des mots qui font se révéler des connaissances ancestrales en chacun de nous. Mais pour que ces connaissances se réveillent, il faut trouver le bon mot. Platon disait que les sage femmes savent quels mots / quels chants utiliser pour favoriser la naissance.

« Penser sensible », expression d'Emilie Hache nous invite à relier un corps de sensation d'un côté, et l'esprit de l'autre. Il est donc possible d'élaborer une réflexion à partir de ce que l'on ressent. La reconnexion notre corps est importante dans un moment de transformation comme la grossesse. La doula va pouvoir guider la femme à se reconnecter à son corps, y puiser la confiance et la force.

## Conclusion

Pour conclure ce travail de recherche, j'ai envie de retenir que la doula offre une « médecine ancestrale » oubliée, la présence, l'écoute, la bienveillance, l'amour.

En étant au service de ces couples, en tenant une posture humble, avec le cœur ouvert, on offre aux couples la possibilité de vivre leurs émotions, d'embrasser la vulnérabilité qui les assaillent parfois. La création de ces espaces de discussions, de parole, est vraiment belle, et si simple.

Mais elle ne suffit pas toujours. J'ai envie d'ouvrir la réflexion sur notre rapport au corps et la nécessiter d'apprendre à écouter son corps, l'habiter.

Il y a plus de 10 ans maintenant, la pratique du yoga a été la première pierre du chemin de femme que j'emprunte aujourd'hui. Il m'a permis de me reconnecter à mon corps, d'apprendre à ressentir, à m'ancrer, à respirer. C'est une clé de connexion puissante chez moi à mon féminin, à mon intuition.

Pour donner la vie, ça passe par le corps. J'ai pratiqué jusqu'à 2 semaines avant la naissance de ma fille en adaptant ma pratique. J'ai expérimenté, en accouchant quasiment seule, et dans ma pleine puissance, la conscience que j'ai dans mon corps pour accompagner traverser les contractions, et j'ai vraiment senti comment ma pratique de yoga m'a aidé, tant dans mon ancrage au sol, ma respiration pour installer de la détente, la mobilité de mon bassin.

Dans ma pratique de doula, j'ai envie d'apporter aux couples que j'accompagnerai cet espace de connexion au corps. Ce corps qui se transforme tant pendant la grossesse, qui doit se laisser traverser pour donner naissance, puis se refermer après avoir donné naissance. Une femme qui va être que dans sa tête va être plus sujette à l'anxiété, la faire revenir dans son corps, explorer pendant la grossesse les sensations va l'aider à s'ancrer et accueillir les sensations lors de la naissance.

# Bibliographie

## Ouvrages

*Les Doulas, une présence tout en douceur à la naissance*, Adela Stockton, aux Editions Le Souffle d'Or

*Vulnérable, s'émerveiller d'une sensibilité retrouvée*, Camille Sfez, aux Editions Leduc

*Cœur de doula*, Sandrine Lebrun, aux Edition Filosphere

*Naître et mourir accompagné - Le féminin sacré au coeur des rituels de passage* Christiane Mispelaere, aux Éditions Amyris Eds

*Rituels de femmes pour réenchanter la maternité*, Isabelle Chalut aux Éditions Courier Du Livre

## Articles

<https://centrepleinelune.com/de-cette-delicate-posture-du-soignant/>

<https://centrepleinelune.com/la-doula-qui-fait-peur/>

<https://www.camillesfez.com/post/la-m%C3%A9decine-de-la-parole>

<https://quantikmama.com/le-monde-a-besoin-des-doulas/>

Mémoire « Une histoire occidentales des femmes qui enfantent et de leurs accompagnantes » Entre déesses, sorcières et commères de Maureen Loth

Mémoire « L'accompagnement, l'art du funambulisme » Louise Fleuchoux