



LES MÉTHODES NATURELLES AU QUOTIDIEN

Quelles que soient les raisons qui mènent à la régulation naturelle des naissances, celle-ci constitue une véritable manière de vivre le couple, la sexualité et la famille. Demandant rigueur et exigence, elles apportent de nombreux bénéfices à la femme et à l'homme.

Le bienheureux Paul VI nous avait prévenu, dans l'encyclique de référence *Humanae vitae* : « Le très grave devoir de transmettre la vie humaine, qui fait des époux les libres et responsables collaborateurs du Créateur, a toujours été pour ceux-ci source de grandes joies, accompagnées cependant parfois de bien des difficultés et des peines ».

La régulation naturelle des naissances, qui se fonde sur l'observation des signes de fertilité et la pratique de la continence périodique, n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Et pourtant, elle est universelle, accessible à toutes les cultures et ne présente aucune contre-indication médicale. Elle favorise la connaissance de soi, le respect par l'homme et la femme du cycle naturel féminin, le dialogue entre les époux et une parentalité responsable. Pour autant, toutes ces raisons ne viennent qu'après le sens profond de la régulation naturelle des naissances. Ce qui la différencie de la contraception, c'est le lien entre union sexuelle et procréation. La fertilité du couple n'est pas entravée chimiquement ou mécaniquement, elle reste intacte quelle que soit la période du cycle (lire page suivante « Dieu nous parle par les lois de notre corps »).

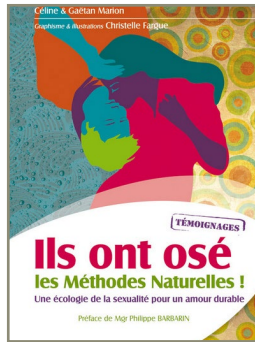
Car de quoi parle-t-on exactement ? Le sens des méthodes naturelles, ce n'est pas le fait d'éviter des grossesses. C'est beaucoup plus que cela : une manière de vivre la sexualité, que l'on souhaite ou

non un enfant. En cas de souhait de grossesse, on ne cesse pas les observations, car celles-ci aident à savoir quel est le meilleur moment pour concevoir, et qu'on est potentiellement en train de concevoir un bébé. Si l'on ne souhaite pas de naissance à ce moment, éviter les unions pendant la période fertile autour de l'ovulation est privilégié. Cette période fertile est déterminée par l'observation, selon les méthodes (lire plus loin « Billings, MAO ou Fertility Care : quelle méthode choisir ? ») de la glaire cervicale, de la température ou encore du col de l'utérus.

La régulation naturelle des naissances souffre encore d'une réputation de manque de fiabilité ; l'opinion publique évoque encore parfois la méthode Ogino, datant des années 1930 et dépassée depuis longtemps, puisqu'elle se base sur des données statistiques. Concernant les méthodes naturelles qui nous occupent, il faut distinguer deux types d'efficacité : l'efficacité théorique, obtenue dans les conditions idéales, par des personnes motivées suivant strictement la méthode ; et l'efficacité pratique obtenue dans la réalité de la vie quotidienne, par des couples aux motivations variées : ce qui inclut des erreurs d'utilisation de la méthode.

Une enquête européenne, indiquait pour la France, la Belgique et la Suisse que pour 6 740 cycles adressés par 626 couples, la fiabilité théorique était de 98,87 %, et la fiabilité pratique de 93,53 %. Aucune grossesse n'était survenue lorsque la relation avait eu lieu uniquement après les trois jours de décalage thermique.⁽¹⁾ L'Organisation Mondiale de la Santé rapporte que la méthode sympto-thermique a 98 % d'efficacité dans la pratique courante, citant une étude de 2013.⁽²⁾

La nécessité de se former avec des moniteurs – c'est-à-dire des personnes agréées par un organisme et enseignant une méthode –, et de se faire suivre dans les moments difficiles, après une naissance ou avant la ménopause par exemple, peut aider à éviter les erreurs d'utilisation de la méthode. Cela étant, on observe généralement que les couples pratiquant les



méthodes naturelles ont davantage d'enfants que les autres. En effet, la question d'une grossesse se pose d'une certaine façon à chaque cycle. De nombreux témoignages, par exemple dans le récent livre *Ils ont osé les méthodes naturelles !* de Céline et Gaëtan Marion (éditions Saint-Paul) évoquent cet esprit d'ouverture à la vie que leur a donné la régulation natu-

Dieu nous parle par les lois de notre corps

On entend souvent cette objection : je ne vois pas quand Jésus a parlé de la régulation naturelle des naissances dans les évangiles, pourquoi l'Église aborde-t-elle le sujet ? De fait, on cherchera longtemps avant de trouver une parole précise du Christ sur ce sujet... Cependant, une vision de l'amour humain se dégage des évangiles, vision cohérente avec celle des autres livres de la Sainte Écriture⁽¹⁾.

Cela dit, il ne faudrait pas oublier que Dieu nous parle de différentes manières, y compris par les lois de notre nature humaine qu'il a pensées et voulues. Or, dans ce domaine, le lien entre union conjugale et procréation apparaît tellement que cette union peut se révéler avant tout comme le grand moyen de transmettre la vie.

Mais si, en partant de ce qu'est le corps, l'union semble d'abord procréative, en quel sens accorder à cette action la signification amoureuse qu'on lui reconnaît à juste titre ? Pourquoi donner un « label » particulier à l'union conjugale ?

Car celle-ci consiste à dire par son corps : « Je l'élis entre tous/ toutes comme le père/ la mère de cet enfant qui peut venir, et par là j'unis définitivement ma vie à la tienne ». Y a-t-il plus belle preuve d'amour ?

Toutefois, ce langage n'est vrai que s'il y a effectivement don et accueil de la semence. C'est parce qu'il est (au moins potentiellement) procréateur que l'acte conjugal est unitif. Cette transmission réelle a d'ailleurs des conséquences positives. Il ne s'agit plus seulement de se livrer avec son corps et son cœur ici et maintenant : l'amour s'ouvre à des horizons bien plus vastes, le risque d'égoïsme est relégué plus loin.

Et cela vaut pour les périodes fécondes comme pour les autres. En effet, même lorsqu'il ne pourra y avoir conception, ce geste garde un sens procréateur. Dans ces moments, les conjoints se disent à nouveau la volonté d'unir leurs destins par un enfant. Et l'expérience montre qu'imaginer l'enfant possible favorise le lien conjugal⁽²⁾.

On voit du même coup la différence entre cette manière d'agir et les pratiques contraceptives. Dans un cas le couple décrypte les lois de nos corps – dont l'existence de périodes infertiles – et la philosophie que le Créateur a voulue pour nous. Dans l'autre le couple n'est plus serviteur de cette harmonie. Ainsi, comme l'expliquait Saint Jean-Paul II, le « corps parle⁽³⁾ », spécialement par ce « lien indissoluble, que Dieu a voulu et que l'homme ne peut rompre de son initiative, entre les deux significations de l'acte conjugal : union et procréation⁽⁴⁾ ».

Tout cela n'empêche pas pour autant l'utilisation de la technique, dès lors qu'elle va dans le sens des lois que nous avons vues. Honorer notre nature humaine ne signifie pas rejeter des moyens artificiels, moyens auxquels peuvent faire appel les NaProTechnologies ainsi que certaines méthodes de régulation naturelle.

Quoi qu'il en soit, il apparaît toujours plus que nous sommes donc faits pour cette harmonie, et l'intérêt actuel pour les méthodes naturelles confirme à sa manière la bonté de ce plan du Créateur. ➔ **Abbé Vincent Pinilla**

⁽¹⁾ Cf. par exemple Scott et Kimberly Hahn, *Rome sweet home*, éditions de l'Emmanuel, 1999, p. 37

⁽²⁾ B. Lucereau, *Se passer de la pilule, c'est possible !*, éditions de l'Emmanuel, 2010, p. 120.

⁽³⁾ Saint Jean-Paul II, audience générale du 5 septembre 1984.

⁽⁴⁾ Bienheureux Paul VI, *Humanæ vitæ*, n°12.

relle des naissances, et le fait qu'ils se sont plus fréquemment posé la question d'un nouvel enfant.

Les méthodes naturelles comportent aussi des exigences de vie. On pense notamment à la continence périodique, lorsque le couple ne souhaite pas d'enfant pour l'instant. Dans *Se passer de la pilule, c'est possible* (éditions de l'Emmanuel), Bénédicte Lucereau souligne qu'elle permet d'humaniser son désir, en apprenant à l'accepter et à savoir parfois y renoncer. Les retrouvailles de la période inféconde qui suit sont d'autant plus attendues et riches. En attendant, la tendresse du couple peut s'exprimer d'autres manières, en sachant dialoguer pour ne pas susciter chez l'autre un désir trop fort d'union. « *La continence est bien vécue si les retrouvailles sont bien vécues*, souligne Gabrielle Vialla, présidente avec son mari du Centre Billings France⁽³⁾. *La régulation naturelle des naissances n'est pas un but d'arrivée, mais un chemin qui nous fait grandir.* »

On pense également au cas des déplacements professionnels qui allongent parfois les temps d'attente, surtout au retour du conjoint si ce n'est pas la période propice à l'union. « *Des hommes m'ont dit "J'ai attendu deux semaines, je peux bien attendre cinq jours de plus"* » raconte Emmanuel Crosnier, moniteur MAO. La régulation naturelle des naissances éduque en effet à la maîtrise de soi. Plus, « *la régulation naturelle des naissances et la maîtrise de soi sont un soutien à la fidélité* », explique Gabrielle Vialla. Dans tous ces cas, le témoignage d'autres personnes dans cette situation, l'accompagnement de moniteurs et éventuellement celui d'un directeur spirituel sont importants.

Une autre des difficultés rencontrées est parfois celle de la femme, connaissant son cycle, à motiver et impliquer son conjoint dans la régulation naturelle des naissances. « *Il est bon que la femme présente à son mari le sens profond du rôle de chacun dans la régulation naturelle des naissances, et non d'abord de manière technique*, souligne Gabrielle Vialla. *Un homme m'avait confié : "Ma femme m'aurait vraiment expliqué ma responsabilité, j'aurais répondu favorablement." En retour, l'homme aide sa femme à grandir dans un amour plus profond et plus grand.* »

Le mari est invité à tenir le tableau en notant les observations de sa femme, à tracer le graphique ou encore à faire penser à prendre la température matinale. « *Pour l'interprétation des signes de fer-*



tilité, il est très souhaitable que tous deux soient en mesure de le faire : il y a alors une aide mutuelle, et souvent une meilleure application, plus précise et rigoureuse » explique Bernadette Lucereau. Les époux gèrent alors ensemble leur fertilité.

Le livre *Ils ont osé les méthodes naturelles !* regorge de témoignages de couples évoquant tout ce que la régulation naturelle des naissances a apporté : confiance en soi, en son corps, confiance en l'autre, respect envers lui, partage de ses désirs et de ses frustrations, générosité dans le don de la vie, facilité à parler d'éducation sexuelle et affective à ses enfants, aide quand le bébé se fait attendre. Un médecin qui a choisi de ne pas prescrire la contraception y évoque cette femme à qui il avait parlé des méthodes naturelles, qui était sortie de son cabinet en claquant violemment la porte, et, six mois plus tard, demandait : « *Je reviens vous voir, car on ne m'a jamais parlé comme ça... Pouvez-vous m'expliquer mieux ?* » ➔

Solange Pinilla

⁽¹⁾ European natural family planning study groups, « *Prospective European multi-center study of natural family planning (1989-1992) : interim results* », *Advances in Contraception*, vol. 9, n°4, 1993, p. 269-283. Cité dans *Se passer de la pilule, c'est possible*, de Bénédicte Lucereau (éditions de l'Emmanuel)

⁽²⁾ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/fr>

⁽³⁾ Offre spéciale pour les lectrices de *Zélie* : pour un exemplaire acheté de leurs *Confidences Billings à un frère prêtre*, Gabrielle et Bertrand Vialla offrent un second exemplaire à offrir à son curé, père spirituel ou prêtre ami : [à découvrir ici](#).