



PROGRAMME FORMATION DE BASE EN ACCOMPAGNEMENT À LA NAISSANCE MIXTE

WEEK END 1 : 26-27 septembre 2026- Zoom

Travail préparatoire - Temps estimé : 13h30

La doula comme un
bouton de rose....



JOUR 1- LA GROSSESSE, UN NOUVEAU MONDE avec Isabelle Challut

Rituel d'ouverture

Rôle des doulas et philosophie de Pleine Lune

La maternité dans notre société selon les cultures

Équilibre et santé des femmes et personnes
enceintes

Accompagner pendant la grossesse :

Le corps- évolution au fil des mois

Alimentation saine : notions de base

Respiration

Élimination

Créativité

Temps de présence à soi et de connexion avec la

notion de *mystère des grands passages* : l'histoire de
Germaine

La rose s'entrouve....
Rencontre avec son
intérieurité de doula



JOUR 2- LA GROSSESSE, UN VOYAGE AU COEUR DE LA TRANSFORMATION avec Amélie Blanchette

Temps de présence à soi / visualisation/ancrage

Retour sur les vidéos préparatoires– anatomie,
suivis médicaux de la grossesse

Introduction à l'accompagnement des choix libres
et éclairés

Développement du fœtus

Sexualité pendant la grossesse

Passage psychique de la grossesse

Lien d'attachement en prénatal

Vécu des pères et co-parents pendant la grossesse

Posture bienveillante et écoute active

Communication avec les parents



WEEK END 2 : 9-10-11-12 octobre 2026 – Retraite à Val-David

Travail préparatoire- Temps estimé : 4h10

Écllosion...la
puissance du
parfum se révèle



JOUR 3 - LA MISE AU MONDE avec Isabelle Challut

Accueil et temps de présence à soi/ visualisation/ancrage

Travail corporel : bassin/périnée/souffle

Physiologie de la mise au monde et variabilités: la mise en place/ les étapes/les hormones / les besoins des personnes qui accouchent et les peurs fréquentes

La naissance dans notre société : retour dans l'histoire

Posture de la doula lors de de la naissance

La rose, tout en
douceur et en épines
se tient droit



JOUR 4- DANSER AVEC L'ENVIRONNEMENT avec Amélie Blanchette

Temps de présence à soi / visualisation/ancrage

Accompagner les choix libres et éclairés des parents

Retour sur les vidéos- Connaître les Interventions fréquentes en maternité : admission, déclenchement médical, césarienne

Accompagner l'intensité de la mise au monde :

Fonctions des sensations, réels besoins des personnes qui accouchent

Soulagement non-pharmacologique- Pratique corporelle :

Les suspensions, le ballon, les points de pression, le massage

Autres pistes d'accueil des sensations : visualisation, souffle etc

Outils de soulagement pharmacologiques :

La péridurale

Les narcotiques

Le bloc pudendal

Visionnements de naissances :

Réflexion collective sur le rôle et la posture doula pendant la mise au monde

La rose, discrète et
solide
émane son parfum



JOUR 5 – NAISSANCE ET RENCONTRE INTIME avec Amélie Blanchette et Marie-Ève B. Lévesque

Temps de présence à soi / visualisation/ancrage
Accompagner le deuil périnatal
Accompagner les premières heures de vie : favoriser la rencontre
Accueil du nouveau-né : rythmes, besoins, peau à peau
Retour sur les vidéos préparatoires : soins au nouveau-né, ictère
Rituel introspectif créatif avec Marie-Ève B. Lévesque 'Mon histoire, mon joyau'

La rose toute ouverte
présente son cœur



JOUR 6 – ÉMERGER DE LA MISE AU MONDE avec Amélie Blanchette

Temps de présence à soi / visualisation/ancrage
Soins à la personne ayant donné naissance- premières heures
Les souhaits de naissance : pourquoi, comment les rédiger
Retour sur l'accompagnement aux choix libres et éclairés
Mises en situation pendant la mise au monde - réflexion collective
Rôles et posture de doula pendant la mise au monde et en post partum immédiat
Le 4e trimestre de grossesse : Rétrogestation physique et adaptation psychologique de la personne ayant enfanté
Besoins du bébé
Réalités et vécus des pères et co-parents
Accompagner les sensations physiques des premiers jours : les relevailles et récupération post-césarienne
Exercices en post-partum immédiat
Fermeture



WEEK END 3 : 23-24-25 octobre 2026 – Zoom

Travail préparatoire- Temps estimé : 1h20

*Les pétales commencent
à tomber et s'envolent,
libèrent un subtil parfum*



JOUR 7- DÉFIS DE LA TRANSITION ET ALLAITEMENT avec Amélie Blanchette

Temps de présence à soi / visualisation/ancrage

La culture en post partum : mythes et rituels

Accompagner les défis dans la transition psychologique à la parentalité :

Baby blues

Dépression post-partum

Adoucir le 4e trimestre- pistes d'action

Allaitement :

Physiologie

Conditions favorisant le démarrage de l'allaitement

Mise au sein

Accompagner les défis fréquents du début de l'allaitement :

Douleur, engorgement, production lactée et questions fréquentes

JOUR 8- RENAÎTRE EN FAMILLE avec Amélie Blanchette

Temps de présence à soi / visualisation/ancrage

Développement neurologique de bébé : immaturité,
comportements et besoins

Lien d'attachement sécuritaire

Sommeil de bébé :

Attentes et réalités

Sommeil sécuritaire

Outils d'endormissement et de ré-endormissement

Les pleurs : causes et outils pour les parents

Introduction au portage

Mises en situation en post-natal : réflexion collective

Rôles et posture de doula en post natal

*La rose, la doula disparaît
peu à peu...la tige sèche et
tombe pour renaître plus
tard dans un autre milieu...*





La doula, comme un bouton
de rose....



JOUR 9- NAÎTRE DOULA avec Amélie Blanchette et Isabelle Challut

Temps de présence à soi / visualisation/ancrage

Réflexion individuelle- ou en suis-je comme doula ?

Mise en place de la pratique :

Se définir comme doula

Réseaux de communication

Collaborations possibles

Déploiement des prochaines étapes :

Le travail de rédaction : forme, contenu, dépôt du travail

Le premier accompagnement supervisé :

Déroulement

Rôles et engagement des doulas et des marraines de stage

Aspects éthiques et légaux

Cercle de fermeture

