

TÉMOIGNAGE

ENSEIGNANTE DE FORMATION,
CARMEN POLONIO STERREN
EST AUJOURD'HUI **DOULA**

5



VÉCU

GROSSESSE

Carmen Polonio Sterren est la première doula du Valais central. Elle vient de terminer cette formation d'accompagnante à la naissance.



Carmen Polonio Sterren avec Emilie Dessimoz en attente de son second enfant.
LOUIS DASSSELBORNE

Elle coache les femmes enceintes pour les aider à rester sereines

CHRISTINE SAVIOZ

«Quand j'ai accouché de ma fille, j'aurais tellement eu envie et besoin d'avoir une doula près de moi, pour m'accompagner et me soutenir», raconte Carmen Polonio Sterren avec une pointe de regret dans la voix. Cette Valaisanne, maman de quatre enfants de 9 à 3 ans et enseignante de formation, a ainsi décidé de devenir doula après la naissance de sa petite dernière.

Elle est la première à exercer ce métier en Valais central après avoir suivi la formation de la FDSR (Formation doula Suisse romande). «Doula, c'est une accompagnante à la naissance. Elle entoure la maman avant, pendant et après l'accouchement, elle l'aide au quotidien, elle s'occupe également du papa le jour de l'accouchement, car souvent le papa ne sait pas quoi faire, ni où se mettre... et les sages-femmes n'ont pas le temps de s'occuper de lui», explique Carmen Polonio Sterren.

Pas de concurrence avec les sages-femmes

La doula, qui vient du grec «doulè» signifiant «servante», est ainsi une sorte de coach des futurs parents, particulièrement de la maman. Sa tâche n'a rien de médical,

contrairement aux sages-femmes. «En aucun cas, nous nous concurrençons avec la sage-femme. Au contraire, nous sommes complémentaires pour le bien-être de la maman», ajoute Carmen Polonio Sterren.

Très peu répandue en Romandie, cette profession est, par contre, très connue en Suisse allemande. «A Zurich par exemple, il existe de nombreuses doulas», précise Carmen Polonio Sterren.

POUR TOUS

«Une doula accompagne la maman, mais aussi le papa le jour de l'accouchement.»

«Mais j'ai une collègue qui travaille déjà dans le Chablais valaisan et vaudois.»

Professionnelle formée à l'accompagnement dans la grossesse et l'accouchement – la formation d'une durée d'un an comporte plusieurs modules dont une formation phy-

siologique de base, une formation psychologique, de premiers secours pour le nouveau-né –, la doula s'occupe notamment du côté émotionnel inhérent à la maternité. «C'est un aspect qui n'est pas à négliger dans ces moments-là. La future maman a souvent envie de se confier, de partager ses peurs, ses soucis... Et nous sommes là pour l'écouter!»

Disponibilité permanente

D'où une disponibilité nécessaire de 24 heures sur 24 et sept jours sur sept. «Nous permettons à la maman d'avoir une personne-source qui est moins impliquée émotionnellement que ses proches», souligne Carmen Polonio Sterren. L'aide apportée par la doula peut se concrétiser de diverses manières. «Nous pouvons même garder le bébé pendant que la maman doit aller chercher son aîné à l'école par exemple. Le panel des activités est large. Nous sommes là pour accompagner, simplement.»

L'avantage pour la future maman, souligne encore Carmen Polonio Sterren est de pouvoir choisir la doula. «Ce qui n'est pas le cas pour la sage-femme. Le jour de l'accouchement, la future maman

sera prise en charge par une sage-femme qu'elle ne connaît pas forcément. C'est désécurisant; une doula

HUMAIN

«J'ai manqué de soutien humain quand j'ai mis au monde mes enfants. Je voudrais aider les autres mamans.»

peut aider la maman à rester sereine, ce qui est un grand atout pour l'accouchement», ajoute Carmen Polonio Sterren. Elle-même en a d'ailleurs fait l'expérience lors d'une de ses grossesses. «J'ai beaucoup manqué d'un côté humain, d'une accompagnante à mes côtés qui me rassure. Cela me tient donc à cœur aujourd'hui d'en faire profiter les autres mamans.»

Des études ont d'ailleurs démontré que la présence continue d'une doula au moment de la naissance aide à avoir un travail plus court, à éviter la césarienne ou

l'utilisation de forceps, à diminuer l'utilisation d'analgésique, la demande de péridurale et, surtout, d'avoir un meilleur vécu de l'expérience de la naissance. «L'état psychologique de la femme enceinte contribue beaucoup à compliquer ou pas l'accouchement. Quand on se sent reconfortée, rassurée, on accouche plus naturellement. Ce qui évite souvent l'épisiotomie qui n'est de loin pas un passage obligé, contrairement à ce que l'on croit», note Carmen Polonio Sterren.

Expérience nécessaire

La force d'une doula, c'est aussi son expérience de maternité. «On ne peut pas suivre cette formation si on n'a pas été maman soi-même. Il faut avoir vécu la grossesse et l'accouchement pour pouvoir répondre aux interrogations de la femme enceinte», explique Carmen Polonio Sterren. Si la Valaisanne ne connaît pas forcément toutes les ré-

COCON

«Quand on se sent rassurée, on accouche plus naturellement et avec moins de douleur.»

«En aucun cas, nous ne concurrençons les sages-femmes. Au contraire. Nous sommes complémentaires.»

CARMEN POLONIO STERREN DOULA

CONFÉRENCES EN VALAIS: DOULA, MODE D'EMPLOI

La doula peut être engagée pour la période préaccouchement, l'accouchement, ou le post-accouchement. «Ou les trois à la fois», explique Carmen Polonio Sterren. L'accompagnement global coûte 1000 francs. «Mais nous sommes à disposition 24 heures sur 24, nous ne comptons pas nos heures.»

Carmen Polonio Sterren donne régulièrement des conférences en Romandie pour expliquer son activité. La prochaine aura lieu à Fribourg, le 20 mai. En Valais, elle participera à la journée à thème «Maman pour la première fois», le 14 juin, au centre Ma grossesse... autrement, route cantonale 51 à Conthey, de 9 à 16 h.

A Sion, le 20 juin, elle donnera une conférence à l'Espace Jammu à l'avenue de la Gare 31, puis animera une «Tente rouge», soit un espace où les femmes peuvent partager leurs préoccupations. Informations sur histoires-essentielles.weebly.com ou au 076 398 08 04. CSA

ponses aux questions de ses protégées, elle sait «où chercher», remarque-t-elle. Et ce, en français et en allemand car elle est bilingue. «Je peux donc me déplacer sans problème dans le Haut-Valais», conclut Carmen Polonio Sterren.