

PONTIFICIUM INSTITUTUM IOANNES PAULUS II  
STUDIORUM MATRIMONII AC FAMILIAE  
APUD  
PONTIFICIAM UNIVERSITATEM LATERANENSEM  
  
UNIVERSITAS CATHOLICA S. CORDIS

DOCTEUR CAROLINE TERRENOIR

*"LA METHODE DE L'OVULATION BILLINGS™ EST-ELLE UNE AIDE  
POUR L'AMOUR DU COUPLE ? "*

Thesis ad Magisterium

Moderator: Prof. Aude SURAMY

Romae 2014

## **MEMOIRE DE MASTER DE CAROLINE TERRENOIR**

### **SOMMAIRE**

<b>INTRODUCTION GENERALE</b> .....	4
<b>I<sup>ère</sup> PARTIE : LA METHODE DE L'OVULATION BILLINGS, METHODE SCIENTIFIQUE</b> .....	5
Introduction I <sup>ère</sup> Partie .....	5
CHAPITRE 1: HISTORIQUE .....	6
CHAPITRE 2 : BASES PHYSIOLOGIQUES .....	8
CHAPITRE 3 : DESCRIPTION DE LA MÉTHODE DE L'OVULATION BILLINGS .....	11
Conclusion I <sup>ère</sup> Partie .....	13
<b>II<sup>ème</sup> PARTIE : LA METHODE DE L'OVULATION BILLINGS, MÉTHODE HUMAINE</b> .....	15
Introduction II <sup>ème</sup> Partie .....	15
CHAPITRE 4 : ELLE CORRESPOND AUX ASPIRATIONS DU CŒUR HUMAIN ET À LA DIGNITÉ DE LA PERSONNE .....	16
CHAPITRE 5 : ELLE COMBLE LE CŒUR DE LA FEMME ET CELUI DE L'HOMME .....	17
CHAPITRE 6 : SES DIFFICULTÉS ET SES LIMITES .....	17
CHAPITRE 7: LES GRANDS TEXTES ANTHROPOLOGIQUES ET PHILOSOPHIQUES .....	21
Conclusion II <sup>ème</sup> Partie .....	26
<b>CONCLUSION GENERALE</b> .....	28

<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>30</b>
----------------------------	-----------

## INTRODUCTION GENERALE

Depuis le début du siècle dernier, nous avons progressé dans la connaissance scientifique des processus biologiques de la fécondité. Les scientifiques ont mis en évidence la fécondité profuse et permanente de l'homme à partir de la puberté. La fécondité de la femme est cyclique de la puberté à la ménopause, elle est de quelques jours par cycle, dans les jours qui entourent l'ovulation, c'est-à-dire l'expulsion de l'ovule à la surface de l'ovaire. Le rapport sexuel du couple peut permettre la rencontre de l'ovule et du spermatozoïde. La connaissance de la phase fertile de la femme et du moment de l'ovulation permet au couple de réguler sa fécondité selon qu'il choisira de s'unir ou non pendant la phase fertile.

Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS): « La régulation naturelle des naissances désigne les méthodes destinées à planifier ou à éviter les grossesses par l'observation des signes et des symptômes naturels qui indiquent les phases de fertilité et d'infertilité du cycle menstruel. Cette définition sous-entend que pour éviter une grossesse, il est nécessaire de s'abstenir de rapports sexuels durant la phase de fertilité du cycle, pour la rechercher on peut avoir recours avec précision aux jours les plus fertiles »<sup>1</sup>.

Il faut aussi tenir compte des questions philosophiques qui surgissent des pratiques de régulation des naissances ou qui les sous-tendent.

D'après la revue *Population* (à propos de l'enquête Cocon – Cohorte contraception –), près de deux grossesses sur trois surviennent chez des femmes qui déclarent utiliser une contraception au moment de la survenue de la grossesse <sup>2</sup> . En cas d'échec de la contraception, deux femmes sur trois en France interrompent leur

---

<sup>1</sup> ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE – OMS, *Critères de recevabilité pour l'adoption et l'utilisation continue de méthodes contraceptives*, Genève:

2005.

<sup>2</sup> Cf. C. ROSSIER, - H. LERIDON - le groupe COCON « La contraception et le recours à l'avortement en France dans les années 2000 Présentation et premiers résultats de l'enquête Cocon », in *Population* (Revue de l'INED), n° 3-4 (2004) 417.

<sup>3</sup> *Id.*

grossesse.

Cette enquête nous apprend que chez les 18-44 ans en France, la pratique de régulation des naissances a beaucoup évolué entre 1978 et 2000. On est passé de 67,6% à 74,6% de femmes qui utilisent une méthode. Mais dans le même temps l'abstinence périodique et le retrait sont passés de 23,5% à 3,6% (précisément 1,3% pour les méthodes naturelles et 2,3% pour le retrait), tandis que la pilule passait de 28,3% à 45,4%, le stérilet de 8,6% à 17,3% et le préservatif de 5,1 à 7,4%.<sup>4</sup>

Alors que l'on parle de plus en plus des effets secondaires de la pilule, les méthodes naturelles ne sont pas connues.

## **I<sup>ère</sup> PARTIE : LA METHODE DE L'OVULATION BILLINGS, METHODE SCIENTIFIQUE**

### Introduction I<sup>ère</sup> Partie

Les méthodes de régulation naturelle sont fondées sur la connaissance des processus biologiques.

La femme en âge de procréer n'est féconde que quelques jours par cycle, dans la période qui entoure l'ovulation.

En 1924, le Dr Ogino, gynécologue japonais, découvrit que l'ovulation ne se produisait qu'une fois par cycle, environ 14 jours avant la menstruation, et que la période féconde durait environ 8 jours. En 1928, le Dr Knaus, gynécologue autrichien, mettait au point la méthode Ogino-Knaus, dite également méthode des rythmes ou du calendrier, qui consiste à prévoir à chaque fois, grâce à un calcul statistique sur les cycles menstruels précédents, la période potentiellement féconde, c'est-à-dire pendant laquelle l'ovulation est probable, avec possibilité de fécondation en cas de rapport sexuel.

---

<sup>4</sup> *Id.*

La méthode des températures, découverte en 1950, est fondée sur le fait que la progestérone augmente la température corporelle. Au moment de l'ovulation, le follicule ovarien relâche l'ovule, et le follicule se transforme en corps jaune. La progestérone n'est secrétée qu'à partir de la formation du corps jaune, cette augmentation de température indique donc l'ovulation. Pour repérer la phase post-ovulatoire inféconde, la femme doit prendre sa température tous les matins à la même heure (avant de se lever du lit) après avoir dormi au moins six heures. Les résultats de la prise de température doivent être marqués sur un tableau en donnant ainsi une courbe de température. La moyenne des températures basses donne le plateau bas. On constate que la température est montée si elle a augmenté au moins de trois dixièmes de degrés à partir de la température du plateau bas. La période inféconde commence le troisième jour de la température haute.

C'est dans ce contexte que le docteur John Billings a accepté pour une durée de 3 mois, d'être consultant médical auprès du conseil conjugal de l'archidiocèse de Melbourne. Son rôle était d'aider les couples qui souhaitaient espacer les naissances. Il rechercha alors une méthode de régulation naturelle des naissances qui soit fiable scientifiquement, et acceptable par les utilisatrices. Il a finalement donné toute sa vie à la recherche, la mise au point et la diffusion de cette méthode.

## CHAPITRE I: HISTORIQUE

En 1953, le Dr. J. Billings, neurologue australien (1918–2007) accepta la tâche d'améliorer la fiabilité de la régulation naturelle de la fertilité. Après avoir cherché dans la littérature médicale, et évalué les paramètres connus jusqu'alors pour l'auto-observation de la fertilité, tels que la méthode des températures et la méthode du calendrier (Ogino-Knaus), il en conclut que la piste la plus prometteuse se trouvait dans l'observation des changements de la glaire cervicale. Dès le milieu du 19<sup>e</sup> siècle avait été publiée une relation entre la glaire cervicale et la survie des spermatozoïdes. Le Dr Billings a conseillé aux femmes qui voulaient éviter une grossesse et suivaient la méthode Ogino, de s'abstenir de rapport sexuel pendant les jours où elles notaient la présence de glaire, et les quelques jours suivants. Le taux de grossesses imprévues a alors fortement diminué.

Par la suite, il demanda aux femmes de noter également leur température, et ses études cliniques révélèrent que les observations de la glaire et les sensations perçues au niveau de la vulve permettaient de détecter le moment de l'ovulation, car il coïncidait avec une intense sensation de « glissant » qui ensuite changeait, de manière abrupte, pour ne plus être mouillé ni glissant. Une autre découverte significative fut que juste après leurs règles, de nombreuses femmes ressentaient une sècheresse au niveau de la vulve, alors que d'autres remarquaient quelque chose qui restait identique jour après jour. Ces profils furent reconnus comme un signe d'infertilité pré-ovulatoire, et furent appelés le Profil d'Infertilité de Base (PIB), dont la longueur pouvait varier d'un cycle à l'autre.

L'épouse de John Billings, le Dr Evelyn Billings, pédiatre (1918-2013), après avoir élevé leurs 9 enfants, s'est intéressée à ces travaux de recherche dans les années 60. Elle a développé l'enseignement de la méthode par des monitrices, et s'est attachée à la formation de ces monitrices. A partir de 1966, il devint évident que quand l'enseignement de la méthode Billings était transmis d'une femme à une autre, beaucoup plus de femmes (plus de 90%) étaient capables, dès le premier cycle, d'observer un profil de glaire reconnaissable.

Il fut finalement reconnu que les observations de la glaire et les sensations qu'elle produit donnaient à la femme toutes les informations dont elle avait besoin pour connaître son infertilité et sa fertilité potentielle, tant avant qu'après l'ovulation. Les règles de la méthode de l'ovulation ont été mises au point à la fin des années 60.

Cette découverte des profils de fertilité et d'infertilité ont permis de mieux comprendre que des anomalies, en devenant reconnaissables dans ces profils, servaient d'indicateurs de pathologies gynécologiques.

La méthode de l'ovulation, mise au point par les docteurs John et Evelyn Billings, a été enseignée à partir de 1968. L'OMS l'a appelée en 1970 Méthode de l'Ovulation Billings (MOB) afin de protéger l'orthodoxie de cette méthode. La Méthode de l'Ovulation Billings est entièrement fondée sur les symptômes de fertilité et d'infertilité observables à la vulve, essentiellement la sensation, et en second lieu l'observation de la glaire. La MOB comprend quatre règles très simples dans le but de différer une grossesse,

élaborées à partir des observations cliniques des sécrétions de glaire, règles qui n'ont jamais changé depuis les débuts de la méthode.

La méthode Billings s'est développée en Australie puis sur tous les continents grâce aux Drs Billings, en particulier en Inde à partir des années 80 avec le relais des religieuses Missionnaires de la Charité, en Chine où des études sur l'efficacité de la méthode ont été menées aussi bien dans le but de différer une grossesse que dans le but de concevoir. C'est actuellement la méthode de régulation naturelle la plus utilisée dans le monde.

## CHAPITRE 2 : BASES PHYSIOLOGIQUES

Le premier jour de saignement menstruel est par convention le premier jour du cycle. L'ovulation (relâchement de l'ovule par le follicule ovarien) se produit seulement une fois au cours d'un cycle menstruel. Dès lors qu'il est relâché par l'ovaire, l'ovule vit au maximum 12 à 24 heures, et le follicule se transforme alors en corps jaune. L'intervalle de temps entre le premier jour du cycle et l'ovulation est variable. L'intervalle de temps entre l'ovulation et la menstruation suivante est de 11 à 16 jours.

L'observation du signe de la glaire cervicale, sécrétée par les cellules du cervix ou col de l'utérus, donne des informations à la femme au jour le jour sur son profil infécond de base, qui est identique jour après jour, puis sur sa période féconde qui se développe avec des caractéristiques fertiles évoluant jusqu'au « Jour Sommet » de la fertilité. Le 4e jour après le Sommet, commence la période inféconde post-ovulatoire jusqu'aux menstruations suivantes.

Le fondement scientifique de la Méthode de l'Ovulation Billings repose sur les découvertes de deux scientifiques réputés qui ont apporté des contributions majeures dans leurs domaines respectifs.

Arrivé à Melbourne en 1962, le Pr James Brown (1919 – 2009), d'origine néo-zélandaise, qui avait mis au point des techniques de mesure des œstrogènes et de la progestérone urinaires, fut mis au courant des travaux de John Billings. Il a accepté



d'utiliser ses tests pour rechercher le lien entre la glaire cervicale et la fertilité. Ce chimiste spécialisé en endocrinologie, a collaboré avec les Drs Billings pendant leurs années de recherche clinique sur la méthode de l'ovulation, jusqu'à la fin de sa vie<sup>5</sup>. James Brown a reconnu dans les études cliniques de Billings tous les types d'activité ovarienne qu'il avait identifiés alors qu'il était directeur adjoint de l'unité de recherche en endocrinologie clinique à l'Université d'Edimbourg. Les Docteurs Billings lui demandèrent de prendre part au projet de recherches pour évaluer leurs découvertes cliniques, et comme Brown le rappela plus tard, il fut enthousiasmé à l'idée de travailler avec un groupe de femmes dont l'activité ovarienne n'avait pas été affectée par l'utilisation de la pilule contraceptive. Quarante femmes consentirent à recueillir leurs urines chaque jour pendant un cycle menstruel complet et à noter leur température, les caractéristiques de la glaire et les moments d'intimité sexuelle. Brown en conclut que l'observation de la glaire comme signe de fertilité ou d'infertilité, et les directives de la méthode de l'ovulation Billings, étaient fondées sur des bases scientifiques solides. L'observation de ses profils de fertilité et d'infertilité permettait à la femme de ne tenir compte que de la glaire et des sensations à la vulve, et d'abandonner le thermomètre.

A la même époque, a été établie la relation entre la montée de l'hormone lutéinisante (Luteinising Hormon ou LH), l'ovulation, et l'observation du signe du Sommet de la glaire par un groupe de femmes. Ces découvertes furent confirmées plus tard par de nombreux chercheurs et par l'Organisation Mondiale de la Santé.

A ce jour les découvertes scientifiques ont mis en évidence les points suivants:

- La montée d'œstrogènes à l'origine de la production de la glaire qui signale une fertilité possible, commence en moyenne environ six jours avant l'ovulation.
- Le pic d'œstrogènes a lieu environ 36 heures avant l'ovulation.
- Le niveau de LH commence à monter environ 36 heures avant l'ovulation, atteignant son pic environ 17 heures avant la libération de l'ovule. Ce phénomène n'est pas aussi fiable que les analyses des hormones ovariennes et le symptôme du Sommet de la glaire, car la montée de LH n'est pas toujours suivie de l'ovulation. (Brown a démontré également que l'ovulation peut avoir lieu sans

---

<sup>5</sup> J. B. BROWN, "Types of ovarian activity in women and their significance: the continuum (a reinterpretation of early findings)", in *Human Reproduction Update*, 2011; 17 (2), 141-158.

que la montée de LH soit identifiée, bien qu'il faille une petite quantité de LH pour activer l'ovulation).

- Le signe du Sommet de la glaire, confirmé par les observations des femmes elles-mêmes, a lieu en moyenne 14 heures avant l'ovulation. Dans 8°% des cas l'ovulation a lieu le Jour Sommet. Dans près de 20% des cas elle a lieu le lendemain du Jour Sommet. Et dans un faible pourcentage de cas, elle peut être retardée jusqu'au deuxième jour après le Sommet.

L'autre contribution scientifique importante liée à la Méthode de l'Ovulation Billings est celle du Professeur Erik Odeblad, du Département de Biophysique Médicale, de l'Université d'Umeå en Suède, par son étude des sécrétions produites par le col de l'utérus pendant le cycle menstruel. Ce sont les symptômes et sensations produits à la vulve par ces sécrétions qui fournissent les observations de la Méthode de l'Ovulation Billings.<sup>6</sup> Depuis la fin des années 50, Odeblad et ses collègues en Suède ont tenté d'expliquer les propriétés changeantes de la glaire cervicale au cours des cycles menstruels. Dans les années 80, après avoir étudié les documents que lui avaient transmis les Drs Billings, Odeblad s'intéressa aux similitudes entre son travail et les études cliniques et hormonales de la méthode Billings. Il a démontré comment des parties spécialisées du col de l'utérus produisent quatre types différents de glaire, chacun ayant un rôle spécifique dans la fertilité du couple, soit pour empêcher, soit pour accélérer le mouvement des spermatozoïdes au sein du système génital féminin. Cette production de glaire est sous le contrôle des hormones, en particulier des œstrogènes et de la progestérone.

Chaque femme est unique avec ses propres profils individuels de fertilité et d'infertilité. La Méthode de l'Ovulation Billings est définie par quatre règles empiriques conçues à partir des études cliniques réalisées au cours d'une cinquantaine d'années par le Dr John Billings depuis 1953.

---

<sup>6</sup> E. ODEBLAD, "Contributions of Cervical Mucus and Vestibular Factors to Peak Sensations", in *Bulletin of Ovulation Method Research and Reference Centre of Australia*, 37, 2 (2010) 2-8.

Cette recherche a été suivie de nombreuses études sur la méthode, comme la dernière réalisée à grande échelle en Chine<sup>7</sup>.

### CHAPITRE 3 : DESCRIPTION DE LA MÉTHODE DE L'OVULATION BILLINGS

Chaque méthode a ses règles spécifiques d'utilisation. Evelyn Billings a bien dit qu'enseigner tous les signes n'est pas enseigner toutes les méthodes<sup>8</sup>.

La méthode Billings permet à la femme en activité génitale de reconnaître les phases d'infertilité, et la phase potentiellement fertile du cycle. Après la menstruation, les niveaux des hormones œstrogènes et progestérone sont bas. Le col de l'utérus est obstrué par un épais bouchon de glaire qui empêche les spermatozoïdes de pénétrer à l'intérieur de l'utérus. Cela a pour conséquence l'infertilité. Pour beaucoup de femmes, la sensation à la vulve pendant cette période est une sensation de sécheresse. Ceci est décrit comme étant un Profil d'Infertilité de Base de sécheresse. D'autres femmes remarquent un profil avec sécrétion qui ne change pas. La sensation et l'aspect visuel sont les mêmes, jour après jour. Pour ces femmes, cette sécrétion indique aussi l'infertilité. Ceci est décrit comme étant un Profil d'Infertilité de Base avec sécrétion.

La phase fertile du cycle commence lorsque les ovaires commencent à produire des œstrogènes, tandis que l'ovule se développe. Ces œstrogènes stimulent le col pour qu'il produise différents types de glaire. Un changement dans la sensation et l'aspect visuel de la glaire à la vulve indique que la femme est dès lors potentiellement fertile.

Au fur et à mesure que les ovaires produisent des quantités croissantes d'œstrogènes, le profil de glaire évolue et la sensation produite par celle-ci devient différente. La glaire donne progressivement une sensation de plus grande humidité puis ensuite de glissement. La glaire devient plus fluide et plus transparente. Mais en l'absence de glaire, la sensation de glissement est un signe important de fertilité.

---

<sup>7</sup> S. Z. QIAN - D.W. ZHANG - H.Z.ZUO - al., "Evaluation of the Effectiveness of a Natural Fertility Regulation Programme in China" in *Bulletin of Ovulation Method Research and Reference Centre of Australia* 27, 4 (2000) 17-22.

<sup>8</sup> Cf E.L. BILLINGS - A. WESTMORE *The Billings Method*, Anne O'Donovan, Melbourne 2011<sup>9</sup>.

Trois règles d' « avant-Sommet » s'appliquent jusqu'au moment de l'ovulation, reconnue quand le « Jour Sommet » est identifié. La quatrième règle ou « Règle du Sommet » s'applique dès lors que le « Jour Sommet » a été reconnu. La MOB est applicable de la puberté à la ménopause, pendant l'allaitement, après arrêt de contraceptifs chimiques, et en cas de cycles irréguliers. Elle est applicable pour différer une grossesse. Et elle est efficace pour aider les couples qui ont une fertilité limitée, à réaliser une grossesse, ce doit être le premier recours dans les cas d'infertilité apparente.

Voici les 4 règles de la méthode de l'ovulation Billings™ afin d'éviter une grossesse :

Les 3 règles d'avant-Sommet s'appliquent aux jours qui précèdent l'ovulation :

Règle No 1 d'avant-Sommet : pas d'union pendant les jours de saignement menstruel abondant

Dans un cycle court, en effet, la fertilité peut commencer avant que le saignement ne cesse et la présence de la glaire qui indique la fertilité pourrait être masquée par le saignement.

Règle No 2 d'avant-Sommet : dès lors que le Profil d'Infertilité de Base (PIB) a été reconnu, une union est possible un soir sur deux, au coucher

Il faut attendre jusqu'au soir pour être sûr qu'il n'y a pas eu de changement par rapport au PIB. La femme doit être debout et en mouvement depuis quelques heures pour que la glaire puisse s'écouler vers le bas jusqu'à la vulve où elle la ressent. La raison d'un soir sur deux est que le lendemain d'une union, elle peut se sentir humide et voir un écoulement de liquide séminal qui peut masquer un changement du profil de glaire. Le liquide séminal détecté le lendemain d'une union ne contiendra pas de spermatozoïdes vivants. Ainsi, même si la glaire commence dans les heures qui suivent une union, il n'y aura pas de spermatozoïdes capables d'atteindre l'ovule et de le féconder.

Règle No 3 d'avant-Sommet : à tout changement par rapport au PIB, il faut attendre sans avoir d'union pour observer si ce changement conduit au Sommet ou à un retour au PIB. Un changement par rapport au PIB indique une fertilité potentielle et la possibilité de survie des spermatozoïdes. Ce changement mène à deux possibilités :

- Si le Sommet est observé, la règle du Sommet s'applique.

- S'il y a un retour au Profil d'Infertilité de Base, il faut attendre 3 jours de PIB et utiliser ensuite la règle No 2 d'avant-Sommet à partir du quatrième jour au soir. Attendre 3 jours après le retour du Profil d'Infertilité de Base donne l'assurance que les hormones sont revenues à leur niveau de base et que le col de l'utérus est bien fermé.

La règle du Sommet est appliquée une fois que le Sommet a été reconnu : à partir du quatrième jour au matin après le Sommet, les unions sont possibles tous les jours, à tout moment, jusqu'à la fin du cycle

Attendre jusqu'au quatrième jour après le Sommet laisse le temps à l'ovulation d'avoir lieu et tient compte de la durée de vie de l'ovule. La femme est infertile pour le reste du cycle parce que l'ovule est mort et qu'il n'y aura pas d'autre ovulation avant la menstruation suivante.

Après la première entrevue d'information, la femme doit rencontrer régulièrement sa monitrice, ou au moins lui envoyer les tableaux et avoir une discussion par téléphone, jusqu'à ce qu'elle soit indépendante pour la pratique de la méthode, ce qui demande en moyenne trois mois. Ensuite, il faut pouvoir joindre la monitrice si des questions nouvelles se posent, ou lors de changements, comme une naissance, ou l'entrée en pré-ménopause, ou encore des cycles perturbés par le stress ou une maladie.

Cette méthode a été soumise à plus de recherche scientifique que toute autre méthode de régulation des naissances<sup>9</sup>.

## Conclusion I<sup>ère</sup> Partie

L'efficacité des méthodes de contrôle des naissances se mesure par l'indice de Pearl, qui donne le nombre de grossesses non-planifiées pour 100 femmes après un an d'utilisation. On distingue habituellement une efficacité théorique, consécutive à l'usage correct de la méthode, et une efficacité pratique, calculée sur l'ensemble de l'échantillon,

---

<sup>9</sup> J.J. BILLINGS, The Billings Ovulation Method in China, in *Bulletin of Ovulation Method Research & Reference Centre of Australia*, 29, 1 (2002), .6.

y compris les couples n'ayant pas respecté la méthode. L'efficacité pratique varie en fonction des caractéristiques de l'échantillon observé. Les études qui ont été faites nous donnent donc un indice de Pearl théorique, et un indice de Pearl pratique.

L'étude de Ryder pour l'OMS en 1993 indique un indice de Pearl pratique de 0,2%, dans une étude menée à Calcutta, en Inde, pour l'efficacité de la méthode Billings, sur une population totale de 19 843 femmes pauvres de différentes croyances religieuses (57% hindoue, 27% islamique, 21% chrétienne)<sup>10</sup>. Cette étude montre que les différentes cultures n'interfèrent pas sur la compréhension de la méthode et l'application des règles. Ce très bon chiffre de 0,2% nous montre que l'enseignement était de grande qualité et que les couples étaient très motivés pour suivre la méthode Billings. Effectivement, dans ces années-là, l'Inde appliquait une politique très rigoureuse de contrôle des naissances, avec la stérilisation massive des hommes, sauf si les couples pratiquaient la méthode Billings.

Dans un essai en Chine, 992 couples utilisant la méthode Billings ont été comparés aux 662 couples utilisant le stérilet. Le taux de grossesses dues à la méthode (théorique) parmi les utilisatrices de Billings était de zéro et le taux de grossesse total (pratique) de 0,5 %<sup>11</sup>.

La méthode Billings est aussi efficace que la pilule contraceptive, et plus efficace que le stérilet, le préservatif et le diaphragme<sup>12</sup>.

La Méthode de l'Ovulation Billings apprend à la femme à connaître sa fécondité, et elle est de plus en plus demandée par des couples qui ont des difficultés à concevoir, les raisons de cette hypofertilité étant dues en partie à l'augmentation des maladies sexuellement transmissibles et en partie au report de l'âge du mariage, donc à l'augmentation de l'âge de la femme lorsqu'elle désire concevoir.

---

<sup>10</sup> R.E.J. RYDER, "Natural family planning: Effective Birth Control Supported by the Catholic Church", in *British Medical Journal*, 307, 6906 (1993) 723-726.

<sup>11</sup> S. Z. QIAN, « Régulation naturelle de la fécondité » in S.G. GU et al. (Eds.), *Reproductive Health*, [People's Publishing House: Beijing.], (1999).

<sup>12</sup> J. MURTAGH, *General Practice*, McGraw-Hill, 2011<sup>5</sup>.

Une étude sur 5 ans de 1999 à 2003 en Australie sur 449 couples, souhaitant depuis 15 mois en moyenne réaliser une grossesse, a donné (en moyenne au bout de 4,7 mois) un taux de 78% de grossesses grâce à l'utilisation de la méthode Billings<sup>13</sup>.

## **II<sup>ème</sup> PARTIE : LA METHODE DE L'OVULATION BILLINGS, METHODE HUMAINE**

### Introduction II<sup>ème</sup> Partie

Dans le contexte culturel actuel, de nombreux préjugés s'enracinent dans la réduction du problème de la maternité et de la paternité responsables au seul aspect technique-contraceptif, utilisant soit les techniques contraceptives faciles à utiliser, soit les méthodes naturelles. Les occidentaux, et les français en particulier, ne croient qu'à la technique, et n'accordent leur confiance qu'aux scientifiques. En France, l'Education nationale donne des cours d'éducation sexuelle, où les collégiennes apprennent qu'il faut « se protéger » d'une grossesse en utilisant des contraceptifs chimiques ou mécaniques ; ces jeunes filles ne sont pas guidées vers une réflexion sur le lien entre amour, sexualité et procréation. Dans cette éducation, on considère que le choix d'une méthode de contraception ou d'une méthode de régulation naturelle de la fécondité n'a qu'une importance technique. Pourtant, la personne, faite pour aimée et être aimée, a une valeur intrinsèque, et le choix d'une méthode rejaille sur la sexualité, la famille, la vie, l'amour.

La régulation naturelle de la fertilité est très peu répandue en Europe. Les études statistiques nous enseignent que l'immense majorité des femmes en âge de procréer utilise une méthode contraceptive. Seules 1% des femmes en âge de procréer en France suivent une méthode de régulation naturelle des naissances.

---

<sup>13</sup> M. CORKILL - M. MARSHALL, "Using the Billings Ovulation Method to achieve pregnancy naturally", in *Australian Doctor*, 19 december (2008) 22.

#### CHAPITRE 4 : ELLE CORRESPOND AUX ASPIRATIONS DU CŒUR HUMAIN ET À LA DIGNITÉ DE LA PERSONNE

Il est de la responsabilité du couple de décider de la taille de la famille, de voir si les conditions de santé, de vie économique, sont suffisantes pour envisager une nouvelle grossesse. Une méthode de régulation naturelle des naissances ne doit pas cependant être utilisée comme un contraceptif écologique autorisé par l'Eglise. L'amour est et reste premier, l'amour des époux, et l'amour de l'enfant, qui est toujours un don de Dieu, même s'il survient à un moment qui n'était pas prévu par ses parents. L'acte conjugal comprend de par sa nature cette fécondité possible. Les époux, qui se donnent l'un à l'autre la possibilité de devenir parents, ont cette responsabilité d'assumer leur fécondité possible.

Grâce à la connaissance de sa fécondité, le couple peut s'aimer d'un amour véritable qui veut le bien de son conjoint, ce qui inclut sa santé, ses conditions de vie.

Aimer d'une façon responsable signifie penser aux conditions de vie actuelles et futures de son conjoint, des enfants présents et à venir. La connaissance des périodes fertiles et infertiles du cycle permet de faire un choix responsable, en choisissant de s'unir pendant la période féconde avec la possibilité de conception d'une nouvelle vie, ou alors en choisissant la continence pendant cette période, dans le dialogue et le respect mutuel.

Aimer l'autre, c'est aimer sa nature qui est différente de la mienne, c'est le recevoir tel qu'il est. Il ne s'agit pas de l'utiliser comme un instrument de reproduction ou comme un instrument de plaisir.

La Méthode de l'Ovulation Billings apprend au couple à gérer sa fécondité commune, en instaurant un dialogue à ce sujet ; elle repose sur la responsabilité du couple. Elle fait grandir les époux, en permettant le dialogue indispensable sur le sujet de la fécondité, en leur montrant qu'ils peuvent s'aimer d'une autre façon que dans l'acte conjugal, en augmentant le respect mutuel. Les conjoints découvrent alors la valeur de l'autre en tant que personne.

Ce qui est essentiel chez l'homme, c'est son désir d'aimer et d'être aimé, sa soif de vivre sa vie conscient qu'elle est un don suprême, qui à son tour doit être offert.



Cette connaissance de la fécondité humaine n'est malheureusement pas assez répandue, parfois même dénigrée, et il est urgent qu'elle devienne accessible à tous.

#### CHAPITRE 5 : ELLE COMBLE LE CŒUR DE LA FEMME ET CELUI DE L'HOMME

La femme découvre en apprenant la méthode Billings le trésor de sa fertilité. Elle apprend à connaître les lois de la fécondité et sait qu'un enfant n'arrive pas par hasard. Cette connaissance augmente sa confiance en elle, elle sait désormais qu'il est possible au couple de maîtriser sa fertilité. Elle peut aimer son mari d'une façon beaucoup plus spontanée et confiante, ne craignant plus une grossesse lors de chaque relation sexuelle. Lorsque le couple pratique la méthode Billings, le regard de l'homme sur son épouse évolue au cours du temps : la femme est davantage reconnue comme ce qu'elle est véritablement, un sujet avec sa dignité de personne et le respect qui l'entoure, et non plus un objet. Les Billings ont raconté lors d'un de leurs séjours en France, l'histoire de cette femme qui avait un mari alcoolique. Ce couple avait déjà de nombreux enfants, et il leur semblait raisonnable d'espacer les naissances. Mais le retour du mari le soir en état d'ébriété ne lui permettait plus d'avoir un comportement responsable. Sa femme a eu l'occasion d'apprendre la méthode Billings. Grâce à cette connaissance, elle a pu s'éloigner en passant la nuit chez une voisine pendant la période fertile, et revenir avec tout son amour pendant les périodes infertiles. Petit à petit, le mari a changé, au point d'arrêter de boire, pour l'amour de sa femme.

En visite à Lourdes, le 15 août 2004, le pape Jean Paul II a souligné la mission particulière de la femme : « être dans la société actuelle témoin des valeurs essentielles qui ne peuvent se percevoir qu'avec les yeux du cœur. A vous, les femmes, il revient d'être *sentinelles de l'Invisible*. »

#### CHAPITRE 6 : SES DIFFICULTÉS ET SES LIMITES

La pratique d'une méthode de régulation naturelle de la fertilité demande un apprentissage. Cet apprentissage est plus difficile pendant l'allaitement ou en préménopause. Il serait souhaitable que toutes les jeunes filles apprennent à connaître leur fertilité dès l'adolescence, ce qui se fait en classe depuis 1999 en Pologne par exemple,

pour les élèves de 12 à 19 ans, avec 19 heures annuelles de programme éducatif comportant la promotion des comportements pro-vie, et un enseignement pour comprendre la fertilité.

L'utilisation de la Méthode d'Ovulation Billings demande de la rigueur pour suivre les règles d'utilisation. 90% des femmes ont reconnu leur période fertile après un cycle d'observation. L'étude sur la méthode Billings en Chine montre que les femmes sont autonomes après 3 mois d'apprentissage. Mais de trop nombreux couples croient pratiquer une méthode dont ils ne possèdent que quelques éléments, pour laquelle ils n'ont pas été enseignés par des moniteurs agréés. Ceux qui ne voient que l'aspect technique préfèrent la pilule qui ne demande aucune participation réfléchie. Et ils croient que ce qui est chimique est plus scientifique et plus sûr.

Il existe des inégalités, comme dans les autres domaines de la vie: pour certains, l'application de la méthode Billings sera plus difficile. Certaines femmes ont de la difficulté à s'auto-observer. Cela ne veut pas dire impossible, seulement plus difficile, ce qui voudra dire plus d'efforts et de détermination. Certains mettront plus de temps que d'autres à se connaître, à se maîtriser, à vivre la continence périodique dans l'amour. C'est plus facile à mettre en place pour les tempéraments rigoureux, sérieux, qui travaillent leur motivation. Évidemment, certaines blessures du passé peuvent engendrer une immaturité affective et sexuelle, des conduites à risques, des dépendances, qui rendent le chemin ardu. Certains hommes peuvent se sentir frustrés, avec même de l'agressivité, lorsque le couple abandonne la contraception pour une méthode de régulation naturelle des naissances, sans que le dialogue à ce sujet ait permis d'en mesurer l'enjeu. Un long travail peut être nécessaire pour apaiser ces souffrances et permettre un dialogue dans la vérité. Mais rien n'est jamais désespéré pour celui qui reconnaît sa faiblesse et accepte de se faire aider par les secours humains et spirituels adaptés. Là encore, il n'y a pas d'obligation de «réussir», seulement celle d'aimer, et en vérité.

Il peut être difficile pour un couple de vivre la continence périodique, dans une civilisation qui exalte le plaisir immédiat. Le couple ne croit pas possible de maîtriser sa sexualité, alors que le sport est exalté, et que les sacrifices consentis par les sportifs ne

semblent pas hors de portée. La sexualité est banalisée dans notre civilisation, des cours sont donnés aux enfants dans les écoles sur l'apprentissage de l'aspect biologique du «sexe sans risque».

Pendant la phase fertile, il est souhaitable que le couple communique au sujet de sa fertilité, que les conjoints aient des activités qui encouragent le dialogue. Mais certains couples ont peur de la proximité, et s'éloignent l'un de l'autre pendant cette phase du cycle. Au contraire, l'amour gagnera en maturité si le couple dialogue et trouve des moyens d'exprimer son amour autrement que par l'acte conjugal.

Une étude rétrospective a été menée sur l'abandon des méthodes de régulation naturelle de la fertilité, par Franca Crippa et sa collaboratrice: cette étude montre 20% d'abandon à 12 mois, taux qui reste stable à 2 ans puis devient inférieur à 10% après la 3e année. Les méthodes naturelles sont abandonnées, en dehors des grossesses prévues, parce qu'elles sont jugées insatisfaisantes, soit trop difficiles à apprendre, soit moins appropriées que les moyens contraceptifs<sup>14</sup>.

Franca Crippa a étudié aussi l'acceptabilité des méthodes de régulation naturelle de la fertilité, et le comportement des couples pendant la phase fertile. Cette étude montre que 39,3% des couples vivent une abstinence sexuelle complète et 40% ont des comportements sexuels qui excluent le risque de grossesse. Parfois ces choix sont source de malaise personnel et de conflit, surtout si l'un ou les deux membres du couple augmentent volontairement la distance mutuelle dans les activités quotidiennes pendant la phase fertile. Dans l'ensemble, la communication et le soutien mutuel au sein du couple sont présents dans 89% des cas. Même si 20% des sujets expriment une insatisfaction, la régulation naturelle de la fertilité est considérée pour la plupart comme un enrichissement de la vie du couple<sup>15</sup>.

Il existe un manque de reconnaissance de la part du corps médical et universitaire, quand ce n'est pas un dénigrement. Il existe actuellement une censure des méthodes naturelles dans la culture dominante. Les publications scientifiques ont décrit, étudié et

---

<sup>14</sup> W. BINDA – F. CRIPPA, "A retrospective survey on Natural Family Planning (NFP) discontinuation in Italy. Some consideration on NFP performance and acceptance" [Working paper] Université de Milan (2000).

<sup>15</sup> *idem*

validé ces méthodes naturelles, mais le corps médical n'applique pas ces découvertes. Pour les médecins habitués à l'efficacité des traitements chimiques, la pilule est un médicament, et la grossesse une pathologie à éviter (la pilule contraceptive est inscrite dans le dictionnaire VIDAL des médicaments)

Les médecins ne sont pas, ou mal, informés des méthodes de régulation naturelle, et ne les proposent pas à leurs patientes. Mme Gautier-Lavaste montre la faible information des étudiants en médecine par une enquête, en 2007, pour sa thèse de doctorat en médecine.<sup>16</sup>

En France, il n'existe aucun enseignement universitaire des méthodes naturelles pour les futurs médecins, au contraire de l'Italie, où elles sont enseignées à l'Université du Sacré Cœur à Rome, et d'autres pays particulièrement en Amérique Latine.

Les médecins français sont influencés, sans en prendre conscience, par les laboratoires pharmaceutiques, qui organisent la plupart des formations et des congrès médicaux, et font vivre l'ensemble de la presse médicale.

Pour toutes ces raisons, les médecins français dans leur très grande majorité n'envisagent une régulation de la fertilité que par une contraception chimique ou mécanique.

Une étude de Rafael Mikolajczyk compare l'acceptation des méthodes de régulation naturelle de la fertilité entre un sous-groupe de la population de Cracovie, en Pologne et un groupe comparable de Berlin. 12% des femmes à Berlin et 65% à Cracovie utilisent une méthode naturelle. 44% des femmes à Berlin connaissent la méthode Billings et 87% à Cracovie. Ce qui influence la décision d'utiliser une méthode naturelle est à 54% la confiance dans son efficacité. L'étude relève plus de doutes quant au caractère scientifique de la méthode chez les femmes de Cracovie, alors que des facteurs comme

---

<sup>16</sup> C. GAUTIER-LAVASTE, *Planification familiale naturelle. Enquête auprès d'internes en médecine générale*, thèse, Paris, 2007.

l'observation, l'abstinence et la peur de l'échec ont le même taux dans les deux groupes.<sup>17</sup>

En raison du manque de reconnaissance, il n'existe pas actuellement de professionnels appointés pour l'enseignement. Les enseignants sont souvent des couples qui ont découvert ces méthodes pour eux-mêmes. Enthousiastes pour les transmettre à leur tour, ils se sont formés à leurs frais, sont peu formés pour enseigner, et ils sont bénévoles, ce qui limite leur temps d'enseignement à quelques soirées ou week-ends.

Un autre problème est celui de la fidélité à l'enseignement de la méthode telle qu'elle a été voulue par ses promoteurs. Certains moniteurs croient bien faire en transformant l'enseignement initial, qu'ils croient adapter à leur époque et à leur culture. Malheureusement, la méthode perd alors en efficacité, ce qui peut ôter toute crédibilité à l'ensemble des méthodes de régulation naturelle de la fertilité, et expliquer par la suite le manque de confiance de la population, et des médecins.

La difficulté à parler de régulation naturelle aujourd'hui, tient peut-être au fait qu'il manque de couples prêts à témoigner de ce sujet si intime. Il est difficile de parler de sa sexualité à d'autres, avec les bons mots, sans blesser, mais cela s'apprend. Mais le témoignage dans cette matière reste difficile.

La méthode Billings n'est pas garante de cet amour qui aspire à un don total réciproque entre l'homme et la femme, elle permet de trouver d'autres moyens d'exprimer l'amour pendant les périodes de continence dans le cas où le couple veut différer une grossesse. Ainsi les époux se donnent totalement l'un à l'autre, en s'offrant charnellement pendant les périodes infertiles, et en offrant leur amour qui veut le bien du conjoint et de la famille pendant les périodes de continence.

## CHAPITRE 7: LES GRANDS TEXTES ANTHROPOLOGIQUES ET PHILOSOPHIQUES

A la question de la sexualité matrimoniale sont liées les questions anthropologique et théologique parce que toutes ces thématiques sont liées à l'amour

---

<sup>17</sup> R.T. MIKOLAJCZYK - J.B. STANFORD - M. RAUCHFUSS, « Facteurs influençant le choix d'utiliser une planification familiale naturelle moderne » in, *Contraception*, 2003 ; 67: 253-258.

Raison et foi nous ont été données par Dieu. Ce que dit l'Église peut être trouvé par la raison. L'Église nous invite à creuser cet accès, à chercher pourquoi les méthodes naturelles de régulation des naissances sont bonnes pour l'homme. Ce raisonnement nous permettra de mieux comprendre le projet de Dieu pour l'homme et de mieux entrer en relation avec tout homme de bonne volonté souhaitant écouter la proposition d'un mode de vie de couple passant par la régulation des naissances.

L'anthropologie dépasse cette réflexion basée sur la raison. L'anthropologie fonde la morale, elle correspond à la nature humaine faite pour aimer et être aimée, et explique l'utilisation des méthodes de régulation naturelle des naissances, par rapport aux autres méthodes employées par notre société contemporaine. Le mystère de l'amour est trop lumineux pour mon intelligence. Karol Wojtyła a écrit dans *Amour et Responsabilité* que l'homme rejoint la personne par l'amour. L'amour devient connaissance, je peux alors me porter vers la personne de l'autre avec amour<sup>18</sup>. Il s'agit d'aimer la nature de l'homme et d'aimer la nature de la femme, avec sa fécondité.

Le défi premier est la maîtrise du désir et la libre décision à prendre. Mais plus profondément (en morale fondamentale), ce qui est en jeu, ce n'est pas une « pratique » ni une « vertu », mais la bonté d'un acte. La continence périodique n'est pas « négative » : elle est positive. Le couple manifeste son amour mutuel par cette période de continence donnée pour le bien de son conjoint et le bien de la famille. Il se retrouvera avec plus de plaisir encore. L'abstention d'une relation conjugale est aussi une manière d'exprimer son amour. L'acte conjugal est un signe privilégié de l'amour dans le mariage, mais son abstention peut également, dans certaines circonstances, être un signe d'amour. L'abstinence est un comportement bon, choisi pour un temps, qui vise à dire l'amour pour autrui. Elle vise la vérité de l'amour mutuel. La continence périodique n'introduit pas de division dans la personne et dans l'amour qui s'offre. Dans la continence périodique, les époux ne s'aiment pas moins : ils continuent à dire en leur corps ce qu'ils veulent se dire : leur amour. L'abstention de relations sexuelles comporte en raison la décision de ne pas générer d'enfants et de rester dans la vérité du langage de l'amour. L'amour ne se réduit pas à la passion. Dans la régulation naturelle

---

<sup>18</sup> CF K. WOJTYŁA, *MIŁOSC I ODPOWIEDZIALNOŚĆ (AMOUR ET RESPONSABILITÉ)*, TOWARZYSTWO NAUKOWE KATOLICKIEGO UNIwersYTETU LUBELSKIEGO, LUBLIN 1962.

des naissances, le couple vit sa fécondité selon les lois de la nature, c'est-à-dire la fécondité féminine cyclique, et selon ce qui peut échapper à sa maîtrise.

La cyclicité féminine oblige l'homme et la femme à se confronter chaque mois avec ce qui les constitue, ce qui les détermine et leur donne signification en tant que couple. Cela fait croître la perception de la dépendance et de l'amour réciproque en tant que don de soi à l'autre. Sa personne est un chef d'œuvre, qui se donne et me reçoit librement. Je ne maîtrise pas l'autre. La Méthode de l'Ovulation Billings ouvre à la personne dans sa totalité. C'est seulement dans cette dimension que les difficultés peuvent être dépassées.

Avec l'encyclique *Casti Connubii*, écrite par le pape Pie XI en 1930, l'Eglise posait la question de l'importance de la chasteté conjugale et son lien avec l'acte conjugal. Dans ce texte, on peut parler d'un renouveau de la spiritualité (sinon de la théologie) du mariage.<sup>19</sup>

La « structure intime » de l'acte conjugal ne doit pas être comprise dans un sens biologique mais au sens de « signification ». Cette double signification est à rattacher à la vérité et à la dignité de l'amour conjugal. Tout acte sexuel ne débouche pas sur une procréation. Un rapport sexuel peut fort bien posséder une fonction reproductive sans avoir de signification unitive (comme en cas de viol où il existe une union des corps mais non des personnes) et inversement, un rapport sexuel peut garder une signification unitive sans pour autant avoir une fonction reproductive (comme dans le cas de la contraception). Paul VI dans *Humanae Vitae* nous dit: «C'est en sauvegardant ces deux aspects essentiels que l'acte conjugal conserve intégralement le sens de mutuel et véritable amour et son ordination à la très haute vocation de l'homme à la paternité»<sup>20</sup>.

Puis au chapitre 16: "L'Eglise est conséquente avec elle-même quand elle estime licite le recours aux périodes infécondes, alors qu'elle condamne comme toujours illicite l'usage des moyens directement contraires à la fécondation, même inspirés par des

---

<sup>19</sup> PIE XI, Encyclique *Casti Connubii*, Paris : Téqui, 2000

<sup>20</sup> PAUL VI, Encyclique *Humanae Vitae*, (1968), Editions du centurion, 1968, 36

raisons qui peuvent paraître honnêtes et sérieuses. En réalité, il existe entre les deux cas une différence essentielle”<sup>21</sup>.

L’amour, l’union réelle, a forcément une fécondité qui passe parfois par un enfant, parfois non. Tout amour a une fécondité. Si je nie la fécondité, je nie l’amour.

Le texte d’*Humanae Vitae* n’a pas été accueilli ni compris lors de sa parution ni lors des années suivantes. C’est pourtant un texte prophétique qui respecte profondément la personne et sa dignité.

Pour le pape Jean-Paul II, Dieu a appelé l’homme et la femme à une “coopération libre et responsable pour transmettre le don de la vie humaine”<sup>22</sup>. Dieu leur a donné l’intelligence pour comprendre les lois de la fécondité. La connaissance de leur fécondité laisse les couples libres de leur décision de différer la grossesse ou d’agrandir leur famille. Cette décision est à revoir à chaque cycle. L’homme a la responsabilité de donner la vie et la responsabilité de réguler sa fécondité. A la différence de l’animal qui ne s’accouple que par instinct, l’homme, grâce à sa raison, a la faculté d’adapter la transmission de la vie aux circonstances. Il peut ainsi gouverner la terre.

L’application d’une méthode naturelle de régulation des naissances, pour Jean-Paul II (catéchèse du 5 septembre 1984) « correspond à la vérité de la personne et donc à sa dignité : une dignité qui revient « naturellement » à l’homme en tant qu’être raisonnable et libre. Etre raisonnable et libre, l’être humain peut et doit examiner avec perspicacité ce rythme biologique qui appartient à l’ordre naturel. Il peut et doit s’y conformer afin d’exercer cette paternité-maternité responsable qui, selon le dessein du Créateur, s’est inscrite dans l’ordre naturel de la fécondité humaine. Le concept de régulation moralement correcte de la fertilité n’est pas autre chose que la considération du langage du corps dans la vérité. Les rythmes naturels mêmes, inhérents aux fonctions de la génération, appartiennent à la vérité objective de ce langage que les personnes intéressées devraient comprendre dans son contenu pleinement objectif. Il faut tenir compte du fait que le corps parle non seulement par toute l’expression externe de la

---

<sup>21</sup> *Ibid.*, 40

<sup>22</sup> JEAN-PAUL II, Exhortation apostolique *Familiaris Consortio*, (1981), Librairie Pierre Téqui, 1982, 72



masculinité et de la féminité, mais aussi par les structures internes de l'organisme, de la réactivité somatique et psychosomatique. Tout cela doit trouver la place qui lui revient dans ce langage par lequel les conjoints dialoguent comme personnes appelées à la communion dans l'union du corps. »<sup>23</sup>

Dans une autre catéchèse sur l'amour humain, le 7 novembre 1984, Jean-Paul II affirme: «La connaissance des rythmes de fécondité, même si elle est indispensable, ne crée pas encore cette liberté intérieure du don, qui est de nature explicitement spirituelle, et dépend du degré de maturité intérieure de l'homme. Cette liberté suppose la faculté de diriger les réactions sensuelles et émotives de l'homme de telle manière qu'elle rend possible la *donation* de soi à l'autre « ego » sur la base de la mûre possession de son propre « ego », dans sa subjectivité corporelle et émotive »<sup>24</sup>.

Le pape Jean-Paul II a repris l'enseignement de Paul VI et l'a approfondi. Il a développé les fondements anthropologiques et éthiques de *Humanae Vitae*, et nous a permis de mieux comprendre l'enseignement de l'Eglise: « ... la chasteté qui se manifeste comme maîtrise de soi, c'est-à-dire comme continence: en particulier comme continence périodique<sup>25</sup> » (catéchèse du 10 octobre 1984). Puis: « Si la chasteté conjugale (et la chasteté en général) se manifeste d'abord comme capacité de résister à la convoitise de la chair, par la suite elle se révèle graduellement comme capacité particulière de percevoir, d'aimer et de réaliser les significations du langage du corps qui demeurent absolument inconnues à la concupiscence elle-même et qui enrichissent progressivement le dialogue conjugal des époux<sup>26</sup> » (catéchèse du 24 octobre 1984). Jean-Paul II évoque le problème lors de la catéchèse du 31 octobre 1984: « Le problème de la paternité-maternité responsable est d'ordre moral<sup>27</sup> ».

L'Église promeut l'amour conjugal et la sexualité elle-même en gardant unies toutes les dimensions de l'être humain. La pratique de la continence périodique, avec ses renoncements, favorise chez le couple la maîtrise de soi, l'humanisation des relations et la maturité spirituelle: « le couple expérimente le fait que la communion conjugale est

---

<sup>23</sup> JEAN-PAUL II, *Homme et femme il les créa*, Cerf, 2005, 646-647

<sup>24</sup> *Ibid.*, 670

<sup>25</sup> *Ibid.*, 657.

<sup>26</sup> *Ibid.*, 660.

<sup>27</sup> *Ibid.*, 667.

enrichie par les valeurs de tendresse et d'affectivité qui constituent la nature profonde de la sexualité humaine, jusque dans sa dimension physique. Ainsi, la sexualité est respectée et promue dans sa dimension vraiment et pleinement humaine, mais n'est jamais «utilisée» comme un « objet » qui, dissolvant l'unité personnelle de l'âme et du corps, atteint la création de Dieu dans les liens les plus intimes unissant nature et personne<sup>28</sup> » et plus loin : « ... la chasteté ne signifie absolument pas refus ou mésestime de la sexualité humaine, mais plutôt une énergie spirituelle sachant défendre l'amour des périls de l'égoïsme<sup>29</sup> ».

## Conclusion II<sup>ème</sup> Partie

L'espace des naissances permet à la mère de reprendre des forces entre deux naissances, de s'occuper de son dernier-né et de l'allaiter plus longtemps sans avoir peur des conséquences d'un traitement hormonal sur son enfant nourri au sein. Pour cette raison, la régulation naturelle des naissances est bien accueillie dans les pays africains. Quant aux pays développés, dans un article prônant la contraception : " Dans les pays développés, le risque de prématurité et de faible poids à la naissance double quand la conception intervient moins de six mois après une naissance ", précise John Cleland, de l'École d'hygiène et de médecine tropicale de Londres. Le scientifique ajoute que " les enfants nés moins de deux ans après leur aîné ont 60% de risques supplémentaires de mourir pendant l'enfance que ceux nés plus de deux ans après. "<sup>30</sup>

La faible utilisation de la Méthode d'Ovulation Billings s'explique surtout par l'approche socioculturelle, si on compare les méthodes naturelles qui demandent un apprentissage, avec les contraceptifs qui ont pour eux la facilité d'utilisation. La culture occidentale ne fait confiance qu'aux mathématiques, mais l'homme tout entier n'est pas qu'une somme de réactions chimiques. De nombreux préjugés empêchent l'accès aux méthodes naturelles.

---

<sup>28</sup> JEAN-PAUL II, Exhortation apostolique, *Familiaris Consortio*, (1981), Paris : Téqui, 1982, 84-85.

<sup>29</sup> *Ibid.*, 88-89.

<sup>30</sup> J. CLELAND - A. CONDE-AGUDELO – H. PETERSON - AL."Contraception and health" in *The Lancet*, 380, 9837 (2012), 149 – 156.

La structure intime de l'acte conjugal, quelle que soit l'intention des partenaires, est telle que l'acte a toujours une fonction procréative. Physiologiquement, l'union copulatoire est faite de la même manière dans tous les cas. Cet acte semble inscrit dans la nature biologique du monde animal. Le fait que l'homme puisse utiliser ses fonctions animales de façon humaine ne change pas la fonction, mais peut en changer la signification. Si vraiment la dimension unitive et la dimension procréative de l'acte conjugal sont liées par nature, le fait que des moyens chimiques ou physiques peuvent séparer les deux dimensions ne change rien à la nature procréative de l'acte. La science peut aider la nature. Mais les moyens contraceptifs n'améliorent pas le fonctionnement de la nature, au contraire ils introduisent une mutilation dans le cas de la contraception hormonale ou de la stérilisation féminine ou masculine, puisque ces moyens suppriment de façon temporaire ou définitive la fonction naturelle de reproduction.

Il arrive que des couples découvrent la Méthode de l'Ovulation Billings quand ils sont déçus par la contraception, ou inquiets pour leur santé, ou à la recherche d'un procédé plus écologique. Mais il est souhaitable que les jeunes apprennent à connaître leur fécondité dès la puberté et puissent apprendre les méthodes naturelles le plus tôt possible. Les adolescents devraient avoir accès à la connaissance de la fécondité dès le collège et le lycée. Si une jeune fille apprend à connaître les signes de sa fécondité, elle les reconnaîtra toute sa vie.

La Méthode de l'Ovulation Billings n'est pas une méthode de contraception. Elle n'est pas non plus simplement une technique scientifique mais un moyen de faire grandir l'amour humain. La connaissance de sa fécondité apporte beaucoup plus qu'une simple technique. La compréhension du mécanisme délicat de la fécondité entraîne à rechercher sa préservation.

Si les familles de monitrices Billings sont plus nombreuses que la moyenne, c'est parce que la découverte de sa fécondité, le fait de se poser chaque soir en couple la question de cette fécondité potentielle (et de ne pas l'éliminer une fois pour toutes comme cela se passe avec la contraception), cimente le couple, et augmente l'amour de l'enfant.

Un couple qui utilise une méthode de régulation naturelle des naissances ne sépare pas la dimension procréative de la dimension unitive de l'acte conjugal. Les conjoints peuvent ainsi se donner totalement, avec leur fécondité, l'un à l'autre. Ils n'agissent pas

comme des créateurs et possesseurs de la vie, mais comme des procréateurs qui respectent la loi naturelle. Le *Catéchisme de l'Église catholique* dit au n° 1955 : « Cette loi est dite naturelle non pas en référence à la nature des êtres irrationnels, mais parce que la raison qui l'édicte appartient en propre à la nature humaine »<sup>31</sup>.

Les auteurs qui s'intéressent à la beauté de l'amour humain défendent la régulation naturelle de la fertilité car ils défendent l'amour. Le but est de grandir dans l'amour, en utilisant intelligemment les gestes de nos corps, tels qu'ils ont été créés, pour exprimer cet amour dans la vérité de notre vocation à nous aimer. L'amour est toujours fécond, même s'il ne donne pas naissance à une nouvelle vie. La régulation naturelle de la sexualité est toujours ordonnée à un plus grand amour.

Étant donné la motivation première de l'acte conjugal qui est l'amour, comprenant le désir de l'union, il est nécessaire que l'homme et la femme connaissent suffisamment leur fécondité, pour être responsables en conscience soit d'avoir un acte sexuel fécond, soit pour des raisons sérieuses d'utiliser les périodes infécondes pour cet acte.

Car il faut bien voir que, sauf état pathologique, l'acte sexuel en lui-même est toujours un acte fécond, qu'il soit posé dans des conditions qui favorisent ou qui empêchent sa fécondité. Mais les conditions qui empêchent sa fécondité sont voulues par la nature, elles ne sont pas créées par l'homme. Donc en posant un acte conjugal dans les périodes infécondes voulues par la nature, l'homme ne fait que respecter la nature

## **CONCLUSION GENERALE**

La Méthode de l'Ovulation Billings<sup>TM</sup> est une méthode scientifique qui est enseignée depuis 1968 dans le monde entier, est reconnue par l'OMS comme une méthode fiable de régulation des naissances. Cette méthode apporte aux couples une connaissance de leur fécondité qui leur permet de réaliser une grossesse ou bien d'espacer les naissances.

---

<sup>31</sup> *Catéchisme de l'Église catholique*, Mame-Plon, Paris, 1992, 406.

La Méthode de l'Ovulation Billings souffre d'un manque de connaissance : une étude australienne récente a révélé que moins d'une femme sur cinq avait une connaissance correcte des signes et des symptômes de la fertilité et de l'infertilité.<sup>32</sup>

Avant d'être une technique, la Méthode de l'Ovulation Billings est respectueuse de l'homme dans sa totalité. Certains couples apprennent une méthode de régulation naturelle de la fertilité dans le seul but de contraception, mais le fait de se poser chaque jour la question de sa fécondité, l'observation de jours d'abstinence dans le respect de son conjoint, pour se retrouver ensuite dans la joie, amène la plupart de ces couples à grandir dans l'attention à son conjoint et une meilleure communication. Il est urgent de déployer et de vulgariser toute la richesse de cette connaissance de la fécondité qui permet aux époux de grandir dans l'amour. La connaissance technique des phases fertiles et infertiles devient un élément important dans la tâche de l'homme de donner la vie et de réguler cette fécondité. La Méthode de l'Ovulation Blings permet le développement de l'amour dans le coeur de la personne qui est créée pour aimer et être aimée.

L'enseignement de l'Eglise est audible car l'Eglise a une expérience anthropologique.

---

<sup>32</sup> Le centre de référence et de recherche sur la méthode de l'ovulation en Australie (2010). *Résultats de grossesses associées au Sommet de la fertilité.*

## **BIBLIOGRAPHIE DU MEMOIRE**

### **SOURCES PRIMAIRES**

BILLINGS, E.L. - BILLINGS, J. - BROWN, J. - AL., "Symptoms and hormonal changes accompanying ovulation", in *The Lancet*, 1 (1972) 282-284.

BILLINGS, J., *The Ovulation Method*, Advocate Press, Melbourne 1972.

BILLINGS, E.L. - WESTMORE, A., *The Billings Method*, Anne O'Donovan Pty Ltd, Melbourne 1980.

BILLINGS J.J., "The validation of the Billings ovulation method by laboratory research and field trials" in *Acta Eur. Fertil.*, 1991 Jan; 22 (1): 9-15.

\_\_\_\_\_, "The Billings Ovulation Method in China", in *Bulletin of Ovulation Method Research & Reference Centre of Australia*, 29 (1) 2002, 18-28.

BILLINGS, E. - WESTMORE, A., *The Billings Method: Using the body's natural signal of fertility to achieve or avoid pregnancy*, Anne O'Donovan, Melbourne 2011.

### **SOURCES SECONDAIRES**

BINDA, W. - CRIPPA, F., "A retrospective survey on Natural Family Planning (NFP) discontinuation in Italy. Some consideration on NFP performance and acceptance" [Working paper] Université de Milan (2000).

BROWN, J.B., "Types of ovarian activity in women and their significance: the continuum (a reinterpretation of early findings)", in *Human Reproduction Update*, 17, 2 (2011) 141-158.

*Catéchisme de l'Eglise catholique*, Mame-Plon, Paris 1992.

CLELAND, J. - CONDE-AGUDELO, A. - PETERSON, H. - AL. "Contraception and health" in *The Lancet*, 380, 9837 (2012), 149 – 156.

CONCILE ŒCUMENIQUE VATICAN II, Constitution Pastorale *Gaudium et Spes*, 1965, (AAS 58 [1966]).

CORKILL, M. - MARSHALL, M., "Using the Billings Ovulation Method to achieve pregnancy naturally", in *Australian Doctor*, December 19 (2008) 22.

DUMONT, G.-F., « Fausses évidences sur la population mondiale », in *Le monde diplomatique*, 58, 687 (2011) 13-14.

ELDREDGE, J., *Indomptable*, Farel, Champs-sur-Marne 2005.

\_\_\_\_\_ - ELDREDGE, S., *Cœur de femme*, trad. anglais Antoine Doriath, Farel, Champs-sur-Marne 2007.

GAUTIER-LAVASTE, C., *Planification familiale naturelle. Enquête auprès d'internes en médecine générale*, Thèse, Paris 2007.

INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH, "Optimism With Natural Family Planning for Fertility Regulation in India, preliminary report of a five state study of the B.O.M." in *Contraception*, 53 (1996): 69-74.

JEAN-PAUL II, Exhortation apostolique *Familiaris Consortio*, (22.11.1981), (AAS 74 [1982]).

\_\_\_\_\_, Lettre apostolique *Mulieris Dignitatem* (15.08.1988), (AAS 80 [1988]).

\_\_\_\_\_, Encyclique *Veritatis Splendor* (06.08.1993), (AAS 85 [1993]).

\_\_\_\_\_, Lettre aux Familles *Gratissimam sane* (02.02.1994), (AAS 86 [1994]).

\_\_\_\_\_, Encyclique *Evangelium Vitae* (25.03.1995), (AAS 87 [1995]).

\_\_\_\_\_, *Homme et femme Il les créa*, Les éditions du cerf, Paris 2005.

LIVINGSTONE, T., *The Billings Enigma*, Connor Court Publishing, Melbourne 2013.

LIZOTTE, A., *Le don des époux*, Editions du serviteur, Paris 1997.

\_\_\_\_\_, *La personne humaine*, Parole et silence, Paris 2007.

MALTHUS, T. R., *Essai sur le principe de population* (1798), Editions Gonthier, Paris 1963.

MIKOLAJCZYK, R. T. - STANFORD, J. B. – RAUCHFUSS, M., « Facteurs influençant le choix d'utiliser une planification familiale naturelle moderne » in *Contraception* 67 (2003) 253-258.

MURTAGH, J., *General Practice* 5th Ed, McGraw-Hill, Sydney 2011.

ODEBLAD, E., "Contributions of cervical mucus and vestibular factors to Peak sensations" in *Bulletin of Ovulation Method Research and Reference Centre of Australia*, 37, 2 (2010) 2-8.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ, "A prospective multicentre trial of the Ovulation Method of Natural Family planning. I. The Teaching Phase" in *Fertility and Sterility*, 36 (1981) 152.

\_\_\_\_\_, "A prospective multicentre trial of the Ovulation Method of Natural Family planning. II. The effectiveness phase" in *Fertility and Sterility* 36 (1981) 591-598.

\_\_\_\_\_, *Critères de recevabilité pour l'adoption et l'utilisation continue de méthodes contraceptives*, 3<sup>e</sup> édition, Genève 2005.

PAUL VI, Encyclique *Humanae Vitae* (25.07.1968), (AAS 60 [1968]).

PIE XI, Encyclique *Casti Connubii*, (31.12.1930), (AAS 22 [1930]).

QIAN, S. Z., « Natural Fertility Regulation », in GU, S. G. - AL. (EDS), *Reproductive Health* (1999) 574-579.

\_\_\_\_\_ - ZHANG, D. W. - ZUO, H. Z. - AL., "Evaluation of the Effectiveness of a Natural Fertility Regulation Programme in China" in *Bulletin of Ovulation Method Research and Reference Centre of Australia* 27, 4 (2000) 17-22.

ROSSIER, C. - LERIDON H.- LE GROUPE COCON « La contraception et le recours à l'avortement en France dans les années 2000 Présentation et premiers résultats de l'enquête Cocon », in *Population* (Revue de l'INED), 3 - 4 (2004).

RYDER, R. E. J., "Natural family planning: Effective Birth Control Supported by the Catholic Church" in *British Medical Journal* 307, 6906 (1993) 723-726.



WEISSMANN, M.C. - FOLIAKI, J. – BILLINGS, E.L., & BILLINGS, J.J. “A Trial of the Ovulation Method of family planning in Tonga”, in *Lancet*, 300 (1972), 813-816.

WOJTYLA, K.J. (JAWIEN, A.), *La Boutique de l'orfèvre*, Cana / Cerf, 1979.

\_\_\_\_\_, *Amour et responsabilité*, Editions du dialogue, Stock, 1978.