

CRÉATRICE, ENTREPRENEUSE Claire Van Zeebroek (Grez-Doiceau)

Elle change de vie en devenant doula

En 2016, Claire Van Zeebroek a changé de vie en suivant une formation de doula. Aujourd'hui, elle donne aussi des cours de yoga prénatal et postnatal.

● Julie MOUVET

Aujourd'hui, Claire Van Zeebroek a trois types d'activités. Elle est doula (accompagnante autour de la grossesse), elle donne des cours de yoga prénatal et postnatal et des massages bien-être pour tous. « Pour moi, c'est une reconversion professionnelle. J'ai toujours été attirée par le monde de la petite enfance. Quand j'étais ado, j'ai fait des milliers d'heures de baby-sitting. » Maman de quatre enfants, elle travaille dans la gestion de projet pendant de nombreuses années. Un jour, elle souhaite avoir un contact plus direct avec les gens. Au même moment, elle perd l'une de ses sœurs. « Je lui ai dit quelques jours avant sa mort, alors qu'elle était dans le coma, que ce qui lui arrivait était pour moi un vrai coup de fouet. Je ne peux plus reporter les choses au lendemain et si j'ai des envies, je bouge pour qu'elles se réalisent. »

Quelques semaines plus tard, Claire Van Zeebroek entend parler du métier de doula. « Je n'avais jamais entendu le mot, sourit-elle. Le lendemain, je suis allée sur le site de la fédération des doulas francophones de Belgique. Quand j'ai vu la description, ça me tombait du ciel. Ce que je lisais correspondait exactement à ce que je voulais, sans pouvoir le formuler. » Claire Van Zeebroek commence alors une formation. « Je n'imaginai pas devenir entrepreneuse. Ce qui m'intéressait surtout, c'était le fait de dire que nous les femmes, nous sommes complètement faites pour avoir des enfants. On a cette force en nous. J'ai eu quatre scénarios très différents d'accouchement et aujourd'hui, je veux dire aux couples que j'accompagne que



Claire Van Zeebroek

Claire Van Zeebroek était dans la gestion de projet, jusqu'au jour où elle a découvert le métier de doula.



les choix leur appartiennent. » Claire termine son stage de doula en 2017 et commence à donner des cours de yoga prénatal et postnatal en mai de l'année dernière. « Je trouvais ça important de prendre soin de soi par une conscience corporelle et d'avoir un autre canal de communication. Avec le yoga, mon objectif était vraiment d'offrir une autre voie

pour renforcer la confiance en soi. Le lien, c'est ça, comme pour les massages bien-être. C'est se connecter à soi pour se dire : je suis capable, mon corps sait accoucher. » Pour la doula, il est important de faire fi de ce qui se dit autour de soi. « Il y a des gens qui pensent être bienveillants, mais qui sont parfois à côté de la plaque. » Selon elle, il existe encore trop de

tabous par rapport à la parentalité.

Heureuse de faire ce métier, Claire remercie souvent sa sœur décédée. « Son départ a vraiment été une force. Tous les jours, je me dis que la vie c'est maintenant et que l'on ne sait pas ce que demain nous réserve. Peu de personnes savent comment j'en suis arrivée là, mais c'est aussi un message que j'ai

envie de transmettre aux femmes que j'accompagne. Je veux leur dire : vous avez tout en vous. L'évolution de mon métier, je la vois dans quelque chose de créatif, en me demandant comment accompagner au mieux les parents pour qu'ils puissent trouver ce qui leur convient et qu'ils se sentent suffisamment armés et outillés pour affronter la parentalité. » ■

« J'ai beaucoup douté pendant ma formation »

Claire Van Zeebroek se souvient du premier couple qu'elle a accompagné en tant que doula. « J'ai beaucoup douté pendant ma formation. Je me demandais si j'allais y arriver, qui suis-je pour faire ça ? Mon mari m'a aidée. Il m'a dit que c'était compréhensible que j'ai des doutes parce que je n'avais pas encore d'expérience, mais qu'il fallait bien commencer quelque part. » Grâce à ce conseil, elle a pris la pos-

ture d'une professionnelle. « C'est tout bête, mais ça m'a beaucoup aidée. » Pour le yoga, elle a d'abord rassemblé quelques amies et sollicité leurs critiques. « Lors de ma formation, ma prof nous disait de déjà commencer nos cours. Elle nous mettait aussi directement en situation. Quelque part, elle nous a autorisées à le faire. » Depuis une vingtaine d'années, Claire pratique elle-même le yoga. ■ J.M.

« Le mot de doula résonne aujourd'hui davantage »

Même si c'est difficile pour elle à estimer étant donné qu'elle « baigne dedans », Claire a le sentiment que « le mot doula résonne aujourd'hui davantage qu'au moment où j'ai fait ma formation en 2016. Mais je crois que ma vision est tronquée. Ce que je constate de la part de participantes à mes cours de yoga, c'est que leur paysage d'accompagnement à la naissance c'est plutôt le gynécologue, éventuellement la sage-femme libérale et un kiné postnatal ou prénatal. Donc je crois qu'il y a encore beaucoup de chemin à faire ».

La doula n'a pas encore pu faire d'accompagnement pendant l'accouchement. « J'aimerais vraiment le faire pour une maman solo qui est en recherche d'une présence plus enveloppante, qui cherche quelqu'un qui la soutienne. Ma vision de la doula, c'est qu'elle est là pour accompagner le partenaire qui accompagne la maman. Elle peut être là pour encourager, soutenir, prendre le relais quand ça ne va pas pour l'un ou l'autre, mais toujours dans cette idée d'outiller les parents. »