



Planification stratégique

S'unir pour faire briller
l'accompagnement
doula

2025-2030

Table des matières

Introduction	-----	01
Démarche	-----	02
Notre Mission	-----	04
Notre Vision	-----	06
Nos Valeurs et principes	-----	07
Les Orientations	-----	15
Priorité 25-26	-----	19
Conclusion	-----	22
Annexe - Définitions	-----	23



Crédit Le Bokok Piqué

Introduction

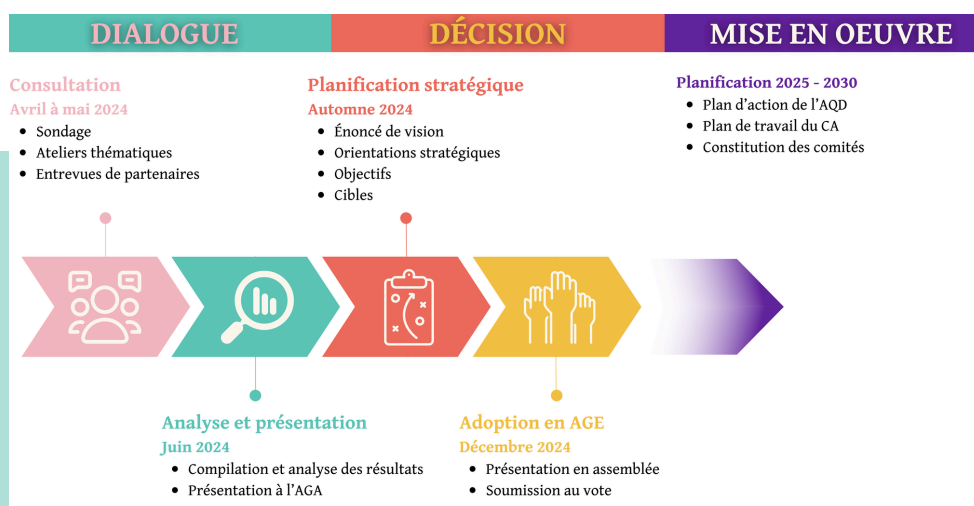
L'Association québécoise des doulas (AQD) poursuit sa mission avec une vision claire pour les cinq prochaines années : unir, renforcer et faire rayonner la pratique doula au Québec. À travers cette planification stratégique, nous posons des bases solides pour assurer la pérennité de notre organisation, nous investissons dans une vie associative riche et engageante, et nous amplifions notre voix pour que l'accompagnement des doulas soit reconnu à sa juste valeur.

Une démarche collective pour bâtir l'avenir de l'AQD

Notre planification stratégique 2025-2030 est le fruit d'une réflexion collective menée avec les doulas du Québec. Cette démarche participative nous a permis de revisiter notre positionnement, de définir nos priorités et de tracer ensemble la voie à suivre pour les cinq prochaines années.

Consultation et engagement

Nous avons sondé notre communauté à travers l'échographie de l'AQD, exploré nos valeurs communes avec les ateliers Terreau Fertile, et mené des rencontres stratégiques pour affiner nos orientations. Cette mobilisation a mis en lumière l'importance de renforcer notre réseau, d'accroître notre visibilité et de structurer notre organisation pour mieux répondre aux besoins des doulas.



Démarche

Des racines solides, un tronc commun et des fruits à récolter



Nos réflexions ont pris la forme d'un arbre

- Les racines : Ce qui nous unit en tant qu'AQD – une communauté engagée pour la reconnaissance et le développement de la pratique doula.
- Le tronc : Notre structure organisationnelle – une association qui soutient, promeut et valorise les doulas.
- Les feuilles et les fruits : Nos aspirations pour 2030 – une AQD forte, influente et incontournable dans le paysage périnatal québécois.

Vers une AQD encore plus forte

Grâce à cette démarche, nous avons établi une vision ambitieuse et des actions concrètes pour assurer la pérennité de notre association, enrichir la vie associative et amplifier notre impact. Ensemble, nous façonnons l'avenir de l'accompagnement doula au Québec.

Notre démarche repose sur trois grandes priorités

1

Consolider nos fondations : moderniser nos structures, élargir notre communauté et assurer une gestion durable.

2

Renforcer la vie associative : créer des espaces d'échange, d'apprentissage et de solidarité pour une communauté forte et engagée.

3

Faire rayonner notre profession : occuper l'espace public, produire des connaissances et affirmer notre présence auprès des familles et du réseau de la santé.

Notre mission

**Nous représentons,
défendons et
développons la
pratique doula
pour transformer
positivement
l'expérience
périnatale au
Québec.**



Crédit Barbara Finck

Notre mission

La mission qui guide l'association

Les doulas œuvrant autour de la grossesse et de la naissance se rassemblent sous la bannière de l'Association québécoise des doulas (AQD) pour promouvoir l'accompagnement périnatal. Ensemble, elles créent un espace de partage, de concertation et de soutien mutuel.

Comment mettre en œuvre cette mission?

- **Unir et renforcer notre communauté** : cercles de pratique, groupes d'entraide, partages de connaissances, codéveloppement...
- **Favoriser le développement individuel et collectif de notre pratique doula** : formations continues, outils pratiques, réflexions collectives...
- **Promouvoir l'accompagnement doula** : sensibilisation du grand public et des acteur·ices de la périnatalité, communication, visibilité...
- **Représenter nos intérêts** : prise de paroles publique, réponse aux médias, représentations institutionnelles et politiques...



Crédit Barbara Finck

Notre vision

S'unir pour faire briller l'accompagnement doula

Faire connaître et valoriser l'accompagnement des doulas tout au long du parcours périnatal et reproductif, en les positionnant comme des acteur·ices de référence auprès des familles et du réseau de la santé



Nos Valeurs

Nos valeurs et nos principes, au cœur de notre engagement

L'Association québécoise des doulas (AQD) repose sur des valeurs et des principes profonds qui guident notre pratique et nos actions. Ces principes sont le fondement de notre engagement, tant au sein de notre communauté de doulas que dans notre accompagnement des personnes et des familles.

Au sein de notre communauté

Nous favorisons la solidarité, le partage et la reconnaissance mutuelle. Nous valorisons l'entraide entre doulas, la diversité des approches et l'autonomie de chacune dans sa pratique.

Vis-à-vis des personnes que nous accompagnons

Nous portons des valeurs d'écoute, de respect et d'empowerment. Nous croyons en la capacité des familles à faire des choix éclairés et en leur droit à un accompagnement bienveillant, inclusif et sans jugement.

- 
- ✓ Confiance
 - ✓ Respect
 - ✓ Autonomie
 - ✓ Esprit de collaboration
 - ✓ Pratique éthique et inclusive
 - ✓ Féminisme

Crédit Le Bokeh Piqué

Valeurs et Principes

1. Confiance
2. Respect
3. Autonomie
4. Esprit de collaboration
5. Pratique éthique et inclusive
6. Féminisme



Crédit Le
Bokeh Piqué

Valeurs et Principes

1. Confiance

Au sein de notre communauté doulas

Nous cultivons la confiance mutuelle entre doulas.

Nous reconnaissons et valorisons l'expertise de chacun·e.

Vis à vis des personnes que nous accompagnons

Nous avons une confiance absolue en la capacité des personnes que nous accompagnons à mettre au monde leur bébé.

Nous croyons qu'elles sauront prendre, pour elles-mêmes et leur bébé à naître, les décisions les plus adaptées à leur situation.

2. Respect
3. Autonomie
4. Esprit de collaboration
5. Pratique éthique et inclusive
6. Féminisme

Crédit Le
Bokeh Piqué

Valeurs et Principes

1. Confiance

2. Respect

Au sein de notre communauté doulas

Nous exigeons d'être respectées dans notre travail, notre champ de pratique et nos conditions de pratique incluant une juste rémunération.

Nous reconnaissons la richesse des différents modèles de pratique (communautaire/autonome) et différences d'approche et promouvons le respect entre ceux-ci.

Vis à vis des personnes que nous accompagnons

Nous respectons l'intimité et la sacralité du processus d'enfantement.

Nous honorons et respectons la diversité des parcours et des choix de naissance.

3. Autonomie

4. Esprit de collaboration

5. Pratique éthique et inclusive

6. Féminisme

Crédit Le
Bokeh Piqué

Valeurs et Principes

1. Confiance

2. Respect

3. Autonomie

Au sein de notre communauté doulas

Nous revendiquons et défendons l'autonomie de pratique et valorisons la diversité des approches et des styles d'accompagnement.

Nous soutenons chaque doula dans le développement de sa pratique unique

Vis à vis des personnes que nous accompagnons

Nous soutenons l'autonomie décisionnelle des personnes enceintes et l'expertise expérientielle des familles.

Nous renforçons leur pouvoir d'agir par le développement des connaissances.

4. Esprit de collaboration

5. Pratique éthique et inclusive

6. Féminisme



Crédit Le
Bokeh Piqué

Valeurs et Principes

1. Confiance
2. Respect
3. Autonomie

4. Esprit de collaboration

Au sein de notre communauté doulas

Nous encourageons l'entraide et le soutien mutuel entre doulas.

Nous valorisons le partage des connaissances et des ressources.

Nous nous concertons pour améliorer nos conditions de pratique aussi bien individuellement que collectivement.

Vis à vis des personnes que nous accompagnons

Nous cultivons des relations constructives avec tous les intervenant·es.

Nous favorisons la complémentarité des approches et des services.

5. Pratique éthique et inclusive
6. Féminisme

Crédit Le
Bokeh Piqué

Valeurs et Principes

1. Confiance
2. Respect
3. Autonomie
4. Esprit de collaboration

5. Pratique éthique et inclusive

Au sein de notre communauté doulas

Nous maintenons une pratique autonome et indépendante.

Nous nous engageons dans une démarche continue d'amélioration.

Nous développons des solutions pour rendre notre pratique plus accessible.

Nous réfléchissons collectivement aux enjeux éthiques.

Vis à vis des personnes que nous accompagnons

Nous accueillons chaque personne avec ouverture et sans jugement.

Nous reconnaissons et célébrons la diversité sous toutes ses formes.

Nous faisons preuve de créativité pour favoriser l'accessibilité à l'accompagnement doula.

6. Féminisme

Crédit Le
Bokeh Piqué

Valeurs et Principes

1. Confiance
2. Respect
3. Autonomie
4. Esprit de collaboration
5. Pratique éthique et inclusive

6. Féminisme

Au sein de notre communauté doulas

Nous croyons que les conditions de la pratique qui est majoritairement exercée par des femmes ou personnes sexisées doivent être valorisées et défendues.

Nous nous engageons à transmettre et préserver nos savoirs collectifs entre générations de doulas.

Vis à vis des personnes que nous accompagnons

Nous nous engageons à soutenir l'autodétermination dans le parcours périnatal.

Nous sommes conscient·es des rapports de pouvoir et soutenons nos client·es à connaître et faire valoir leurs droits.

Crédit Le
Bokeh Piqué

Les orientations

Les orientations ont pour but de définir les grands axes stratégiques qui guideront l'AQD pendant les cinq prochaines années. Elle établit les principes directeurs et les objectifs globaux, mais sans entrer dans les actions détaillées. C'est la boussole : elle fixe le cap pour l'avenir de l'AQD.

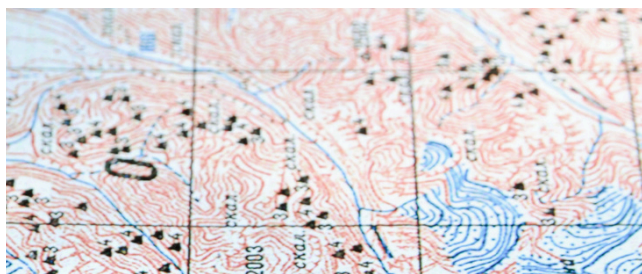


1 / Réseau et structure

Nous organiser en réseau autour d'une structure associative solide

2 / Inspirer

Inspirer une pratique doula éthique et de qualité



3 / Respect et singularité

Porter la voix des doules dans le respect de la singularité de leurs pratiques

Les orientations

Les orientations ont pour but de définir les grands axes stratégiques qui guideront l'AQD pendant les cinq prochaines années. Elle établit les principes directeurs et les objectifs globaux, mais sans entrer dans les actions détaillées. C'est la boussole : elle fixe le cap pour l'avenir de l'AQD.



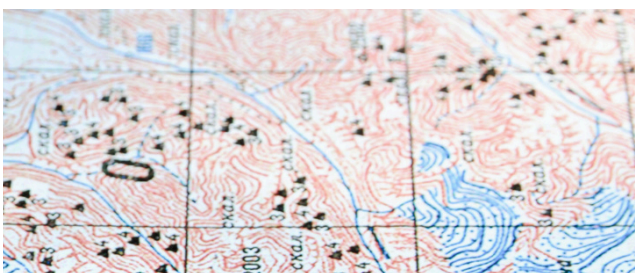
1 / Réseau et structure

Nous organiser en réseau autour d'une structure associative solide

- Assurer la pérennité financière de l'AQD
- Élaborer une structure organisationnelle favorisant la pérennité
- Structurer notre réseau de représentation à travers les régions

2 / Inspirer

Inspirer une pratique doula éthique et de qualité



3 / Respect et singularité

Porter la voix des doules dans le respect de la singularité de leurs pratiques

Les orientations

Les orientations ont pour but de définir les grands axes stratégiques qui guideront l'AQD pendant les cinq prochaines années. Elle établit les principes directeurs et les objectifs globaux, mais sans entrer dans les actions détaillées. C'est la boussole : elle fixe le cap pour l'avenir de l'AQD.



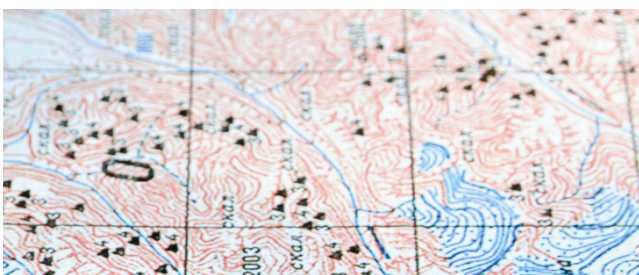
1 / Réseau et structure

Nous organiser en réseau autour d'une structure associative solide

2 / Inspirer

Inspirer une pratique doula éthique et de qualité

- Offrir une vie associative riche, stimulante et sécurisante
- Enrichir les compétences d'accompagnement des membres
- Cocréer des repères de pratique inspirants et rassembleurs



3 / Respect et singularité

Porter la voix des doules dans le respect de la singularité de leurs pratiques

Les orientations

Les orientations ont pour but de définir les grands axes stratégiques qui guideront l'AQD pendant les cinq prochaines années. Elle établit les principes directeurs et les objectifs globaux, mais sans entrer dans les actions détaillées. C'est la boussole : elle fixe le cap pour l'avenir de l'AQD.



1 / Réseau et structure

Nous organiser en réseau autour d'une structure associative solide

2 / Inspirer

Inspirer une pratique doula éthique et de qualité



3 / Respect et singularité

Porter la voix des doulas dans le respect de la singularité de leurs pratiques

- Faire connaître et valoriser l'accompagnement doula auprès du grand public
- Établir la notoriété de l'AQD
- Représenter les doulas auprès des institutions gouvernementales et de santé
- Renforcer nos alliances en périnatalité

Priorités 25-26

«Le présent n'est pas un passé en puissance, il est le moment du choix et de l'action»

Simone De Beauvoir

1

Consolider nos fondations

2

Focus sur la vie associative

3

Établir, renforcer notre notoriété

1 Consolider nos fondations

- ✓ Réviser les règlements généraux et donc les critères d'adhésion pour favoriser un membrariat plus important avec l'accueil effectif de doulas de tous les horizons (y compris des organismes communautaire offrant de l'accompagnement à la naissance)
- ✓ Trouver de nouvelles sources de financements en vue de se doter d'une permanence salariée à temps partiel
- ✓ Revisiter la charte éthique de l'AQD pour la transformer davantage en philosophie de pratique partagée
- ✓ Actualiser le site internet / application de gestion des membres pour faciliter le processus d'adhésion et automatiser des tâches chronophages pour les bénévoles ou la permanence

Priorités 25-26

Les grandes priorités de l'années à venir

1

Consolider nos fondations

2

Focus sur la vie associative

3

Établir, renforcer notre notoriété

2

Focus sur la vie associative

- ✓ Créer des occasions d'avoir du plaisir ensemble, de s'élever vers le haut, apprendre, s'entraider pour une communauté tissée serrée favorisant l'épanouissement des doulas et le développement de leur pratique
- ✓ Travailler à la création d'un évènement d'envergure de type colloque pour 2026

Priorités 25-26

Les grandes priorités de l'années à venir

1

Consolider nos
fondations

2

Focus sur la vie
associative

3

Établir, renforcer
notre notoriété

3

Établir, renforcer notre notoriété

- ✓ Prise de parole dans les médias, productions de connaissances avec l'indicateur statistique de l'accompagnement des naissances

Conclusion

Quelle belle aventure nous sommes en train de bâtir ensemble!

Grâce à cette planification stratégique, nous avons tracé une voie claire pour l'AQD, une voie qui repose sur la force du collectif, l'engagement de chacune et de chacun, et une vision partagée de l'avenir des doulas au Québec.

Ce travail n'est pas qu'un simple document : c'est le reflet d'une communauté en mouvement, d'une association qui grandit, s'enracine et s'affirme chaque jour un peu plus. Nous avons posé des bases solides, nous avons défini des actions concrètes, et surtout, nous avons confirmé une chose essentielle : l'AQD avance, ensemble.



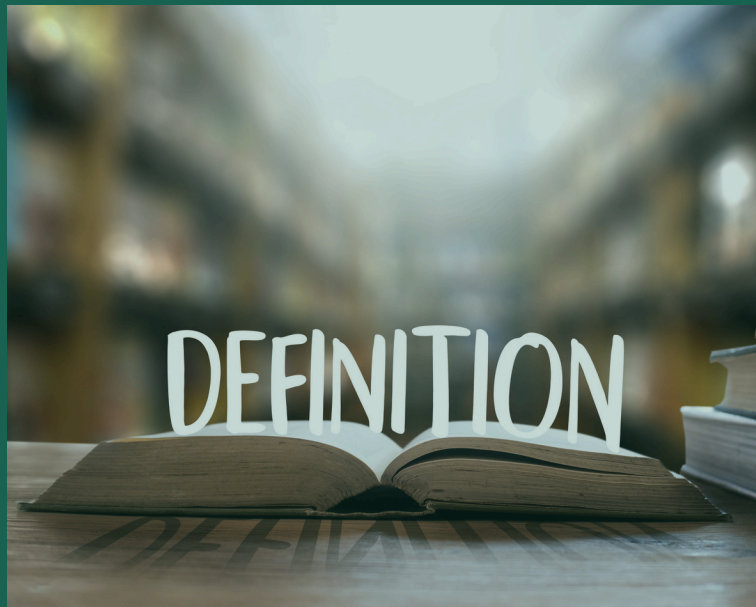
Crédit Le Bokeh Piqué

Gardons le cap, portons haut nos valeurs et continuons de faire briller l'accompagnement doula!

L'avenir s'annonce prometteur grâce à notre engagement collectif pour faire rayonner l'accompagnement doula, soutenir notre profession et innover ensemble. Merci à ceux qui contribuent, car chaque geste et chaque voix comptent dans la construction d'une AQD forte, unie et incontournable.



Annexe



Définition

Doula de naissance

(ou accompagnant.e à la naissance)



Crédit Barbara Finck

Un·e doula de naissance est un·e accompagnant·e à la naissance formé·e en périnatalité et issu·e de sa communauté. Iel offre un soutien émotionnel, physique et organisationnel aux futur·es parents, les accompagnant tout au long de la grossesse, de l'accouchement et des premières semaines postnatales.

En informant, en écoutant avec empathie et en respectant les valeurs et croyances des futur·es parents, iel soutient leur processus réflexif afin qu'ils puissent prendre des décisions libres et éclairées, selon leurs propres termes.

L'approche de la doula est fondée sur le respect et la compréhension des processus physiologiques de la naissance. Par sa préparation à la naissance et son accompagnement continu, elle favorise une expérience satisfaisante et respectueuse des souhaits des parents. La continuité relationnelle, qui se construit bien avant la naissance, lui permet de développer un lien de confiance profond et de connaître intimement les besoins, les préoccupations et les aspirations de la famille. Cette relation privilégiée, associée à sa formation, lui permet également de repérer les situations nécessitant une attention particulière et d'orienter les familles vers les ressources communautaires appropriées.

L'approche de la doula est fondée sur le respect et la compréhension des processus physiologiques de la naissance.



Crédit Barbara Finck

Principales caractéristiques

1 Soutien relationnel continu

- Période prénatale : établissement d'un lien de confiance sécurisant à travers plusieurs rencontres et communications régulières, favorisant un déroulement physiologique de la naissance.
- Pendant la naissance : présence continue et active dès que souhaitée par les parents (domicile, triage, déclenchement, travail) jusqu'au repos de la famille ($\pm 2h$ post-naissance). Attention constante aux besoins physiques, émotionnels et informationnels des parents et du bébé.
- Période postnatale : accompagnement prolongé incluant des visites pour partager l'expérience de naissance, normaliser les besoins de la famille, soutenir le développement des compétences parentales et offrir une aide concrète selon les services. Suivi maintenu par différents moyens de communication pendant plusieurs semaines.

C'est cette approche globale, personnalisée et continue qui génère les bénéfices reconnus de l'accompagnement à la naissance.



Crédit Mysa & Ghju

Principales caractéristiques

2 Empowerment :

Se force la capacité d'agir des parents en valorisant leurs ressources intérieures, soutenant leur autonomie décisionnelle et développant leur confiance en leurs compétences parentales.

3 Démarche volontaire et personnalisée :

Service choisi librement par les parents et adapté à leurs besoins spécifiques, dans le respect de leur culture, leurs valeurs et leurs croyances.

4 Autonomie et indépendance :

Exerce via des organismes communautaires ou en pratique privée, en totale indépendance des systèmes médicaux et institutionnels

5 Cadre non-médical :

Offre un accompagnement complémentaire au suivi médical, sans intervenir dans celui-ci ni pratiquer d'actes réservés



Avantages

Quelques données : Des études empiriques ont démontré les avantages de retenir les services d'une doula à la naissance* :



Durée

Accouchement plus court, avec moins de complications;



Interventions

Moins d'interventions, y compris l'ocytocine synthétique, ou l'utilisation de forceps ou de ventouses;



Ressenti

Moins de sentiments négatifs vécus;



Péridurale

Moins de recours à la péridurale;



Césarienne

Diminution du recours à la césarienne;



Dépression

Diminution de la dépression post-partum;



Allaitement

Amélioration du taux de réussite de l'allaitement maternel;



Empuissancement

Augmentation de l'empuissancement à l'accouchement et en postnatal;



Confiance

Amélioration de la confiance en soi des parents.

* Ellen D Hodnett 1, Simon Gates, G Justus Hofmeyr, Carol Sakala, Continuous support for women during childbirth. 2017. Référence



Crédit Le Bokeh Piqué

**«Ce que nous
faisons ensemble est
plus fort que ce que
nous faisons seules.»**

Margaret Mead

REJOIGNEZ-NOUS !

Crédits photos

Barbara Finck | Le Bokeh Piqué | Mysa & Ghju

