

**GUIDE**

---

# Découvrir le métier de Doula

Vivre une précieuse expérience de post-partum



HADIZATOU — PRÉXIENCE STUDIO  
@PREXIENCESTUDIO  
PREXIENCE@GMAIL.COM



# SOMMAIRE

---

1- Couverture	p.1
2- Sommaire	p.2
3- Introduction	p.3
4- Qu'est ce qu'une Doula ?	p.4
5- Pourquoi faire appel à une Doula ?	p.5
6- Benefices clients	p.6
7- La vision de Prexience Studio	p.7
8- Quelques mots de mamans	p.8
9 - Pour aller plus loin	p.9

# Introduction

On parle de plus en plus des Doulas. Et pourtant, beaucoup de femmes, beaucoup de futures mamans, se demandent encore : qu'est-ce qu'une Doula ? Quelle est sa place ? Que peut-elle vraiment m'apporter ?

Ce document a été conçu pour te répondre simplement. Ici, aucun jargon, aucun jugement.

Simplement l'envie de t'ouvrir un espace de découverte, pour que tu puisses, si tu le souhaites, envisager ta maternité autrement.

Libre, alignée, soutenue.





# Qu'est ce qu'une Doula?

Une Doula est une femme formée pour accompagner d'autres femmes et familles pendant la maternité et en particulier pendant le post-partum, cette période si intense et précieuse après la naissance.

Elle n'est pas médecin, ni sage-femme. Elle ne remplace aucun suivi médical.

Elle est là pour écouter, soutenir, informer, prendre soin.

Elle te permet de poser ton rythme, tes besoins, tes choix.

Elle t'accompagne pour que tu sois au cœur de ta propre expérience de maternité, en pleine conscience.

# Pourquoi faire appel à une Doula ?

Je n'ai pas besoin d'être "faible" pour avoir besoin de soutien.  
Je n'ai pas besoin de vouloir "tout maîtriser" pour avoir envie d'être accompagnée.

Une Doula peut t'apporter :

- ✓ un espace d'écoute sans jugement
- ✓ une aide concrète au quotidien (préparation post-partum, organisation, rituels de soin)
- ✓ des outils pour mieux vivre la transition vers ta nouvelle identité de mère
- ✓ un espace de sororité et de reconnexion à toi-même
- ✓ une aide pour poser des limites et honorer tes besoins



Safe place, sororité,  
transformation : c'est ce que  
nous créons ensemble.



Concilier bien-être et activité après bébé :  
ici, on choisit l'alignement



# La vision de Préxience Studio

Chez Préxience Studio, je crois que chaque maman mérite de vivre une expérience précieuse après bébé.

Pas un sprint. Pas une épreuve à traverser seule.

Un chemin doux, respectueux, aligné.

Ma mission en tant que Doula est de t'accompagner dans ce cheminement.

De te rappeler que tu n'as rien à prouver.

Que tu peux t'écouter, t'entourer, prendre soin de toi autant que de ton bébé.

Ici, pas de culpabilité.

Ici, on choisit l'alignement.

# Quelques mots de mamans

“Après un post-partum où je me suis sentie seule, j’aurais aimé découvrir ce qu’est une Doula plus tôt.”

“Grâce à cet espace, j’ai pu poser mes besoins, dire ce que je n’osais pas dire ailleurs.”

“On m’a toujours dit que je devais être forte. Ici, j’ai compris que la vraie force est dans l’écoute de soi.”





## Pour aller plus loin

Si ce document t'a permis de découvrir un peu mieux le métier de Doula, je t'invite à te poser cette question :

Et si je m'autorisais à être pleinement accompagnée pendant cette période ?

Je suis là si tu souhaites en parler.

Et si tu ressens simplement l'envie de t'ouvrir à cette approche, sois la bienvenue chez Préxience Studio.

Contacts :

@prexiencestudio

prexience@gmail.com

Tu es libre de vivre ta maternité  
à ton rythme, avec douceur et  
puissance.