

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Former des doulas capables d'accompagner la femme et sa famille de la grossesse au post-partum, avec une posture professionnelle **non médicale, éthique et solidement cadrée**.

01 Acquérir la posture professionnelle

Cadre non médical, limites, confidentialité, déontologie — et le travail en réseau avec les professionnels de santé.

02 Conduire un accompagnement complet

Du projet de naissance au post-partum : entretiens, soutien pendant le travail, situations sensibles.

03 Mobiliser la relation d'aide

Écoute structurée, protocoles de confort et apports validés par la recherche, au service des familles.

ORGANISATION DU PARCOURS · 444 HEURES

136 h

300 h

- **Présentiel — 136 h** · stage Premiers Pas (2 j) + 5 modules de 3 jours · 17 journées, 9 h – 18 h
- **Outils Pro en visio — 8 h** · jour 18 : statuts, tarification, communication, déontologie
- **Pratique hors les murs — 300 h** · 20 séances d'accompagnement, notes de synthèse, questionnaires de connaissances

INFORMATIONS PRATIQUES

PUBLIC VISÉ	Toute personne en reconversion ou en développement professionnel visant le métier de doula
PRÉREQUIS	Aucun — le stage Premiers Pas sert de positionnement réciproque
MODALITÉS PÉDAGOGIQUES	Présentiel théorique & expérientiel, pratique en binôme, études de situations réelles
SUIVI & APPRÉCIATION	Émargement, notes de synthèse des 20 séances, questionnaires de connaissances
LIEUX & RENTRÉES	11 villes en France · 2 rentrées par an (septembre, janvier) · 10 élèves en moyenne
RÈGLEMENT	330 € à l'inscription, puis 8 mensualités de 396,25 €
ACCESSIBILITÉ HANDICAP	Formation accessible — référent handicap : contact@harmonika.fr

ÉVALUATION & SANCTION

Grand oral en visio devant un examinateur — sujet d'accompagnement tiré au sort, plan proposé par le candidat, échange dirigé. Délivrance de l'**Attestation de réussite professionnelle Doulam**.

Certifié Qualiopi n° B02973 (ICPF) · NDA 11 78 83 101 78 · 3 500 € nets de TVA (art. 261.4.4 du CGI)

PRISES EN CHARGE

AIF

OPCO

FIF-PL

AGEFICE

AFDAS

AGEFIPH

Une entrée en deux temps, un parcours en *cinq modules*

ÉTAPE 1

Le stage Premiers Pas — 2 jours · 330 €

Un stage de double positionnement : vous éprouvez le métier, l'école évalue la cohérence de votre projet. À l'issue, vous décidez librement — et les 330 € sont déduits si vous poursuivez.

ÉTAPE 2

La formation complète — 15 journées · 3 170 €

Cinq modules de trois journées sur huit mois, complétés par la pratique hors les murs : 20 séances d'accompagnement avec note de synthèse, et des questionnaires de connaissances. **Règlement étalé : une mensualité de 396,25 € par mois de formation.**

PP

J 1-2

Découverte du métier

M1

J 3-5

Poser le cadre

M2

J 6-8

Relation d'aide & corps
des femmes

M3

J 9-11

De la conception à la
naissance

M4

J 12-14

L'accouchement et les
suites

M5

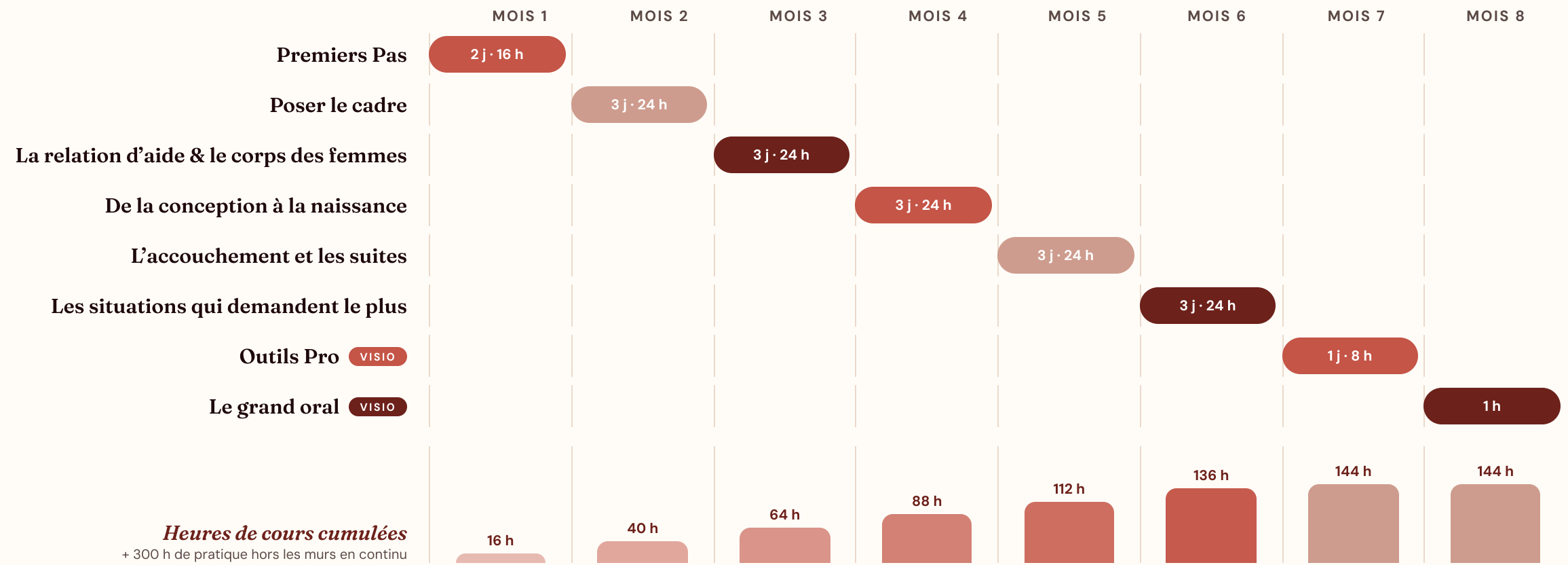
J 15-17

Les situations qui
demandent le plus

HORS LES MURS La pratique hors les murs — 20 séances d'accompagnement avec note de synthèse + questionnaires de connaissances, suivies par l'équipe pédagogique.

Horaires : 9 h — 18 h, déjeuner de 13 h à 14 h — Le cours Outils Pro (en visio) et le grand oral complètent le parcours.

Huit mois, un *rythme* qui respecte votre vie



Rythme type — chaque promotion suit son calendrier précis.

✦ Attestation de réussite professionnelle Doulam

La présence d'une doula, *mesurée par la science*

Des études internationales évaluées par les pairs — étudiées pendant la formation, et utiles face aux professionnels de santé.

–52,9 %

de risque de césarienne

Étude de cohorte Medicaid, eClinicalMedicine (The Lancet), 2022

–57,5 %

de risque de dépression ou d'anxiété post-partum

Même cohorte — effet renforcé quand la doula collabore avec une sage-femme

4×

moins de bébés de faible poids de naissance

Mères vulnérables accompagnées, Journal of Perinatal Education, 2013

REVUE SYSTÉMATIQUE — 23 ÉTUDES (2000-2023) · NPJ WOMEN'S HEALTH, NATURE, 2025

✓ Moins de césariennes

✓ Moins de naissances prématurées

✓ Travail plus court

✓ Douleur réduite

✓ Allaitement mieux initié

✓ Stress et anxiété maternels diminués

Le soutien continu non médical a un impact mesurable sur la santé maternelle et néonatale.

Deux journées pour éprouver le métier — et vous *positionner*

POSITION

Étape 1 sur 6

JOURS

J 1-2

VOLUME

16 h

HORAIRES

9 h – 18 h



12%

du présentiel

à l'issue de ce cours

J1 Le métier, en vrai

- Définition, origines et bienfaits de l'accompagnement à la naissance
- Le rôle de la doula — et la réglementation qui l'encadre
- Ce que fait une doula au quotidien : entretiens, naissance, post-partum
- Le cadre posé dès les 15 premières minutes : sécurité, confidentialité, non-jugement

TEMPS FORT

Les huit interdits professionnels : le cadre non médical, posé d'emblée

J2 La posture, éprouvée

- Les **sept dimensions de la posture**, découvertes une par une
- Exercices pratiques : la posture mise en situation
- La réalité du métier : rythmes, familles, quotidien
- Vos questions, sans filtre, à des formatrices en exercice

TEMPS FORT

Les bienfaits mesurés par la science : césariennes, post-partum, allaitement

→ À l'issue du stage

- **Double positionnement** : vous évaluez le métier, l'école évalue votre projet
- Vous décidez librement de poursuivre — ou non
- Le parcours des 8 mois vous est présenté : modules, hors les murs, grand oral

À RETENIR

Les 330 € sont déduits du coût total si vous continuez

CE QUE VOUS EMPORTEZ *Vous savez si ce métier est le vôtre — et l'école le sait aussi.*

Poser le cadre — la posture *avant* la technique

POSITION Étape 2 sur 6

JOURS J 3-5

VOLUME 24 h

HORAIRES 9 h – 18 h



29%

du présentiel

à l'issue de ce cours

J3 Posture professionnelle

- Le cadre légal d'intervention de la doula
- La posture comme **socle du métier** — le texte fondateur, étudié ensemble
- **Analyse de situations sensibles** : quatre cas réels, 45 minutes chacun
- Questionner, conscientiser, dessiner ses limites et son cadre d'accompagnement

TEMPS FORT

Le Blason, lancé le soir : quelle doula voulez-vous être ?

J4 Éthique & limites

- Brainstorming éthique — on fait émerger avant d'apporter
- Études de cas légaux : la posture dans la complexité
- Limites personnelles, limites professionnelles — et la **confidentialité**, socle de la relation
- Les **bénéfices de la présence d'une doula, par la science** (The Lancet, Nature)

TEMPS FORT

« La carte des limites » : deux heures pour poser où s'arrête votre rôle

J5 Relation d'aide (1/3)

- Écouter ce qui est dit — et entendre ce qui se dit à demi-mot
- Accueillir un silence, laisser la parole se déposer
- Le cadre de la relation : disponibilité, fréquence, juste distance
- Premiers entretiens travaillés en binôme

TEMPS FORT

Débrief du Blason : votre identité de doula se dessine

CE QUE VOUS EMPORTEZ *Un cadre tenu : éthique formulée, limites posées — et le Blason de la doula que vous voulez être.*

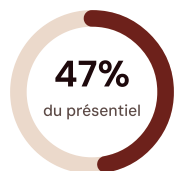
La relation d'aide et le *corps des femmes*

POSITION Étape 3 sur 6

JOURS J 6-8

VOLUME 24 h

HORAIRES 9 h – 18 h



à l'issue de ce cours

J 6 Relation d'aide (2/3)

- Reformuler avec justesse, valider les émotions exprimées
- La conduite d'entretien : cadre, rythme, présence
- Questions ouvertes, questions fermées : aider la parole à se préciser
- L'alliance de confiance, construite d'entretien en entretien
- Pratique en binôme, retours individuels

TEMPS FORT

Bowlby, Rogers, théorie polyvagale :
pourquoi une relation sécurisante apaise

J 7 Relation d'aide (3/3)

- La discipline d'écoute portée au niveau professionnel
- Situations complexes : émotions fortes, silences, contradictions
- Dire « je ne sais pas » : l'humilité comme compétence
- Retours croisés : votre style d'écoute, ses forces, ses points de vigilance

TEMPS FORT

Trois journées entières d'écoute — le plus long bloc du cursus

J 8 Les femmes, parcours de vie

- Le **cycle féminin en quatre phases** — et les hormones messagères
- Anatomie du bassin, du périnée, de la grossesse au post-partum
- Les **violences intrafamiliales** : le cycle en quatre phases, la grossesse comme révélateur
- Les **violences obstétricales** : verbales, physiques, institutionnelles

TEMPS FORT

Le réseau qui protège : 3919, associations d'aide aux victimes

CE QUE VOUS EMPORTEZ *Écouter en professionnelle — et repérer ce qui doit être orienté.*

De la conception à la *naissance*

POSITION Étape 4 sur 6

JOURS J 9-11

VOLUME 24 h

HORAIRES 9 h – 18 h



à l'issue de ce cours

J 9 La période prénatale

- **Conception & fertilité** : le vécu, les pressions sociales, le couple
- **AMP** — IUI, FIV, ICSI : la doula, repère stable de l'ascenseur émotionnel
- **Adoption** : agrément, attente, apparemment — et la rencontre
- Physiologie : hormones (hCG, relaxine), fascias, bassin, périnée

TEMPS FORT

Urgences obstétricales : reconnaître, orienter — et les premières mesures de confort

J 10 Le projet de naissance

- Accompagner la réflexion — **les choix restent ceux des parents**
- Un document clair, réaliste, **formulé de façon positive**
- Un pont relationnel vers l'équipe de la maternité
- Ce que montrent les études : se sentir écoutée et actrice change le vécu de la naissance

TEMPS FORT

La doula, gardienne discrète du projet — les besoins de la famille au centre

J 11 L'accouchement (1/2)

- Les **phases du travail** : latence, active, transition, expulsion
- La transition, phase la plus intense et la plus courte — la doula la tient
- Le cocktail hormonal : ocytocine, endorphines, mélatonine — le néocortex au repos
- Les **3 S** : Sécurité, Silence, Sortie du lit

TEMPS FORT

« La planète accouchement » : pénombre, silence, chaleur

CE QUE VOUS EMPORTEZ *La grossesse comprise en profondeur — et le travail qui commence, accompagné.*

L'accouchement — et tout ce qui vient *après*

POSITION Étape 5 sur 6

JOURS J 12-14

VOLUME 24 h

HORAIRES 9 h – 18 h



82%

du présentiel

à l'issue de ce cours

J 12 L'accouchement (2/2)

- Douleur sensation, douleur souffrance : **Gate Control**, cercle de Read
- La **vocalisation grave** : détendre la mâchoire, c'est détendre le périnée
- L'**hydrothérapie**, la « péridurale naturelle » — et la thermothérapie
- Sous péridurale : peanut ball, la doula « mémoire de la mobilité »
- Soutenir le couple : l'outil **B.R.A.I.N.S.** pour décider éclairé

TEMPS FORT

Atelier positions & rebozo, travaillé en binôme

J 13 La période postnatale

- Le nouveau-né compétent : réflexes, **exogestation** — un estomac taille d'une perle au jour 1
- La grille de lecture des signaux : faim, fatigue, surstimulation
- L'attachement — Bowlby, Ainsworth, et **Winnicott** : la mère suffisamment bonne
- Sommeil partagé : les règles de sécurité, les rythmes du bébé

TEMPS FORT

Les 5 piliers du Mois d'Or : organiser le post-partum

J 14 Les difficultés périnatales

- **Prématurité** : soins kangourou, valoriser les parents en néonatalogie
- La **matrescence** : la naissance d'une mère, entre baby blues et vraie détresse
- Dépression post-partum, stress post-traumatique, burn-out parental : distinguer
- Nourrir le **sentiment d'efficacité parentale** — et le réseau : PMI, sages-femmes, IBCLC

TEMPS FORT

L'échelle EPDS en pratique — jeu de rôle et conduite à tenir

CE QUE VOUS EMPORTEZ *Rester juste pendant la naissance — et veiller sur le quatrième trimestre.*

Les situations qui demandent *le plus*

POSITION

Étape 6 sur 6

JOURS

J 15-17

VOLUME

24 h

HORAIRES

9 h – 18 h



100%

du présentiel

à l'issue de ce cours

J 15 Le deuil périnatal

- IMG, fausses couches, perte d'un bébé
- Accompagner au rythme de chacun — et connaître le réseau spécialisé du deuil périnatal
- Rester présente quand les mots manquent
- Prendre soin de soi pour tenir ce rôle dans la durée

TEMPS FORT

Une journée entière — la profondeur que le sujet mérite

J 16 L'alimentation du bébé

- Allaitement : la physiologie du lait, la montée de lait, les premiers jours
- Les alternatives, présentées avec le même soin
- Un choix qui **appartient aux parents, et à eux seuls**
- Savoir orienter : consultantes IBCLC, PMI, associations

TEMPS FORT

Les tétées en grappe et la taille de l'estomac : rassurer avec la physiologie

J 17 Couples, fratries, familles

- L'entourage de la naissance, au-delà de la mère
- Le couple parental : charge mentale, communication bienveillante
- Fratries, grands-parents : chacun sa place
- Clôture du présentiel — cap sur Outils Pro (J 18) et le grand oral

TEMPS FORT

Le co-parent, présence-ancrage de la naissance — l'outiller, le valoriser

CE QUE VOUS EMPORTEZ *Les situations les plus délicates du métier — tenues avec justesse.*

Une journée type — et les *444 heures*

9 h Accueil, météo intérieure, retour sur la pratique hors les murs

9 h 30 Apports théoriques du jour

11 h Mise en pratique en binôme

13 h Déjeuner — sur place ou à proximité du centre

14 h Études de situations réelles

16 h Pratique encadrée, retours individuels

18 h Cercle de clôture et feuille de route personnelle

444 heures, comment ?

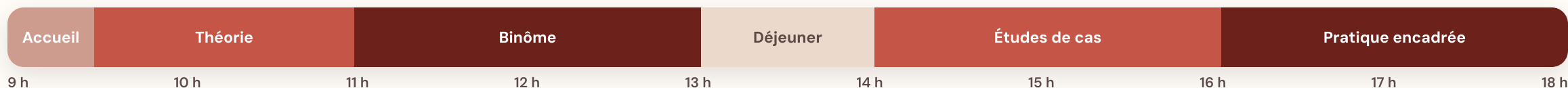
Présentiel — 17 journées **136 h**

Outils Pro — jour 18, en visio **8 h**

Pratique hors les murs **300 h**

La pratique hors les murs : **20 séances d'accompagnement réelles**, chacune conclue par une note de synthèse, et des questionnaires de connaissances — suivies par l'équipe pédagogique.

Un rythme pensé pour rester **compatible avec une activité professionnelle** — les journées se suivent par blocs de trois, espacés sur huit mois.



Le *grand oral*

Une situation d'accompagnement réelle, votre plan, votre raisonnement — l'examen se vit comme le métier.

01

Vous tirez un sujet

Une situation d'accompagnement, tirée au sort devant l'examineur — comme dans le métier, où chaque famille arrive avec sa propre histoire.



02

Vous proposez un plan

Les besoins de la famille, votre posture, vos outils, vos limites — et vers qui orienter. Un plan d'accompagnement structuré, énoncé à voix haute.



03

L'échange s'engage

L'examineur oriente la discussion : questions, imprévus, changements de contexte. Votre capacité d'adaptation entre en scène.

CE QUE L'EXAMINATEUR
ÉVALUE

Adaptation

rester juste quand la situation évolue

Raisonnement

un plan structuré, des choix argumentés

Posture

orienter vers le soin quand il le faut

Compris dans le prix de la formation.

« Un pont, jamais un *filtre* »

Un périmètre clair : l'accompagnement non médical de la périnatalité. La doula formée chez Doulam rapproche les familles des professionnels de santé — elle ne s'y substitue jamais.

✓ Ce que la formation apprend

- La posture professionnelle : cadre, éthique, limites, confidentialité
- Un accompagnement complet, du projet de naissance au post-partum
- La relation d'aide et les protocoles de confort
- Le travail en réseau avec les professionnels de santé
- L'installation professionnelle (Outils Pro, jour 18)

✗ Ce qu'elle n'est pas

- Une formation médicale ou paramédicale — aucun acte de soin n'est enseigné
- Une préparation à la naissance au sens médical (réservée aux sages-femmes)
- Une école de psychothérapie
- Les huit interdictions professionnelles de la doula sont enseignés dès le premier jour et travaillés pendant tout le cursus

Informations pratiques & *financement*

LIEUX

11 villes : Paris, Lyon, Marseille, Bordeaux, Toulouse, Nantes, Lille, Strasbourg, Rennes, Nice, Clermont-Ferrand. Programme identique partout.

RYTHME

2 rentrées par an (septembre et janvier) · journées de 9 h à 18 h · 10 élèves en moyenne.

DÉLAIS D'ACCÈS

Inscription au stage Premiers Pas en ligne sur doulam.com ; dossier envoyé sous 24 h.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Formation accessible — référent handicap dédié, parcours adapté selon les besoins.

330 € stage Premiers Pas + **3 170 €** formation complète

= 3 500 € *tout compris*

Exonération de TVA (art. 261.4.4 du CGI) · Étalement compris : 330 € à l'inscription, puis 8 mensualités de 396,25 € · Inscription, examen et manuels compris.

PRISES EN CHARGE POSSIBLES

- Demandeurs d'emploi — AIF (France Travail)
- Salariés — OPCO via l'employeur
- Indépendants — FIF-PL, AGEFICE, AFDAS
- Situation de handicap — AGEFIPH

Le métier n'étant pas inscrit au RNCP, le CPF n'est pas mobilisable — pour toutes les écoles de doulas.

Contact & montage des dossiers de financement

contact@harmonika.fr · 06 85 91 68 75 · doulam.com