

PROGRAMME DE FORMATION - COEUR DE DOULA : L'ART D'ACCOMPAGNER

Un parcours sensible, rigoureux et transformateur

Durée : 160h sur 10 mois | Format : Mixte (présentiel, distanciel et cours en ligne)

Public : Toute personne appelée par l'accompagnement périnatal

Prérequis : Motivation sincère, posture d'écoute, engagement humain

Objectifs de la formation

- Acquérir les connaissances, outils et postures nécessaires à l'accompagnement global en périnatalité
- Intégrer les dimensions émotionnelles, physiques, culturelles et symboliques du rôle de Doula
- Développer une posture éthique, bienveillante, ajustée et professionnelle
- Concevoir un projet professionnel aligné et ancré

Méthodes et modalités pédagogiques

- Apports théoriques vivants et interactifs
- Ateliers pratiques, mises en situation, jeux de rôle
- Cercles de parole, espaces de retour d'expérience
- Interventions d'expertes (doula, sage-femme, éducatrice spécialisée...)
- Supports numériques et créatifs

Évaluation et accompagnement

- Questionnaire de positionnement en début et fin de formation
- Évaluations formatives tout au long du parcours
- Portfolio d'apprenance & projet professionnel final
- Coaching collectif bi-mensuel
- Accompagnement individuel par une référente pédagogique

MODULE 1 : Fondamentaux du rôle de Doula (17h)

Posture – Histoire – Éthique

Contenus :

- Histoire et philosophie du métier
- Éthique et valeurs
- Confidentialité et professionnalisme
- Cadre légal et déontologique

Modalité : Présentiel + cours en ligne

MODULE 2 : Communication & soutien émotionnel (10h)

Écoute – CNV – Effets miroir

Contenus :

- Écoute active et Communication Non Violente
- Construction d'un espace de parole
- Place du co-parent
- Ateliers de partage d'expériences

Modalité : Présentiel + Distanciel

MODULE 3 : Grossesse (17h)

Physiologie – Respiration – Projet de naissance

Contenus :

- Anatomie, physiologie et suivi de la grossesse
- Rôle sage-femme et médecin, communication avec les professionnels de santé
- Soutien émotionnel et physique, introspection sur sa propre grossesse
- Vision de l'accompagnement de Doula pendant la grossesse
- Yoga prénatal & méditation
- Accompagnement corporel et émotionnel

Modalité : Mixte

MODULE 4 : Accouchement (12h)

Travail – Douleur – Présence

Contenus :

- Étapes du travail
- Outils de soulagement
- Rebozo, souffle, postures

Modalité : Mixte

MODULE 5 : Post-partum (18h)

Récupération – Émotions – Soins

Contenus :

- Allaitement & attachement
- Dépression post-partum
- Massage – serrage – écoute
- Portage

Modalité : Mixte

MODULE 6 : Cas spécifiques & deuil (12,5h)

AMP – IMG – Deuil – Inclusion

Contenus :

- Deuil périnatal
- Postures face à la vulnérabilité
- Respect & Diversité

Modalité : Mixte

MODULE 7 : Rituels et célébrations (14h)

Création – Symbolique – Transmission

Contenus :

- Blessing way
- Rituels de passage
- Cercle de paroles

Modalité : Présentiel

MODULE 8 : Développement professionnel (6h)

Projet – Statuts – Communication

Contenus :

- Posture entrepreneuriale
- Supports de communication
- Positionnement professionnel

Modalité : Distanciel

MODULE 9 : Violences faites aux femmes (13h)

Repérage – Posture – Ressources

Contenus :

- Comprendre les différentes formes de violences (conjugales, obstétricales, symboliques)
- Cycle de la violence, mécanismes d'emprise, trauma et grossesse
- Posture professionnelle face à la révélation
- Outils de repérage et d'orientation
- Accueillir sans sauver – Prendre soin de soi face aux récits violents

Modalité : Présentiel + Distanciel

MODULE 10 : Intégration & clôture (40,5h)

Transmission – Accompagnement transversal & suivi – Célébration

Contenus :

- Journée de clôture
- Restitution du projet final
- 20h de coaching collectif en visio-conférence
- 10h de stage pratique minimum
- 3h de mentorat individuel
- Suivi pédagogique tout au long du parcours

Modalité : Présentiel et distanciel

Travail personnel estimé (~50h)

Lectures, carnets de bord, visionnages, exercices, expérimentations rituelles, portfolio, projet final

 *Une formation pour incarner pleinement la Doula que tu es déjà en devenir.*