

Référentiel de compétences – Cœur de Doula : L'Art d'Accompagner

Une formation pour accompagner la périnatalité avec conscience, éthique et humanité

Objectif global de la formation

Former des doulas compétentes, sensibles et engagées, capables d'accompagner les femmes et les familles de façon respectueuse, informée et sécurisante, tout au long du parcours périnatal, dans le respect des limites de leur posture non médicale.

Activités types et compétences développées tout au long de la formation

- Accueillir la parole, écouter sans juger et accompagner les récits sensibles
- Créer une relation d'accompagnement sécurisante et non directrice
- S'adapter aux contextes variés (PMA, deuil, parentalité solo, multiculturalité...)
- Animer des espaces de parole, de transmission et de soutien émotionnel
- Connaître les ressources locales et orienter en cas de besoin
- Définir et respecter sa posture et ses limites professionnelles
- Se protéger émotionnellement (auto-soin, supervision, réseau)
- Concevoir un projet professionnel aligné et éthique

Référentiel par module

Module 1 – Introduction au métier de Doula (10h)

- Identifier les valeurs, limites et missions de la Doula
- Comprendre le cadre de la formation et se situer dans le groupe
- Initier une posture réflexive sur son cheminement personnel

Module 2 – Posture professionnelle & écoute (14h)

- Développer l'écoute active, la communication non violente
- Créer un cadre d'accueil et de non-jugement
- Repérer ses limites et poser un cadre clair

Module 3 – Doula & grossesse (24h)

- Comprendre la physiologie de la grossesse
- Identifier les besoins physiques, émotionnels et symboliques des femmes enceintes
- Proposer des outils adaptés : toucher, mouvement, créativité

Module 4 – Doula & accouchement (24h)

- Connaître la physiologie de la naissance et les étapes du travail
- Savoir accompagner la douleur et proposer des outils non médicaux
- Soutenir les projets de naissance et renforcer l'autonomie des couples

Module 5 – Doula & post-partum (26h)

- Comprendre les enjeux du post-partum immédiat et prolongé
- Soutenir le lien d'attachement et les premiers jours avec bébé
- Accompagner l'allaitement, la fatigue, les émotions, le corps qui change

Module 6 – Accompagnements spécifiques (18h)

- Adapter sa posture à des parcours particuliers (AMP, prématurité, deuil périnatal...)
- Intégrer les notions de trauma et de résilience
- Offrir un accompagnement inclusif et éthique

Module 7 – Célébrations & rituels (12h)

- Concevoir des rituels adaptés à chaque étape périnatale
- Utiliser la créativité comme outil de transformation
- Créer du lien entre femmes et valoriser les passages

Module 8 – Installation professionnelle (9h)

- Élaborer son projet professionnel
- Découvrir une communication alignée avec soi
- Définir ses offres, son cadre, ses tarifs en cohérence avec ses valeurs

Module 9 – Violences faites aux femmes (13h)

- Comprendre les formes de violences (conjugales, systémiques, obstétricales)
- Savoir repérer, écouter et orienter sans jugement
- Clarifier sa posture de doula : ni sauveuse, ni thérapeute

Module 10 – Mentorat/stage/coaching/clôture formation (40h)

- Intégrer le parcours de formation et célébrer le chemin accompli
- Partager son projet professionnel et recevoir des retours bienveillants
- Se projeter dans l'après : ressources, liens, élan