



ÉCOLE INTERNATIONALE D'ACCOMPAGNEMENT CYBÈLE



CERTIFICATION DOULA HYBRIDE SUISSE

**PLAN DE COURS
MISE À JOUR : MARS 2025**

PLAN DE COURS



TABLE DES MATIÈRES

Niveau 1 : Vie étudiante (40 heures) p.3
Niveau 2 : Doula prénatale (30 heures) p.5
Niveau 3 : Doula de l'accouchement (30 heures) p.6
Niveau 4 : Doula postnatale (30 heures) p.7
Niveau 5 : Doula bien-être de la clientèle (75 heures) p.8
Niveau 6 : Les outils de la doula (80 heures) p.9
Niveau 7 : Doula à large spectre (110 heures) p.10
Niveau 8 : Gestion du métier de doula (55 heures) p.11
Niveau 9 : Séminaire en présentiel (150 heures) p.12
Les travaux de fin d'études et stages (200 heures) p.16

TOTAL : 800 heures

PLAN DE COURS



NIVEAU 1 : VIE ÉTUDIANTE (40 HEURES)

Module 1 : Trousse de la réussite étudiante (10 heures, non évaluée)

TRE : L'art d'apprendre - décidez votre style pour une certification triomphante

TRE : Quelques tests

TRE : Maîtriser votre agenda - le guide Cybèle pour étudiants organisés

TRE : Réinventez votre avenir - 20 clés pour une méthodologie d'études triomphante en reconversion de carrière

TRE : Carnet d'études

TRE : Méditation guidée

TRE : Journal de gratitude

Module 2 : Trousse bien-être et études (10 heures, non évaluée)

TBE : Conciliation travail et études

TBE : Conciliation famille et études

TBE : Comment organiser un bureau d'études à domicile de façon efficace?

TBE : Astuces pour manger sainement pendant ses études

TBE : Capsule de yoga sur les bonnes postures ergonomiques pour étudier à la maison

TBE : La méditation

PLAN DE COURS



NIVEAU 1 : VIE ÉTUDIANTE (40 HEURES)

Module 3 : Trousse de l'entrepreneur visionnaire (10 heures, non évaluée)

TEV : L'entrepreneur visionnaire - 52 gestes pour réaliser vos rêves

TEV : L'entrepreneur visionnaire - 52 questions réflexives pour cheminer vers vos rêves

TEV : L'entrepreneur éclairé - 10 mythes sur l'argent à dissiper

TEV : Élever sa voix - maîtriser les médias sociaux pour étendre l'influence de votre entreprise de cœur

TEV : Entrepreneurs de l'accompagnement humain - où exercer votre mission?

TEV : Épanouissement entrepreneurial - 10 affirmations puissantes

TEV : À la conquête de vos rêves - 15 questions pour réussir

TEV : L'entrepreneur épanoui - 10 clés pour prendre soin de soi

Module 4 : Éthique, déontologie et méthodologie (10 heures, 2 x QCM)

BUSI-301 : Cadre légal, éthique et déontologie - 5 heures

BUSI-302 : Trouver une information fiable / scientifique en ligne et comment l'utiliser
- 5 heures

PLAN DE COURS



NIVEAU 2 : DOULA PRÉNATALE (30 HEURES)

Module 5 : Anatomie et physiologie de la périnatalité (20 heures, 1 X QCM)

ANAT-201 : Phénomène physique de la fécondation - 5 heures

ANAT-202 : Prémisses des hormones - 5 heures

ANAT-203 : De l'embryon au bébé - 5 heures

ANAT-204 : Caractéristiques du nouveau-né - 5 heures

Module 6 : Accompagnement de la grossesse (10 heures, 1 X QCM)

PERI-803 : Grossesse au quotidien - 4 heures

PERI-804 : La santé pendant la grossesse - 3 heures

PERI-805 : Préparation de l'allaitement - 3 heures

PLAN DE COURS



NIVEAU 3 : DOULA DE L'ACCOUCHEMENT (30 HEURES)

Module 7 : Préparation affective : accouchement et travail (10 heures, 1 X QCM)

PERI-806 : La préparation à l'accouchement - 5 heures

PERI-807 : Plan de naissance - 5 heures

Module 8 : Interventions hospitalières à l'accouchement et conditions particulières (20 heures, 1 X QCM)

PERI-808 : Grossesses à risques & interventions pendant l'accouchement - 10 heures

PERI-809 : Risques pendant l'accouchement - 10 heures

PLAN DE COURS



NIVEAU 4 : DOULA POSTNATALE (30 HEURES)

Module 9 : Accompagnement aux relevailles (10 heures, 1 X QCM)

PERI-810 : Les premiers jours & nouvelle vie - 5 heures

PERI-811 : Administratif de l'accompagnante aux relevailles - 5 heures

Module 10 : Accompagnement de la période postnatale (10 heures, 1 X QCM)

PERI-812 : Soins maman et bébé - 5 heures

PERI-813 : Tout savoir sur l'allaitement - 5 heures

Module 11 : Introduction au langage du bébé (10 heures, 1 X QCM)

PERI-814 : Tout savoir sur le sommeil - 4 heures

PERI-815 : Le sommeil et le langage des bébés - 3 heures

PERI-816 : Dormir en sécurité - 3 heures

PLAN DE COURS



NIVEAU 5 : DOULA BIEN-ÊTRE DE LA CLIENTÈLE (75 HEURES)

Module 12 : Mœurs et comportements en périnatalité (20 heures, 1 X QCM)

PERI-818 : Mœurs et comportements en période prénatale - 5 heures

PERI-819 : Mœurs et comportements en période postnatale - 5 heures

PERI-820 : Difficultés du quotidien - 5 heures

PERI-821 : Supports pour la Doula - 5 heures

Module 13 : Inconforts courants en périnatalité (20 heures, 1 X QCM)

INCO-601 : Inconforts en période de préconception et durant la grossesse - 7 heures

INCO-602 : Inconforts durant l'accouchement - 6 heures

INCO-603 et INCO-604 : Inconforts en période postnatale (post-partum et allaitement) - 7 heures

Module 14 : Plans et organisation en périnatalité (35 heures, 3 X QCM)

PERI-822 : Devenir parents - infos utiles - 5 heures

PERI-826 : Baby planning - volet organisationnel - 10 heures

PERI-827 : Baby planning - volet matériel - 10 heures

PERI-828 : Baby planning - volet opérationnel - 10 heures

PLAN DE COURS



NIVEAU 6 : LES OUTILS DE LA DOULA (80 HEURES)

Module 15 : Les outils (80 heures, 4 X QCM)

OUTIL-1001 : Introduction à l'art-thérapie - 20 heures

OUTIL-1002 : Introduction à l'EFT - 20 heures

OUTIL-1003 : Introduction à la psychogénéalogie - 20 heures

OUTIL-1004 : Introduction à l'animation de groupe - 20 heures

PLAN DE COURS



NIVEAU 7 : DOULA À LARGE SPECTRE (110 HEURES)

Module 16 : Le deuil (20 heures, 2 X QCM)

THAN-920 : Introduction au deuil périnatal - 10 heures

THAN-929 : Introduction à l'IMG et IVG - 10 heures

Module 17 : Les grossesses atypiques (30 heures, 3 X QCM)

PERI-829 : Introduction à la PMA - 10 heures

PERI-830 : Introduction à l'adoption - 10 heures

PERI-831 : Introduction à l'accompagnement GARE - 10 heures

Module 18 : Accompagner différemment (60 heures, 5 X QCM)

PERI-832 : Introduction aux grossesses multiples - 10 heures

PERI-833 : Introduction à l'hypnose périnatale - 10 heures

PERI-834 : Introduction à l'accompagnement de la fratrie - 10 heures

PERI-835 : Accompagner le couple - 20 heures

PERI-836 : Introduction au rebozo - 10 heures

PLAN DE COURS



NIVEAU 8 : GESTION DU MÉTIER DE DOULA (55 HEURES)

Module 19 : Gestion du métier de doula de l'accouchement (10 heures, 1 X QCM)

PERI-817 : Rôles et limites de la pratique dans le métier de Doula - 10 heures

Module 20 : La pédagogie au service de la périnatalité (20 heures, 1 X QCM)

PERI-801 : Définition et rôles de transmetteur - 10 heures

PERI-802 : La pédagogie au service de la périnatalité - 10 heures

Module 21 : La relation d'aide (5 heures, 1 X QCM)

BUSI-309 : La relation d'aide - 5 heures

Module 22 : L'entrepreneuriat (20 heures, 1 X QCM)

BUSI-303 : Vous définir et votre plan de visibilité – 4 heures

BUSI-304 : Internet et tous les bons filons– 4 heures

BUSI-305 : Savoir s'entourer et gérer– 4 heures

BUSI-306 : Côté financier– 4 heures

BUSI-307 : Côté juridique– 3 heures

BUSI-308 : La loi médicale - 1 heure

PLAN DE COURS



NIVEAU 9 : SÉMINAIRE EN PRÉSENTIEL (150 HEURES)

Week-end 1 : accueil & préconception

Poser les bases, s'ancrer dans la posture. Avant même qu'une grossesse commence, il y a une intention, une préparation, un ancrage. Ce premier week-end est une invitation à comprendre les racines du métier de doula et à se connecter à sa posture professionnelle.

Au programme :

- Accueil, présentations et intentions pour le parcours;
- Cycle féminin, fertilité et préconception ;
- Exploration des croyances et blocages autour de la conception;
- Posture éthique et limites professionnelles;
- Rituel d'ancrage et d'intention.

Un premier pas puissant vers l'accompagnement des femmes, à la source de la vie.

Week-end 2 : grossesse & partenaire

Accompagner la grossesse en conscience. Ce week-end plonge au cœur de la grossesse et de sa réalité physique, émotionnelle et subtile. Accompagner cette période de transformation demande une compréhension fine de ce qui se joue dans le corps, mais aussi dans le couple et dans les dynamiques familiales.

Au programme :

- Physiologie et mécanismes émotionnels de la grossesse;
- Accompagner les peurs, les doutes et les besoins de la future mère;
- Comprendre la place et les besoins du partenaire;
- Travail sur le positionnement et les limites de la doula;
- Explorer les prismes de la grossesse : celui du bébé, de la femme et du partenaire.

Un week-end pour apprendre à accompagner la grossesse avec justesse et humanité.

PLAN DE COURS



NIVEAU 9 : SÉMINAIRE EN PRÉSENTIEL (150 HEURES)

Week-end 3 : naissance

Le passage : soutenir sans s'imposer. La naissance est un passage initiatique, où l'on se tient entre intensité et perte de repères. Ce week-end offre des outils concrets pour accompagner ce moment-clé et soutenir les parents dans leur puissance.

Au programme :

- Physiologie et étapes du travail;
- Accompagnement pratique et techniques de soutien (respiration, toucher, postures);
- Gestion de la douleur et des imprévus;
- Collaboration avec les professionnels de santé (intervention d'une sage-femme);
- Exploration des dynamiques subtiles autour de la naissance.

Un week-end pour comprendre la magie et les réalités de la naissance et trouver sa juste place.

Week-end 4 : post-partum et allaitement

Le post-partum, ce territoire méconnu. Le post-partum est une période d'une extrême vulnérabilité, où les besoins physiques, émotionnels et psychiques sont souvent sous-estimés. Ce week-end permet de mieux comprendre ce passage et d'affiner sa posture d'accompagnement.

Au programme :

- Soutien alimentaire en post-partum : besoins et pratiques spécifiques;
- Soutien à l'allaitement et accompagnement des alternatives;
- Baby-blues, DPP et charge mentale : comprendre et prévenir;
- Exploration des mythes et pratiques culturelles autour du post-partum;
- Le rôle de la parole et du souffle dans la résilience maternelle.

Un week-end pour adoucir, comprendre et soutenir la mère dans sa renaissance.

PLAN DE COURS



NIVEAU 9 : SÉMINAIRE EN PRÉSENTIEL (150 HEURES)

Week-end 5 : deuil, transformations & résilience

Les passages invisibles et les renaissances. Les deuils périnataux, les fausses couches, les avortements, mais aussi les pertes symboliques sont des thématiques récurrentes dans l'accompagnement périnatal. Ce week-end aborde ces sujets avec éthique et délicatesse.

Au programme :

- Identifier et comprendre les différents visages du deuil périnatal;
- Comprendre le cadre légal du deuil en Suisse et ses spécificités;
- Explorer les pertes invisibles et les deuils symboliques (rêves, attentes, identités);
- Accompagner avec justesse et présence, sans projeter;
- Pratiques et rituels de passage et de mémoire;
- Gérer ses limites et ses résonances personnelles.

Un week-end pour apprendre à tenir un espace sûr dans l'ombre comme dans la lumière.

Week-end 6 : entrepreneuriat et posture

Incarner sa posture et trouver sa place. Accompagner, c'est aussi en faire un métier et savoir comment se positionner dans son activité. Ce week-end vous accompagne dans la création d'une activité cohérente et alignée.

Au programme :

- Affiner son identité professionnelle et son message;
- Communication authentique et éthique;
- Poser ses limites pour préserver sa posture;
- Présentation de l'association professionnelle Doula CH;
- Aspects administratifs et juridiques suisses.

Un week-end pour oser prendre sa place et déployer son activité en conscience.

PLAN DE COURS



NIVEAU 9 : SÉMINAIRE EN PRÉSENTIEL (150 HEURES)

Week-end 7 : visibilité & clôture

Transmettre, rayonner, exister. Ce dernier week-end est un espace pour intégrer les enseignements, célébrer les cheminements et oser se projeter dans l'après.

Au programme :

- Présentation de stands sur des thèmes choisis par les participantes;
- Bilan de l'expérience et ancrage des apprentissages;
- Présentation et affirmation de son projet;
- Créer des outils de communication authentiques;
- Travail sur l'intuition et la confiance en soi;
- Rituel de passage et de célébration.

Un week-end pour clore un cycle et ouvrir la voie à la doula que vous devenez.

PLAN DE COURS



LES TRAVAUX ET LES STAGES (200 HEURES)

Les travaux et les stages

Les étudiants seront appelés à compléter non seulement des évaluations sommatives tout au long de leur parcours académique, mais également diverses autres évaluations dites pratiques, afin de passer avec plus d'aisance de la théorie à la pratique. Cette section compte pour 200 heures du programme pédagogique.

Partie 1 : Vos réactions et vos gestes dans 20 mises en situation (65 heures)

Il s'agit ici de répondre à 20 situations pouvant potentiellement survenir dans la pratique de doula en mettant de l'avant les réactions et les gestes à poser dans de telles circonstances.

Partie 2 : Savoir, savoir-être et savoir-faire dans 20 analyses de cas (65 heures)

Il s'agit ici de répondre à 20 situations pouvant potentiellement survenir dans la pratique de doula, en mettant de l'avant tout son savoir (savoir, savoir-être et savoir-faire).

Partie 3 : Stages / exercices pratiques (70 heures)

Les futures doules devront effectuer deux suivis complets auprès de deux futures familles. Chaque suivi comprend :

- Deux rencontres prénatales;
- La présence à l'accouchement;
- Deux rencontres postnatales.

Les deux rencontres prénatales ainsi que les deux rencontres postnatales devront être enregistrées à caméra éteinte, afin de recevoir toute la rétroaction en découlant (stages enregistrés et supervisés). La partie présence à l'accouchement n'est évaluée que via des documents à remplir, par souci d'intimité.

Les futures doules devront également remplir une autoévaluation, une évaluation du client et un rapport par famille suivie. Compte pour 70 heures (35 heures x 2).