



yoga doula
serving mother's wisdom

LA CHARTE DE L'ÉCOLE YOGA DOULA

Mise à jour du 25 juin 2024

Définition :

- *Yoga doula* : désigne la personne qui offre un accompagnement émotionnel et logistique autour de la maternité ainsi qu'un enseignement de la pratique de yoga périnatal (pré et post-natal).
- *Postpartum* : désigne les 6 semaines qui suivent l'accouchement.
- *Postnatal* : désigne la 1ère année après l'accouchement.

Présentation

Afin de ne pas alourdir le texte, le féminin est utilisé comme générique et désigne donc aussi bien les femmes que les hommes.

La charte éthique est élaborée par les Yoga Doulas depuis la création de l'école en 2007. La charte est régulièrement mise à jour afin de s'aligner sur les évolutions de ce métier socio-éducatif émergent.

La proposition de la Yoga Doula contemporaine n'est pas une invention nouvelle. Nous nous inspirons de la tradition yogique orientale, où la personne au *service désintéressé* de la future et nouvelle mère, nommée traditionnellement la « *Sévardar* », accompagnait la femme par le yoga périnatal et la présence bienveillante et prodiguait les soins non médicaux pour un bien-être périnatal global.

Rôle et place de la Yoga Doula aujourd'hui : dans la société actuelle, en France et à l'étranger, la Yoga Doula conçoit sa place d'accompagnante non-médicale auprès de la femme/du couple/de la famille. Le soutien proposé s'étend sur plusieurs plans : informatif, pratique, logistique, émotionnel, relationnel et spirituel.

Le choix des périodes et types d'accompagnement est formulé par la mère ; la Yoga Doula suivra la demande de la mère.

La Yoga Doula agit dans le respect de la loi française.

La temporalité : Les services de la Yoga Doula couvrent une large période allant de la préconception à la grossesse, de l'accouchement à la période postnatale dite des « 40 jours » et s'étend jusqu'aux 12 mois du postnatal.

La spécificité de l'école Yoga Doula est l'alliance entre :

1. La *pratique du yoga* adapté à la femme enceinte et à la femme en postnatal comme axe possible pour le soutien de la maternité.
2. Et *l'accompagnement personnel de la mère/du couple* à travers les multiples transformations inhérentes à l'arrivée d'un bébé : dès la conception, durant la grossesse, l'accouchement, le post-partum et le postnatal.

Ce soutien personnel se repose sur :

- Un *savoir-être* afin d'offrir un soutien émotionnel bienveillant : une présence calme, empathique, une écoute fine, une capacité de reformulation, une attitude de neutralité, un accueil sans jugement ;
- Un partage d'informations *et/ou une orientation* vers les professionnelles spécialisées ;
- *Un savoir-faire* des services à la personne comme : la logistique du maintien de la propreté et du confort maternel, la préparation de repas adaptés ainsi que la proposition de techniques douces de relaxation et de soins bien-être.

Ensemble pour le bien-être de la mère

Notre vision est d'œuvrer en réseau afin de répondre aux multiples besoins de la mère et de sa famille autour de l'arrivée du bébé. Nous appelons à une collaboration respectueuse entre l'ensemble des professionnelles médicales et autres actrices de la périnatalité (consultantes en lactation, ostéopathes, kinésithérapeutes, etc.). La coopération complémentaire soutient l'objectif du bien-être global de la mère, de son bébé et de sa famille.

Chacune sa place : chaque professionnelle de la périnatalité connaît son rôle, son cadre d'intervention, ses compétences et ses limites.

Le yoga est une pratique laïque, humaniste et ouverte à tous.

Chaque personne est invitée à s'inspirer des éléments qui résonnent de « bons sens » et qui apporteraient un impact positif dans sa vie.

La charte éthique

La Yoga Doula s'engage à :

- Agir en réponse à une demande spécifique de la femme enceinte.
- Respecter le choix du ou des parents et évitera de les influencer avec ses propres préférences ou valeurs.
- Informer le ou les futurs parents, s'ils en font la demande, sur la grossesse, l'accouchement et le postpartum.
- Orienter la mère/partenaire vers les professionnelles spécialisées pour des questions dépassant sa compétence.
- Offrir un soutien non-médical et à ne pratiquer aucun acte médical.
- La Yoga Doula ne peut pratiquer que si elle a suivi la formation, validée par le diplôme de Yoga Doula & Yoga Périnatal, et acquis les compétences nécessaires pour l'exercice de ce service.
- Dans le cadre de la formation, l'élève Yoga Doula peut proposer des cours de yoga et des accompagnements de la mère/partenaire pendant la grossesse, l'accouchement et le postpartum.
- Tout au long de son activité professionnelle, la Yoga Doula s'engage à continuer à se former afin d'élargir ses compétences pour mieux servir les besoins de la mère et de la famille.
- La Yoga Doula agit sur demande explicite de la mère et s'engage à respecter son choix concernant l'ensemble des sujets autour de la maternité et de la parentalité.
- La Yoga Doula s'engage à offrir un soutien non-médical et ne pratiquera aucun acte médical (diagnostics, prescriptions, prises de décisions concernant la santé maternelle et infantile).
- La Yoga Doula offre à la mère /partenaire un espace de présence et d'écoute pour accompagner les transformations émotionnelles et relationnelles.
- La Yoga Doula peut accompagner la mère/partenaire dans l'élaboration de leur vision parentale, leurs besoins et demandes autour de l'enfantement et du devenir parents.

- La Yoga Doula soutient l'équilibre et le confort corps-esprit par la pratique du yoga, des massages et d'une bonne hygiène de vie, selon les demandes de la mère.
- La Yoga Doula soutient la mère et sa famille dans les aspects pratiques et logistiques, selon la demande et les accords conclus entre les deux parties. La Yoga Doula applique une attitude de neutralité et s'engage à respecter les croyances religieuses, les pratiques culturelles, les choix et les valeurs du ou des parents qu'elle accompagne et soutient.
- La Yoga Doula est soumise à la confidentialité de l'intimité de la mère et de sa famille. Cependant, si elle suspecte ou constate un comportement pouvant mettre en danger l'intégrité physique et/ou morale d'un membre de la famille, elle se devra de contacter une autorité compétente et pourra être amenée à rédiger une note d'*Information Préoccupante* (IP) auprès des services sociaux.

PENDANT LA GROSSESSE, LA YOGA DOULA PEUT :

- Proposer des cours de yoga prénatal pour les femmes (cours individuels ou en groupe).
- Proposer des cours en couple. Les cours sont personnalisés et adaptés aux besoins et capacités de la mère/partenaire.
- Organiser et animer des rencontres de couple sur des sujets liés aux transformations de la grossesse et de la naissance, seule ou avec une conférencière invitée.
- Initier et mettre en place un ensemble de rencontres pour accompagner le processus du devenir parent.
- Aider les couples à prévoir/organiser le soutien pendant la période postnatale.
- Favoriser la mise en place d'autres rencontres facilitant les liens sociaux, les rencontres éducatives et thématiques pour les femmes.

PENDANT L'ACCOUCHEMENT, LA YOGA DOULA PEUT :

La Yoga Doula n'interviendra pas dans le processus de l'accouchement et sera respectueuse de l'équipe médicale.

- Être présente à l'accouchement uniquement si une professionnelle médicale est présente pour la parturiente et son bébé. Pour rappel, l'accompagnement proposé par la Yoga Doula est *non-médical*.
- Offrir une présence continue et une écoute empathique.

- Veiller au confort de la mère en proposant un environnement bienveillant et encourageant.
- Accompagner le père/partenaire pendant le processus de la naissance, selon le lien créé avec elle.
- Offrir une aide à la mère, selon demande, sur les plans pratique/logistique (massages, tisane, etc.) et émotionnel par l'écoute et des techniques de bien-être adaptées à la situation, dont le yoga.
- Aider le/la partenaire à prendre sa place dans le processus de l'accouchement et de la naissance. Elle aura la sensibilité et l'humilité de savoir se mettre en retrait pendant que le couple fonctionne en harmonie pendant la naissance.
- Rester pour aider la mère et veillera à son confort et à ses besoins après la naissance, selon le lieu et le contexte

PENDANT LA PERIODE DU POSTPARTUM ET DU POSTNATAL

Les « 40 jours », l'Art de *Materner la mère*

Traditionnellement, pendant les 6 semaines après la naissance, la Yoga Doula propose une présence bienveillante et un soutien émotionnel, logistique et pratique qui libère la nouvelle mère de toute la charge des travaux quotidiens de la maison.

Cette aide globale permet à la nouvelle mère de se reposer, de récupérer de l'intensité de l'accouchement, d'être nourrie de façon adaptée et de recevoir des soins bien-être.

Ce soutien indispensable facilite l'attachement mère-bébé.

Pendant la période postnatale, la Yoga Doula peut proposer :

- Des soins bien-être : massages, relaxation, etc.
- Une présence empathique : écoute, réconfort, encouragements.
- Un service logistique et pratique pour la mère.
- Selon les besoins : une orientation de la mère vers une spécialiste (sage-femme, consultante en lactation, ostéopathe, pédiatre, etc.) afin d'assurer une prise en charge compétente de la santé physique et/ou mentale de la mère et du nouveau-né.
- Une aide à l'organisation et la coordination d'un « village de soutien postpartum » pour la mère et sa famille.
- Des cours de yoga postnatal, avec ou sans bébé, à partir du 40^{ème} jour après la naissance et tout au long de la première année de vie de l'enfant, environ.
- Des rencontres thématiques pour les mères ainsi que des rencontres facilitant la parentalité, l'échange et la solidarité entre mères.

- Des rencontres autour des *histoires de naissance*, du *vécu postnatal* ainsi que d'autres formes de soutien émotionnel postnatal, en étant accompagnée, ou non, d'une thérapeute professionnelle.

La Yoga Doula adopte une attitude :

- De reconnaissance des compétences innées de la mère et d'encouragement à se connecter à ses besoins et savoir-faire.
- De **respect du choix des parents**. La Yoga Doula écoute et accueille les besoins et les demandes de la mère, père/partenaire dans le respect de la charte éthique.
- D'ouverture à toutes les configurations d'accompagnement : dans une approche neutre, laïque, apolitique et non-confessionnelle.
- De neutralité en évitant d'influencer la mère avec ses propres idées et valeurs.
- De **discrétion** et de **confidentialité** en ce qui concerne l'intimité de la famille.
- De bienveillance, de dévotion et de responsabilité envers la famille.
- De reconnaissance de ses propres limites personnelles et professionnelles. Elle pourra refuser diplomatiquement de soutenir une mère si elle ne se sent pas en mesure de gérer la situation de façon professionnelle et neutre. Elle pourra ainsi l'orienter vers une collègue.
- D'engagement responsable et d'initiative afin d'obtenir un soutien professionnel et/ou émotionnel durant toute sa pratique du métier de Yoga Doula (supervision et intervention).

Cadre professionnel

- Dans la mesure du possible, la Yoga Doula travaille en équipe avec deux ou trois autres doulas afin d'assurer la présence continue à la mère en cas de circonstances imprévues pendant lesquelles la Yoga Doula ne pourrait être présente.
- La Yoga Doula fonctionne, idéalement, **en contact avec l'équipe médicale et les autres professionnelles** qui suivent la mère.
- L'accompagnement de la Yoga Doula **ne remplace en aucun cas le suivi médical nécessaire de la mère**.
- Pour la sécurité de la santé de la mère, la Yoga Doula peut accompagner une mère et/ou l'accepter dans un cours de yoga prénatal seulement si celle-ci est suivie par une sage-femme ou un médecin.

- La Yoga Doula ne sera pas présente à l'accouchement en l'absence d'un médecin ou d'une sage-femme.
- La Yoga Doula peut proposer ses services à un prix symbolique pendant sa période de stage.
- La Yoga Doula sera respectueuse du cadre non-médical de la profession de doula.
- Dans le contexte d'un accouchement non-assisté, la Yoga Doula attendra la confirmation de la bonne santé maternelle et infantile par une sage-femme ou un médecin avant de débiter son accompagnement postpartum.
- La Yoga Doula rédigera les accords convenus avec les parents précisant la nature de l'aide demandée, le nombre d'heures, la durée du soutien postpartum, le tarif et les modalités de règlement.
- La Yoga Doula demandera une rémunération par un accord écrit avec les futurs parents. Sa fourchette de prix sera indexée sur l'usage et l'économie du pays, sans faire de profit excessif.

La Yoga Doula s'engage à respecter la charte éthique de l'école Yoga Doula

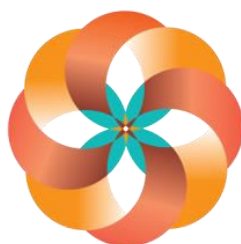
Je soussignée,
m'engage à respecter la charte éthique de l'école Yoga Doula.

Fait à : _____ Le : _____

Année de promotion :

Signature :

**L'école Yoga Doula décline toute responsabilité en cas de non-
respect de la charte.**



yoga doula
serving mother's wisdom