

Aide-mémoire pour les partenaires

- Respectez votre bulle, fermez les portes et votre cellulaire.
- Observez et anticipiez ses besoins. Évitez de poser des questions.
- Respectez le silence ou parlez tout bas si nécessaire.
- Utiliser des signes non-verbaux.
- Suggérez un bain, une douche, le ballon, une autre position, une marche, etc.
- Encouragez votre partenaire à boire souvent quelques gorgées d'eau, de tisane, de jus ou offrez-lui des petits glaçons.
- Ne prenez pas personnel tout rejet ou réaction démesurée.
- Restez loin de l'attitude de l'entraîneur. Attention aux mots comme « respire » et « relaxe ».
- Offrez plutôt que demander.
- Sortez discrètement au besoin et précisez que vous serez de retour bientôt.
- Essayez d'être vous-même calme et posé.

Amélie Héroux
Doula postnatale