

# DEVENIR DOULA

## Accompagnant(e) en périnatalité

Devenir accompagnant(e) en périnatalité et parentalité : de la période pré-conceptionnelle aux premiers mois de l'enfant.

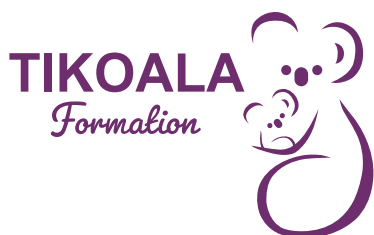
TIKOALA  
Formation



**30 jours de formation** - En présentiel

210 h de formation

Photographe :  
Clémentine Miano



## LE CENTRE DE FORMATION

L'organisme de formations TIKOALA propose des **formations en périnatalité et petite enfance**. Nous sommes présents sur le secteur Nancéen depuis 2013 et nous avons élargi ces dernières années notre champ d'intervention à **toute la France**, et les DomTom, tant auprès des particuliers que des **professionnels de la santé et de la périnatalité**.

L'univers Tikoala, c'est celui de la périnatalité, du maternage, du bien-être des bébés et du développement harmonieux du jeune enfant. Nos formations sont dispensées par des formatrices ayant également la casquette de professionnelle de santé hospitalière, parfaitement conscientes des contraintes et des protocoles propres à cet environnement de travail.

Les maternités ne sont pas les seules institutions avec lesquelles nous nous réjouissons de travailler : crèches, PMI,

pouponnières.... Tous les professionnels qui évoluent dans un contexte complexe et engageant auprès des familles ressentent fortement le besoin d'être soutenus et étayés dans leur métier.

**Favoriser le bien-être des bébés et l'accompagnement respectueux des jeunes enfants**, c'est d'abord, selon nous, proposer des outils et des savoirs-être précieux, mais aussi de l'écoute et du soutien, aux professionnels qui exercent en crèche.

## NOUS CONTACTER

 **06 81 67 49 78**

 **contact@tikoala.fr**

 **21 rue des Cottages  
54600 Villers les Nancy**

## LA CERTIFICATION QUALIOPi



Tikoala Formation a obtenu la certification Qualiopi en juin 2021 au titre de la catégorie suivante : action de formation.

# LA FORMATION DE DOULA

## Accompagnant(e) en périnatalité

Devenir accompagnant(e) en périnatalité et parentalité : de la période pré-conceptionnelle aux premiers mois de l'enfant.



Cette formation donne à chaque stagiaire les clefs pour proposer un accompagnement émotionnel et corporel de la femme enceinte, du couple et de la femme en post-partum.

Ce parcours est un chemin de vie : plus qu'une formation, c'est une (trans)formation personnelle et professionnelle.

Notre spécificité = triple couleur : écoute, travail du Soi & approche corporelle.

La formation se passe en présentiel, ce qui permet de pratiquer, de s'entraîner, et de vivre

une expérience transformatrice qui permet à chaque stagiaire de se sentir compétente et à l'aise à l'issue du parcours.

Il est possible pour les stagiaires de bénéficier d'une réduction sur les modules complémentaires existants au catalogue Tikoala (massage bébé, massage femme enceinte approfondi, portage, signe...) avec un calendrier facilitant (ex : module de formation doula vendredi-samedi-dimanche + module complémentaire lundi-mardi).

## LES FORMATRICES

MARION ORTEGA, Doula & haptonome

MARJORIE POTEAUX, Doula

## LES MODALITÉS

- ✓ 12 stagiaires minimum
- ✓ Formation en présentiel : de 11 modules
- ✓ Cercle de femme : Un cercle d'ouverture et un cercle de clôture en soirée, lors du module 1 et du module 10.
- ✓ Modules supplémentaires : Possibilité d'accoler des modules complémentaires présents au catalogue Tikoala

## PÉDAGOGIE PROPOSÉE

Alternance d'apports théoriques, de temps de pratiques corporelles et de temps d'écoute active en binôme ou en petits groupes.

## ÉVALUATION

- ✓ QCM + questions de réflexions ouvertes après chaque module
- ✓ Un travail de fin d'études à préparer en groupe et à présenter à l'ensemble de la promotion en fin de parcours.
- ✓ Un entretien individuel de fin de parcours avec les 2 formatrices

## CETTE FORMATION EST POUR TOI SI

- ✓ Tu es passionnée par le féminin, la périnatalité et l'humain et que tu veux en faire ton métier
- ✓ Tu souhaites contribuer à un monde plus doux pour les familles
- ✓ Tu cherches un parcours de base solide et en présentiel pour te former à un métier de coeur et d'être





# DEVENIR DOULA

## Écoute, travail du soi et approche corporelle

Notre spécificité : écoute, travail du soi et approche corporelle

Être Doula, c'est favoriser le bien-être des bébés, mais aussi et avant tout savoir accompagner les parents. C'est pourquoi il nous tient à cœur de favoriser l'émergence de la profession d'accompagnant(e) en périnatalité, qui est une personne-ressource précieuse pour la femme, le couple et la famille de part son degré d'intimité et le large spectre que peut revêtir son soutien.

### LES PRÉ-REQUIS

- ✓ Un intérêt pour le féminin, la périnatalité et l'humain
- ✓ Maîtriser la langue française, à l'écrit et à l'oral
- ✓ Disposer d'un accès à internet.



30 jours de formation

210 heures de formation

11 modules

Évaluation finale

2 formatrices

15 à 20 stagiaires

4450 € net + 90 € de frais d'inscription (prise en charge d'un tiers financeur)

ou

3990 € net + 90 € de frais d'inscription (financement personnel)

### LES OBJECTIFS

- ✓ **Devenir Doula (accompagnant(e) en périnatalité)** de la période pré-conceptionnelle aux premiers mois de l'enfant.
- ✓ **Savoir accompagner les futurs et nouveaux parents** dans toutes les situations de la période périnatale grâce à une posture d'écoutante solide
- ✓ **Acquérir un savoir-être** fin grâce à des temps de réflexions sur sa propre histoire et sa posture d'accompagnante
- ✓ **Acquérir des pratiques corporelles adaptées**, de toucher affectif et présentiel issu de l'haptonomie

### LE FINANCEMENT

Fonds propres

OPCO

France Travail

(frais administratifs supplémentaires de 150 €)

Toutes demande de devis ou de pré-inscriptions sont à effectuer via les onglets « Demander un devis » et « S'inscrire » sur la formation Doula proposée sur notre site internet.



# LES MODULES

11 modules, cercles de femmes, supervision, suivi post formation

## MODULE 1 : AVANT D'ACCOMPAGNER, JE M'ACCOMPAGNE (3 jours)

- ✓ Se rencontrer : accueil, présentation des stagiaires et du parcours
- ✓ Le paysage périnatal actuel et ses transformations
- ✓ Notre regard sur l'accompagnement qu'une doula peut proposer aux familles & études scientifiques sur les bienfaits de l'accompagnement à la naissance
- ✓ Le cadre légal et éthique de la profession (avec temps de réflexion personnelle)
- ✓ Les "outils" de la doula
- ✓ A la rencontre du « pourquoi » intérieur de chacune : pourquoi suis-je ici aujourd'hui ?
- ✓ Avant d'accompagner l'autre, j'apprends à me connaître et à connaître le corps des femmes (cycle menstruel, anatomie...)
- ✓ Avant d'accompagner l'autre, j'apprends à m'accompagner : recul sur sa propre expérience, écoute de soi, savoir prendre soin de soi.
- ✓ **Vendredi soir : cercle de femmes d'ouverture** (avec exploration du bassin)

### DANS MON «SAC» DE DOULA

- ✓ Offrir un toucher présent
- ✓ Quelques pratiques simples pour prendre soin de soi en tant que doula

## MODULE 2 : ACCUEILLIR L'AUTRE (3 jours)

- ✓ Le seul outil vraiment indispensable de la doula : découvrir, apprivoiser et pratiquer l'écoute active
- ✓ Les biais lorsqu'on écoute
- ✓ La relation d'aide centrée sur la personne
- ✓ Les bases de la CNV

### DANS MON «SAC» DE DOULA

- ✓ Pratiquer (écouter) le silence
- ✓ Pratiquer l'écoute active

## MODULES 3 & 4 : DE LA PÉRIODE PRÉ-CONCEPTIONNELLE À LA GROSSESSE (6 jours)

- ✓ Accompagner le désir d'enfant. Accompagner le couple à travers des propositions de rituels qui font sens pour eux.
- ✓ Soutenir les besoins physiologiques et émotionnels de la femme enceinte
- ✓ Être présente lorsque la grossesse s'arrête : arrêt naturel, interruption médicale, IVG (deuil périnatal). Accompagner le couple à travers des propositions de rituels qui font sens pour eux.
- ✓ Connaître et savoir parler des examens médicaux qui peuvent poser question aux futurs parents (échographie, dépistage de la trisomie 21, amniocentèse, dépistage du diabète, touchers vaginaux, VME etc).
- ✓ Lorsque la grossesse se complique : repérer les signaux des urgences obstétricales, savoir rediriger, apporter le soutien émotionnel dans un contexte anxieux et médicalisé

### DANS MON «SAC» DE DOULA

- ✓ Introduction au toucher-massage bien-être de la femme enceinte
- ✓ Proposer un toucher affectif et présent pour soutenir émotionnellement la femme qui traverse une épreuve



- ✓ Accompagner les transformations du couple pendant la grossesse (émotions, sexualité, place de chacun...) ou lors de l'accueil d'un enfant adopté ;
- ✓ Offrir une véritable place au père/co-parent, à ses besoins et à ses ressentis, lors de l'accompagnement prénatal.
- ✓ Savoir détecter et accompagner des situations de violences conjugales.

Formations complémentaires :

Le massage femme enceinte

Le deuil périnatal

Sexualité

## MODULE 5 & 6: AUX CÔTÉS DES PARENTS POUR PRÉPARER LA NAISSANCE (6 jours)

- ✓ Le paysage de la naissance en France : soutenir les parents dans le choix du lieu de naissance
- ✓ Découvrir et transmettre aux futurs parents la physiologie de l'accouchement & les besoins et comportements de la femme qui accouche
- ✓ Informer pour permettre aux parents de comprendre les gestes médicaux couramment pratiqués lors de l'accouchement et de dialoguer avec l'équipe médicale.
- ✓ Informer sur la loi Kouchner & le consentement éclairé et limiter l'exposition des femmes aux violences obstétricales.
- ✓ Explorer la notion de « douleur »
- ✓ Aider les parents à trouver leurs propres ressources : le plan de ressources (« projet de naissance »)
- ✓ Permettre au père/co-parent ou l'accompagnant de se sentir acteur
- ✓ Envisager la place/ que la doula peut prendre le jour de la naissance et adapter son accompagnement et sa posture au lieu de naissance choisi
- ✓ Lorsqu'une médicalisation s'annonce, savoir parler des risques et faire de la place aux émotions :

Le déclenchement

La césarienne

L'accouchement prématuré

- ✓ Repérer les situations d'urgence lors d'une naissance pour savoir alerter

### DANS MON «SAC» DE DOULA

- ✓ Poser mon cadre de pratique
- ✓ Soulager la femme en travail avec la mise en mouvement & les postures, le rebozo, les massages et les points d'acupression, les sons graves, la visualisation



Photographe : Clémentine Miano

## MODULE 7 : LES BESOINS DU NOUVEAU-NÉ (3 jours)

- ✓ Prendre conscience et développer sa sensibilité au vécu du bébé lors de la grossesse et de sa naissance
- ✓ Permettre aux parents d'accueillir leur bébé dans l'affectivité : que vit-il durant ses premières heures sur terre ?
- ✓ Comprendre les besoins du nouveau-né pour soutenir les jeunes parents :
  - l'attachement et la sécurité affective, la base essentielle.
  - les besoins alimentaires du nouveau-né
  - le sommeil du nouveau-né
  - les pleurs du nouveau-né

### DANS MON «SAC» DE DOULA

- ✓ Proposer un massage au bébé en cas de maux de ventre
- ✓ Accompagner le portage à bras sécurisant
- ✓ Transmettre le portage en sling aux parents
- ✓ Transmettre le change physiologique aux parents pour rassurer le bébé

Formations complémentaires :

Le vécu émotionnel du bébé in-utéro

Massage bébé

Portage

## MODULE 8 : ACCOMPAGNER LE MOIS D'OR DES PARENTS (3 jours)

- ✓ Soutenir les besoins physiques et émotionnels de la femme qui vient d'accoucher
- ✓ Préparer en amont avec les parents le post-partum et soigner le retour à la maison
- ✓ Envisager le post-partum comme une véritable transformation corporelle (dégestion) et émotionnelle, qui peut prendre jusqu'à plusieurs années
- ✓ Écouter les émotions des parents face à un bébé qui pleure
- ✓ Les difficultés périnatales : distingue baby blues, difficulté maternelle, dépression post-partum, syndrome de choc post-traumatique, burn out et difficultés parentales. Savoir les repérer et orienter les parents
- ✓ Accompagner le dialogue du couple pendant cette période intense (CNV)
- ✓ Savoir parler de la reprise de la sexualité et du choix de contraception en post-natal

### DANS MON «SAC» DE DOULA

- ✓ Soutenir le post-partum avec le rebozo (rituel de passage, serrage de bassin...)
- ✓ La CNV du service du couple

Formations complémentaires :

Le massage postnatal

Le rituel de passage rebozo

Accompagner les pleurs et les colères

## MODULE 9 : SOUTENIR L'ALLAITEMENT MATERNEL ET AU BIBERON (2 jours)

- ✓ Soutenir le choix d'alimentation des parents
- ✓ Préparer l'allaitement maternel avec les deux parents pendant la grossesse : comprendre le processus de la lactation et les besoins émotionnels, alimentaires et pratiques de la femme allaite.
- ✓ Soutenir concrètement en tant que doula le démarrage de l'allaitement maternel, accompagner les premières difficultés et savoir rediriger
- ✓ Accompagner les situations spécifiques : allaitement maternel en cas de césarienne, de prématurité ou de pathologie, le co-allaitement.

Formations complémentaires :

Allaitement maternel



- ✓ Soutenir la femme qui souhaite sevrer son bébé
- ✓ Soutenir la femme qui souhaite poursuivre son allaitement à la reprise du travail
- ✓ Proposer aux parents un « biberonnage » physiologique

## MODULE 10 : ENTREPRENDRE EN PÉRINATALITÉ (1 jour)

- ✓ Créer son entreprise (démarches légales, administratives, etc)
- ✓ Poser son cadre de pratique et définir sa vision entrepreneuriale
- ✓ Développer son réseau professionnel et entrer en contact avec les professionnels de santé locaux
- ✓ Communiquer sur les réseaux sociaux
- ✓ Cercle de femmes de clôture

### DANS MON «SAC» DE DOULA

- ✓ Je visualise ma réussite.

Formations complémentaires :

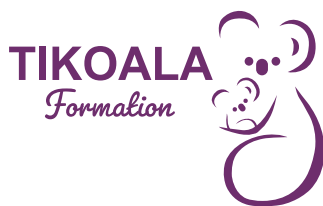
Instagram

Entreprendre en périnatalité

## MODULE 11 : TRAVAUX DE FIN D'ÉTUDE (3 jours)

- ✓ Présentation du travail de fin d'étude devant le groupe
- ✓ Entretiens individuels
- ✓ Remise des attestations





 **06 81 67 49 78**

 **contact@tikoala.fr**

 **21 rue des Cottages  
54600 Villers les Nancy**

 **formation.tikoala.fr**



La certification Qualité a été délivrée  
au titre de la catégorie d'action  
suivante : action de formation