FEMINA
CÉLÉBRITÉS
Le Noël de leur enfance
BD
Les illustratrices qui montent
Glam'
Parée comme une star
TÉMOIGNAGE
«J'ai été plumée par mon amoureux»
CADEAUX: FAIRE PLAISIR POUR TROIS FOIS RIEN

Accoucher avec une doula

Elena la doula, son 3e dans les bras, avait aidé Shannon à accoucher de Gabriel. Depuis, Shannon se forme pour devenir doula à son tour...

VINCENT CALMEL

COACHING *Les «doulas» débarquent en Suisse romande. Leur fonction: aider les futures mères à choisir comment elles veulent accoucher et à gérer leurs émotions. Portrait croisé.*

Un drôle de métier vient d'apparaître en Suisse romande: celui de doula, ou accompagnatrice de naissance. Une nouvelle forme de coaching, en somme? Nouvelle, pas tant que ça: le terme doula désignait, en grec ancien, ces esclaves ou servantes qui accompagnaient les femmes lors de l'accouchement. Aujourd'hui, si la doula reste au service de la future mère, elle exerce une profession reconnue et sanctionnée par un diplôme. Elena Piantino, 35 ans, a été la doula de Shannon Winthurp, 40 ans, lors de la naissance de son fils Gabriel. A voir les deux femmes rire ensemble et câliner les enfants l'une de l'autre, il est évident qu'elles sont devenues des amies.

Plus connu en Suisse alémanique, le concept est répandu en Amérique, du Nord comme du Sud. Shannon, expatriée des Etats-Unis à Prangins, explique avoir vécu la naissance par césarienne de son premier fils comme un traumatisme. «Je ne savais même pas si j'avais des douleurs ou des contractions. Je n'ai pas eu l'impression d'avoir eu les informations nécessaires. Pendant les contractions, on ne m'a pas laissée me lever, et on m'a mise sous perfusion sans discussion. C'était très frustrant.» Quand elle tombe enceinte une deuxième fois, Shannon décide donc d'avoir une doula à ses côtés. Elena, qui vit à Nyon, vient de faire paraître une petite annonce... Entre les deux femmes, le courant passe tout de suite. «C'était tellement excitant de trouver quelqu'un qui était d'accord avec mes idées», se souvient Shannon. La doula,

explique Elena, est là pour guider, conseiller et rassurer les futurs parents dans leurs choix. Elle est formée à tout ce qui concerne la périnatalité, la psychologie comme la relaxation. «Pour les femmes, la naissance reste une grande inconnue. Dans notre société occidentale, elles ont le sentiment d'avoir un tas d'informations mais, finalement, elles ne savent pas grand-chose. Je suis toujours surprise de voir à quel point elles sont déconnectées de leur corps, mal à l'aise avec leurs propres sensations.»

UNE VRAIE ÉQUIPE

Les doulas ne sont pas des sages-femmes. «Je ne regarde pas les monitorings: ce n'est pas mon domaine, précise Elena. A Beaulieu, une sage-femme a résumé les choses en disant: «Toi tu t'occupes des émotions, moi je gère le reste.» C'est ça. L'équipe est concentrée sur le bébé, les machines, moi je m'occupe de la maman.» Comme beaucoup de ses consœurs, Elena Piantino s'insurge contre cette idée qu'une naissance doit nécessairement se dérouler à l'hôpital «avec tout un tas de machines, comme si ce qui se passait était dramatique». Mais, assure-t-elle, «si la mère désire une naissance médicalisée, avec péridurale, je respecte son choix. Mon but est de faire en sorte qu'elle soit en confiance, qu'elle puisse se lever, marcher, manger si elle le désire.»
Shannon, elle, a choisi d'accoucher dans une clinique privée, en présence de son mari et d'Elena, sans péridurale et avec une baignoire au cas où. «Avec Elena, je sentais que nous formions une vraie équipe. Je me sentais libre, j'avais enlevé mes vêtements et je me fichais de tout sauf de moi-même. C'était dur mais jamais insurmontable. Et je peux vous dire que je ne suis pas une fan de la souffrance», raconte Shannon. Elena sourit. «A un moment, Shannon m'a serrée dans ses bras. J'ai cru qu'elle allait me broyer!» Et le mari, qu'a-t-il pensé de cette présence lors d'un moment si intime? «Les maris sont très contents de nous avoir, rit Elena. Je les aiguille s'ils sont perdus, et si je me sens de trop, je sors.»
Elena, qui se définit comme une «passionnée de la naissance», a décidé de se former après avoir accouché de son deuxième enfant. Elle a suivi un enseignement mixte, entre les Etats-Unis et la Suisse alémanique, avant de transmettre son savoir à une première volée de doulas romandes en 2005. La prochaine formation aura lieu en septembre 2007. «La demande est très forte, tant pour devenir doula que pour en avoir une à ses côtés, dit-elle. Aujourd'hui, cela reste un luxe, mais ça ne devrait pas être le cas.» Reste que le métier, s'il a de l'avenir, n'est pas financièrement viable. Le tarif forfaitaire, de 800 francs, inclut au moins trois visites de deux heures et la présence de la doula lors de la naissance. «On ne peut pas faire plus de 4 ou 5 naissances par mois: c'est épuisant d'être là à gérer les émotions de tout le monde», sourit Elena.
Quant à Shannon, elle s'est lancée dans la formation et a commencé à accompagner des amies lors de leur accouchement. «Avoir une femme à ses côtés, concentrée sur soi, cela fait du bien», estime-t-elle. «Aider les mères à prendre conscience de leur pouvoir d'action, c'est quelque chose de très fort, insiste Elena. Une mère qui a été respectée et écoutée aura une manière différente d'entrer dans la maternité.»

Albertine Bourget

→ http://www.doula.ch

Offrez jusqu'à 10 000 idées de cadeaux avec la carte-cadeaux IKEA.

Il suffit de la faire créditer à la caisse IKEA du montant que vous souhaitez et de la déposer sous le sapin de Noël. www.IKEA.ch

IKEA®

Différent comme toujours.