ACADÉMIE
SÉRÉNAISSANCE
DOULA · YOGA · ALLAITEMENT · 4E TRIMESTRE

MINI-COURS GRATUIT

Les 3 erreurs à éviter quand on commence comme doula

Avec 3 exercices pratiques

Sabrina Chavanel · Académie Sérénaissance
academiesere.ca

Bienvenue

Tu rêves de devenir doula, ou tu viens de commencer ? Ce mini-cours gratuit te présente les 3 erreurs les plus fréquentes au début, et comment les éviter dès ta première famille.

Je suis Sabrina Chavanel, doula, intervenante en relation d'aide et maman de 5 enfants, fondatrice de l'Académie Sérénaissance. Ces erreurs reviennent souvent chez les nouvelles doulas, et elles s'évitent bien quand on les connaît.

Chaque erreur se termine par un petit exercice de 5 minutes. Prends un carnet : tu en auras besoin.

Erreur 1 : sortir de son rôle

Une doula offre un soutien **non médical** : émotionnel, physique et informatif. Elle ne pose pas de diagnostic, ne fait pas d'examen et ne remplace pas la sage-femme, l'infirmière ou le médecin.

Le piège, c'est la bonne intention. Une maman te décrit un mal de tête intense, une enflure du visage et des mains ou un bébé qui bouge moins, et tu veux la rassurer. Mais rassurer sans savoir peut retarder des soins urgents.

Le réflexe à adopter : Observer et Référer.

1. **Observer** : écoute, note ce que la maman te dit et ce que tu remarques.
2. **Référer** : oriente-la vers son professionnel de santé, ou vers les urgences si c'est urgent. Tu peux l'aider à préparer ses questions, ou l'accompagner.

> Une phrase utile : « Ce que tu me décris, c'est important que ta sage-femme ou ton médecin le sache. Veux-tu qu'on l'appelle ensemble ? »

Exercice : écris 3 situations où tu serais tentée de donner un avis médical. Pour chacune, écris la phrase que tu dirais pour orienter la maman.

Erreur 2 : se lancer sans se protéger

Au début, on a envie de dire oui à tout le monde, tout de suite. Mais sans cadre clair, un malentendu peut vite devenir un conflit, pour toi comme pour la famille.

Avant ta première famille, mets en place ces 4 bases :

- **Un contrat de service signé** : ce qui est inclus, le prix, les paiements, la période de garde, ce qui arrive si tu ne peux pas venir, et l'annulation.
- **Une assurance responsabilité professionnelle**, adaptée au travail de doula là où tu pratiques.
- **Une doula remplaçante** : si tu es malade ou déjà à un autre accouchement, la famille ne doit pas se retrouver seule.
- **Un dossier confidentiel** pour chaque famille, rangé de façon sécuritaire.

Les règles (statut, taxes, assurance) varient selon la province ou le pays : renseigne-toi auprès des organismes officiels de ta région.

> **Exercice :** parmi ces 4 bases, coche ce que tu as déjà, et note la date à laquelle tu vas régler le reste.

Erreur 3 : s'oublier soi-même

La garde 24 h sur 24, les nuits à l'hôpital, les émotions fortes : le métier de doula demande beaucoup. Deux pièges guettent les nouvelles doulas.

Se sous-évaluer. Un prix trop bas ne tient pas compte de tout ce que tu donnes : les rencontres, les déplacements, les heures de garde, l'accouchement, le suivi après la naissance. Calcule tes vraies heures avant de fixer tes forfaits.

S'épuiser. Une doula fatiguée accompagne moins bien. Prévois du repos après chaque naissance, limite le nombre de familles par mois, et trouve une personne avec qui parler après une naissance difficile.

> **Exercice :** pour un accompagnement complet, additionne toutes les heures que tu donnes, de la première rencontre au dernier suivi. Divise ensuite ton prix par ce nombre d'heures. Ce taux horaire te paraît-il juste ?

Et maintenant ?

Rester dans ton rôle, te protéger et prendre soin de toi : avec ces 3 bases, tu pars du bon pied. Elles sont au cœur de la formation de base de doula de l'Académie Sérénaissance.

La formation de 400 h se suit en ligne et à ton rythme : 12 modules, des ateliers en direct avec une consultante en lactation IBCLC et une sage-femme, 4 stages supervisés et 10 h de mentorat. Le module « Bâtir sa pratique de doula » t'aide aussi à rédiger ton contrat, choisir ton assurance et fixer tes prix.

Avec douceur,
Sabrina

Ce mini-cours est informatif : il ne remplace pas l'avis d'une professionnelle ou d'un professionnel de la santé. © 2026 Académie Sérénaissance · Sabrina Chavanel · academiesere.ca · sc@academiesere.ca