



<http://portaildoc.univ-lyon1.fr>

Creative commons : Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale  
- Pas de Modification 4.0 France (CC BY-NC-ND 4.0)



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>



## MEMOIRE DE DIPLOME D'ETAT DE SAGE-FEMME

Réalisé au sein de l'Université Claude Bernard – Lyon 1

UFR de Médecine et Maïeutique Lyon Sud Charles Mérieux

Site de Formation Maïeutique de Bourg-en-Bresse

---

### REPRESENTATIONS ET VECU DES COUPLES UTILISANT LES METHODES NATURELLES DE REGULATION DES NAISSANCES

---

Amélie Boquillod

Née le 20 Mai 2001

Mémoire soutenu en mai 2022

Mme Isabelle Ecochard, docteur en Médecine

Directrice de mémoire

Mme Emilie Ethevenot, sage-femme enseignante,

Guidante

Site formation Maïeutique de Bourg-en-Bresse



## Remerciements

*À ma directrice de mémoire, le docteur Isabelle Ecochard, que je remercie d'avoir accepté de diriger ce travail, merci pour votre soutien et votre confiance.*

*À Mme Emilie Ethevenot, sage-femme enseignante, merci de m'avoir suivi durant tout ce travail, pour votre disponibilité, et de m'avoir encouragé à aller toujours plus loin.*

*Au site de formation de Bourg-en-Bresse et son équipe pédagogique, merci pour votre accompagnement durant ces quatre années.*

*A mes camarades de promotion, merci en particulier à Morgane pour les sessions de brainstorming, Loli et Laurine pour leur aide technique, et Maide pour ton soutien et ta compagnie durant les heures d'écritures.*

*A tous les couples qui ont accepté de prendre du temps pour participer à ce mémoire, merci pour votre accueil, vos partages.*

*A tout ceux et celles qui m'ont fait découvrir les méthodes naturelles, merci pour cette belle découverte.*

*A mes parents, merci d'avoir nourri et entretenu ma curiosité, pour votre amour et soutien sans faille, et merci à mes frères et sœurs, pour votre présence, vos distractions et taquineries.*

*A ma grand-mère, merci pour la relecture attentive, en plus de tout le reste.*



## Table des matières

Abréviations .....	1
1 Introduction.....	3
2 Matériel et méthode .....	5
2.1 Problématique.....	5
2.2 Méthodologie.....	5
2.3 Matériel.....	7
2.3.1 Population .....	7
2.3.2 Forces et faiblesses.....	8
3 Résultats et analyse.....	11
3.1 Motivations conduisant à l'utilisation des MOCs.....	11
3.1.1 1.1 Influence de la culture, la religion et du libre arbitre.....	11
3.1.2 Une méthode naturelle .....	13
3.1.3 Prendre soin de sa santé, de son corps.....	15
3.2 Evaluation des méthodes naturelles par les couples.....	17
3.2.1 Fiabilité .....	18
3.2.2 Acceptabilité.....	20
3.2.3 Innocuité.....	24
3.3 Impact des méthodes naturelles de régulation des naissances.....	26
3.3.1 Autonomie vis-à-vis du corps médical.....	26
3.3.2 Partage de la responsabilité contraceptive dans le couple.....	28
3.3.3 Une aventure à deux .....	29
4 Discussion.....	33
5 Conclusion.....	43
Bibliographie .....	45

6	Annexes .....	47
6.1	Annexe 1 : Synopsis .....	47
6.2	Annexe 2 : grille d'entretiens .....	52
6.3	Annexe 3 : Résumé des entretiens.....	53
6.4	Annexe 4 : Indice de Pearl des méthodes naturelles selon l'OMS.....	59

## Abréviations

MOCS	Méthodes d'Observation du Cycle
MAMA	Méthode d'Aménorrhée et d'Allaitement Maternel
OMS	Organisation Mondiale de la Santé



# 1 Introduction

Utilisées comme moyen de contraception ou au contraire pour favoriser une grossesse, les méthodes naturelles de régulation des naissances, ou méthodes d'observation du cycle, semblent de plus en plus utilisées par les femmes. En effet, la nouvelle prise de conscience écologique et le souci de prendre soin de son corps ont conduit de nombreuses femmes à changer de contraception, optant pour quelque chose de moins médical.

Ces méthodes, ayant des règles précises, se basent sur la connaissance par la femme de son cycle, lui permettant ainsi d'identifier les périodes où elle est fertile de celles où elle ne l'est pas. La femme, et plus largement le couple, peut ensuite adapter son comportement à son désir de grossesse, ou au contraire à son souhait d'en éviter une.

Tout au long de ce mémoire, nous parlerons de méthodes, au pluriel, car au fil des années différentes méthodes ont vu le jour. Celles-ci ont été développées et améliorées au cours du XXème du siècle. En 1926 apparaissait la méthode de la température, définissant que lorsque la température basale s'élève, l'ovulation a eu lieu. En 1930, le docteur Ogino met au point une méthode statistique, permettant de prédire la période fertile d'un cycle en fonction de sa durée habituelle. C'est cette méthode, qui est à l'origine des fameux « bébés Ogino », étant une des moins fiables des méthodes naturelles. Dans les années 1970, les docteurs Billings, après avoir observé le lien entre glaire cervicale et ovulation, présentent la méthode portant leur nom. La symptothermie, qui cumule l'observation de la glaire et la prise de la température, apparaît en 1980. Enfin en 1989 sont définies les règles de la Méthodes de l'Allaitement Maternel et Aménorrhée (MAMA), qui peut être utilisée par les femmes allaitantes dans les six premiers mois suivant la naissance(1). Le retrait, utilisé depuis très longtemps, ne rentre pas dans la catégorie des méthodes naturelles.

Très utilisées au milieu du XXème siècle, lorsque la demande de contrôle de leur fertilité était très forte de la part des femmes, mais que les contraceptifs n'étaient pas légaux, ces méthodes ont vu leur nombre d'utilisatrice fortement chuter dans les suites de l'application de la loi Neuwirth. Ces méthodes, qui faisaient donc partie de la vie courante d'une majorité des Français, bien que peu reconnues, ont disparues en très peu de temps de la culture, ne restant que l'idée qu'elles n'étaient pas fiables. Ce n'est cependant qu'après l'autorisation de la vente de contraceptifs que les méthodes les plus fiables et les plus utilisées en termes de méthodes naturelles ont été mises en place. Celles-ci, c'est-à-dire la symptothermie et la méthode Billings, sont donc moins connues du grand public que les méthodes plus anciennes. Aujourd'hui, il existe en France une norme contraceptive relativement figée, qui veut qu'en début de vie sexuelle le préservatif soit utilisé, puis la pilule lorsque le couple se

stabilise, et enfin le stérilet lorsque le nombre d'enfant souhaité est atteint.(2). Les méthodes naturelles divergent donc de cette norme contraceptive.

Nous nous intéresserons ici plus particulièrement aux méthodes d'observation du cycle (MOCs), c'est-à-dire celles qui se basent sur la reconnaissance des symptômes du cycle, plutôt que sur les statistiques d'ovuler tel ou tel jour (méthodes Ogino ou des jours fixes). Notre étude aura donc lieu auprès de couples utilisant la méthode Billings, qui consiste à observer la glaire, la méthode de la température et la symptothermie. Il s'agit des méthodes les plus pratiquées en France.

Bien que reconnues par l'OMS, ces méthodes sont peu conseillées par les professionnels soignants, qui pour une majorité, les connaissent mal (3). Cependant des couples choisissent d'utiliser ces méthodes, pour des raisons religieuses, écologiques ou de santé. Un certain nombre d'entre eux en font de très bons retours, tout en étant conscient de leurs inconvénients, comme le prouve la multiplication de blogs et sites qui en parlent. Ce mémoire s'intéresse donc aux motivations des couples, à leur expérience concernant ces méthodes, afin de comprendre leur choix dans une société promouvant peu les MOCs.

La sage-femme s'occupant des femmes dans l'ensemble de leur santé sexuelle, elle est amenée à réfléchir avec celles-ci à la meilleure option pour éviter des grossesses quand elles ne sont pas souhaitées. Les MOCs peuvent alors se trouver dans la discussion. De plus, elle est amenée à suivre ses patientes pour le suivi gynécologique. Comprendre les représentations et raisons du choix de leurs patientes en matière de contraception peut lui permettre d'être plus en adéquation avec les attentes et besoin de celles-ci.

Ce travail s'intéresse donc aux représentations des couples utilisant ces méthodes, aux raisons qui les ont conduits à les utiliser, ainsi qu'à la façon dont celles-ci impactent leur quotidien.

## 2 Matériel et méthode

### 2.1 Problématique

Dans un usage de la contraception très normé en France, quelles raisons conduisent les couples à utiliser des méthodes d'observation du cycle ?

### 2.2 Méthodologie

#### Type d'étude

Il s'agit d'une étude qualitative multi-centrique n'impliquant pas la personne humaine (non RIPH), menée sur la base d'entretiens semi-directifs (grille en annexe 2) auprès de couples utilisant les MOCs. Les critères d'inclusion étaient l'utilisation de MOCs à visée de régulation des naissances depuis au moins un an, chez un couple hétérosexuel, et la possibilité des deux membres du couple de participer à l'entretien. L'utilisation des MOCs exclusivement pour obtenir une grossesse était un critère d'exclusion.

#### Recrutement de la population

Les entretiens ont été menés entre juillet et novembre 2023. Les couples ont été recrutés par le biais d'associations formant aux méthodes naturelles (Clerc amour et famille, NaProtechnologie, Billings France), par les sages-femmes libérales de l'Ain et du Rhône et par les réseaux sociaux, via le compte Instagram *Emancipée*, faisant la promotion de ces méthodes. Il s'agissait d'une participation sur la base du volontariat, les couples étant informés de l'anonymisation des données, de leur liberté de sortir de l'étude à tout moment, que les entretiens seraient enregistrés, retranscrits puis les pistes audios supprimées au terme de l'étude.

#### Exécution des entretiens

Les entretiens ont eu lieu au domicile des personnes interrogées, par visio ou par téléphone, selon la préférence des participants à l'étude et leur localisation géographique. Avec l'accord des couples, les entretiens ont été enregistrés, puis retranscrits littéralement sur Word, à l'aide du logiciel VOOK. Les

pistes audios ont ensuite été supprimées. Ils avaient une durée comprise entre 22 minutes et 1heure 15 minutes, avec une moyenne de 51minutes.

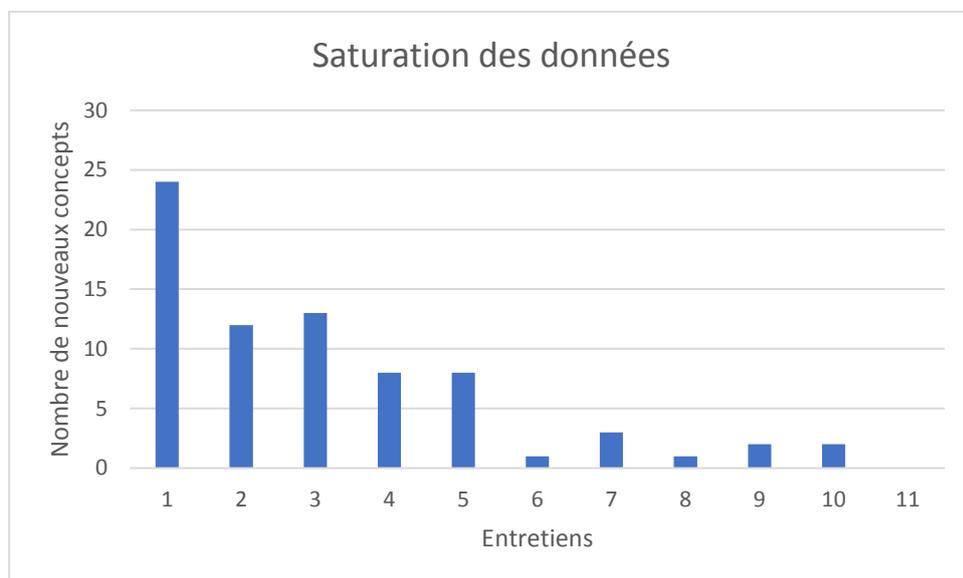
La trame de l'entretien (annexe 2) a été préparée en amont, à partir de la littérature grand public sur le sujet, d'articles scientifiques étudiant la fiabilité des méthodes naturelles et leurs impacts, mais également d'articles plus sociologiques, se concentrant sur le côté social de ces méthodes. Plusieurs thèses et mémoires ont aussi servi de support à l'élaboration de cette grille. Elle a ensuite été testée sur un premier couple. La grille étant fonctionnelle, cet entretien a été inclus dans l'analyse des données.

### Analyse :

Grâce aux retranscriptions, les différents concepts apportés par les couples lors des entretiens ont pu être repérés et extrait dans un tableau à double entrée. Ils ont été organisés par entretiens et par thème. Ils ont ensuite été analysés, toujours par entretiens et par thèmes, avant d'être confrontés à la littérature

### Saturation des données

Onze entretiens ont été nécessaire pour arriver à saturation des données.



## 2.3 Matériel

### 2.3.1 Population

Onze entretiens ont été réalisés. Le profil socio-économique des couples est relativement élevé, la plupart d'entre eux ayant fait des études supérieures. Les personnes interrogées avaient entre 25 et 72 ans. Elles ont jusqu'à cinq enfants.

Tableau 1: Ages, professions et nombre d'enfants des personnes interrogées

	Ages	Nombre d'enfants	Profession
1 Mariés	-Mr : 37 ans -Mme : 35 ans	2 enfants	-Ingénieur informatique -Monitrice (diplôme d'orthophoniste)
2 Concubinage	-Mr : 29 ans -Mme : 28ans	Attendent le 1er	-Informaticien -Sage-femme
3 Mariés	-Mr : 38 ans -Mme : 32 ans	2 enfants	-Cadre -Professeur de français
4 Mariés	-Mr : 40 ans -Mme :38 ans	5 enfants	-Directeur d'établissement scolaire -Secrétaire (diplôme de professeur d'anglais)
5 Mariés	-Mr : 28 ans -Mme :25 ans	Pas d'enfant	-Gestionnaire dans le transport routier -Etudiante en orthophonie
6 Mariés	-Mr : 28 ans -Mme :28 ans	Pas d'enfant	-Ingénieur informatique -Sage-femme
7 Mariés	-Mr : 47 ans -Mme :42 ans	4 enfants	-Professeur à l'université -Educatrice en vie affective et relationnelle
8 Mariés	-Mr : 28 ans -Mme : 26 ans	1 enfant	-Universitaire -Juriste
9 Mariés	-Mr : 33 ans -Mme :31 ans	3 enfants	-Ingénieur -Sage-femme
10 Mariés	-Mr : 48 ans -Mme : 49 ans	4 enfants	-Directeur commercial -Enseignante
11 Mariés	-Mr : 72 ans -Mme : 69 ans	3 enfants	-Instituteur -Secrétaire

Les méthodes Billings (observation de la glaire), Fertility care (glaire + température) et la symptothermie (glaire + température) étaient observées par les couples ayant participé à l'enquête. Cinq d'entre eux étaient formateurs de leur méthode, ou en cours de formation pour le devenir.

Tableau 2: MOC utilisée et temps d'utilisation

	Méthode utilisée et temps d'utilisation	Formation	Sont eux même formateurs
1	Symptothermie, 8 ans	Famille, moniteurs	Oui
2	Symptothermie (à peu près), 2 ans	Etude, soignants	Non
3	Symptothermie, 5 ans	Famille, moniteurs	Oui
4	Billings (à peu près), 13 ans	Moniteurs	Non
5	Symptothermie, 1 an	Famille, moniteurs	En formation
6	Fertility care, 2,5 ans	Etudes, moniteurs	Non
7	Billings, 6 ans puis Symptothermie, 14 ans	Moniteurs	Non
8	Billings, 3 ans	Documentation	Non
9	Billings, 3 ans puis fertility care, 5 ans	Etudes, moniteurs	Formation Mme
10	Billings, 15 ans	Moniteurs	Oui
11	Billings et température, 25 ans	Documentation	Non

Le résumé des entretiens est disponible en annexe 3.

### 2.3.2 Forces et faiblesses

#### Forces

Ce type d'étude a été choisi car il permet de laisser s'exprimer librement les personnes interrogées, et donc de pouvoir mieux recueillir leurs impressions et sentiments sur le sujet. Le choix

d'une étude multi-centrique a été fait pour permettre un recrutement suffisant, les MOCs n'étant pas très répandus, et afin d'avoir les retours d'utilisateurs de différentes méthodes.

Cette étude a apporté les éléments nécessaires pour l'analyse, avec des résultats cohérents avec la littérature. La grille d'entretien a été bien comprise par l'ensemble des couples.

### Faiblesses

Bien que le recrutement ait été effectué par de multiples biais, il y a de nombreux couples moniteurs dans cette étude. Il s'agit donc de personnes très formées à leur méthode de régulation des naissances. Il est dommage que nous n'ayons pas pu atteindre des couples déçus des MOCs, ceci s'explique par le fait que les couples déçus abandonnent la méthode sans passer par les associations ou leur sage-femme.

Thomé décrit les utilisatrices des méthodes naturelles soit comme des femmes issues de l'immigration, d'un niveau socio-économique bas, faisant ce choix par défaut, pour des questions d'argent, soit au contraire, d'un niveau socio-économique élevé. Cette deuxième catégorie choisissant ces méthodes pour des raisons écologiques, par dépit des autres contraceptifs, pour prendre soin de leur santé.(3) Seules des personnes ayant un statut social plutôt élevé ont répondu à cette enquête. Il aurait été intéressant de voir le ressenti des femmes utilisant les MOCs par contrainte financière, celui-ci étant sûrement différent des femmes interrogées.

Alors que d'après Thomé(3) les catholiques convaincues sont rares parmi les utilisatrices des méthodes naturelles, ce n'est pas le cas dans ce mémoire. La forte présence de cette religion s'est fait sentir dans les raisons du choix des MOCs, beaucoup parlant de l'importance ou non de leur foi dans le choix de leur contraception. Il est dommage que nous n'ayons pas pu recruter plus de couples non catholiques. Il est probable que le recrutement effectué par les associations formant aux MOCs soit en partie responsable de cette homogénéité des profils. C'est pour cela qu'une annonce avait été postée sur Instagram, sur le profil d'*Emancipée*, qui promeut ces méthodes sans aucune affiliation religieuse. Cependant même ainsi, tous les couples se définissaient comme catholiques, à l'exception d'un. Peut-être ceux-ci ont-ils plus l'habitude d'en parler, et ont plus osé répondre au message. Ou bien, le message n'était peut-être pas aussi neutre que souhaité, et permettait plus à ce type de personnes de répondre. Il serait intéressant de voir si l'on retrouve cet attrait pour les méthodes naturelles dans d'autres religions, le respect du corps étant important notamment dans l'islam.



#### 3.1 Motivations conduisant à l'utilisation des MOCs

##### 3.1.1 1.1 Influence de la culture, la religion et du libre arbitre

Tous les couples ont le souci de leur régulation des naissances. Il existe en France une norme contraceptive, qui consiste à utiliser le préservatif en début de vie sexuelle, puis la pilule, et enfin le stérilet une fois le projet parental terminé. Cette norme est en évolution, puisqu'on observe des modifications des pratiques, surtout chez les plus jeunes. (2). L'utilisation de méthodes naturelles de régulation des naissances est quant à elle très éloignée de la culture contraceptive française. Les couples interrogés laissent cependant transparaître l'importance de leur culture dans ce choix contraceptif.

##### Influence de la culture familiale

Pour les couples n° 1,3,5 et 8, les parents de l'un des membres du couple utilisaient eux même une méthode d'observation du cycle, et la personne interrogée a grandi en entendant parler de ces méthodes dans son quotidien « *J'ai entendu parler de glaire à la maison. Ma mère ne m'en parlait pas directement, mais j'entendais ce mot qui trainait, c'était un mot familier* ». (Elisabeth, 35 ans, orthophoniste, entretien 1). Les filles de ces couples-là ont été formées dès l'adolescence, non pas à la méthode de régulation des naissances, mais à l'observation de leur cycle, et ont bénéficié d'explications sur le fonctionnement de leur corps. Ce sont ces jeunes femmes qui expriment le plus le choix des méthodes naturelles comme une évidence « *ça me paraissait évident de vivre ça, car depuis toute petite j'ai toujours été baignée dedans* » (Léa 25 ans, étudiante, entretien 5) « *J'ai des parents qui sont formés, c'est vrai que moi j'ai toujours baigné là-dedans. Je trouve que c'est la méthode la plus évidente* » (Clémence, 26 ans, juriste, entretien 8). Nous pouvons donc constater que l'utilisation par les parents de jeunes femmes de méthodes d'observation du cycle a une forte influence sur le choix que celles-ci posent à l'âge adulte en matière de contraception. S'agit-il d'un choix par défaut, par méconnaissance des autres méthodes contraceptives, ou au contraire d'un choix libre et éclairé ? Ces jeunes femmes ayant fait des études, étant d'un niveau socio-économique plutôt élevé, ont dû avoir bénéficié d'informations sur les différents moyens de contraception. Leur

contraception résulterait alors d'une confrontation entre l'expérience des MOCs au niveau familial et l'ensemble des informations contraceptives reçues, les ayant conduites à préférer les MOCS aux autres.

### Influence de la religion

Le développement d'associations formant aux méthodes naturelles, ainsi que la promotion de celles-ci, est dû en grande partie à la position de l'Eglise catholique sur le sujet(3). En effet, dans *Humanae vitae*(4), le pape encourage les méthodes d'observation du cycle et d'abstinence périodique. Parmi les 11 couples interrogés, neuf se déclarent catholiques pratiquant au moment du choix des méthodes naturelles. Cependant tous n'accordent pas la même importance aux recommandations de l'Eglise dans leur choix. Pour certains en effet, être en accord avec leur foi et les commandements de l'Eglise est une des raisons principales de l'utilisation de ces méthodes « *C'est notre foi catholique qui a fait ça* » (Florence, 49 ans, enseignante, entretien 10), « *parce que l'Eglise l'interdit* » (Jacques, 47 ans, professeur à l'université, entretien 7), « *pour se conformer à notre foi* » (Anne-Margot, 38 ans, secrétaire, entretien 4). Pour ceux-ci, leur culture chrétienne est une des raisons principales d'opter pour ce type de régulation des naissances. En effet beaucoup des couples ont découvert ces méthodes en se préparant au mariage au sein de la religion catholique, et ont voulu vivre pleinement le mariage chrétien tel qu'il leur était présenté. Pour d'autres au contraire, le choix est venu plus tardivement dans leur vie de couple, comme chez Christophe et Florence, qui ne commencent à utiliser la méthode Billings qu'après la naissance de leur 4<sup>ème</sup> enfant, à la suite d'une recommandation plus directe d'un prêtre. Il s'agit ainsi d'un choix directement influencé par la culture religieuse de ces couples.

### Influence du libre arbitre

Pour d'autres au contraire, le choix de ces méthodes n'est pas lié à la parole de l'Eglise, mais a été possible grâce à elle, grâce aux associations qui les enseignent : « *Ce n'est pas d'abord les questions religieuses* » (Elisabeth, 35 ans, orthophoniste, entretien 1), « *Je n'ai pas utilisé cette méthode parce que l'Eglise le recommande* »(Clémence, 26 ans, juriste, entretien 8). « *Ce n'est pas parce que l'Eglise catholique le recommande que bêtement on l'a fait* » (Anne, 26 ans, sage-femme, entretien 6). Ces couples ont baigné dans la culture chrétienne, et ont découvert ces méthodes dans ce contexte, mais les ont choisies avec leurs propres motivations, que nous détaillerons dans les parties suivantes. Anne (26 ans, sage-femme, entretien 6) précise « *ça nous a permis d'y arriver directement, sans passer par des années de pilules, on en avait déjà entendu parler* ». Pour elle sa religion lui a permis d'avoir plus facilement connaissance de ces méthodes, qu'elle n'aurait découvert que tardivement, après avoir essayé et risqué d'être déçue par les moyens de contraceptions classiques, pense-t-elle. Il est à noter qu'il s'agit ici de ce que pensent les couples, et qu'il est toujours difficile pour un individu de voir à quel

point sa culture l'influence. Conche parle de « *soumission choisie, réfléchie* », lorsqu'un individu, après s'être soumis pendant son enfance aux décisions et valeurs de ses parents, se rend compte qu'il peut choisir, ou au contraire renier celles-ci. S'exerce alors sa liberté, et son jugement, qui lui permettent de décider si ces valeurs imposées sont celles qu'il veut faire siennes, et pour quelles raisons(5). C'est bien ce qui est ici à l'œuvre. Ayant grandi dans la culture catholique, les MOCs ont été présentées et encouragées auprès de ces couples. Cependant, étant des êtres doués de raison, ils ont exercé leur jugement et liberté, dans ce cas pour choisir les MOCs, mais avec leurs motivations propres, qui ne sont pas spécialement celles qu'on leur avait données.

Il arrive même, dans certains couples, que les deux membres ne soient pas d'accord sur l'importance de leur foi dans leur décision, comme dans le couple 7, où Jacques (47ans, professeur à l'université) place comme premier motif de son choix l'obéissance à l'Église, alors que cela n'arrive qu'après sa santé, et le souhait de vivre d'une manière cohérente pour Blanche-Marie (42 ans, intervenante en éducation affective et relationnelle).

La culture, qu'elle soit familiale ou religieuse, joue donc une grande part dans le choix des méthodes naturelles de régulation des naissances. Cependant dans la littérature, il ressort souvent que ces méthodes sont choisies pour un retour au naturel, par conscience écologique ou à cause des effets secondaires des contraceptifs hormonaux(3). Ces préoccupations ressortent également chez les couples interrogés, venant justifier et consolider les choix posés dans un contexte culturel.

### 3.1.2 Une méthode naturelle

#### Une attention à l'écologie

Depuis plusieurs années, le mouvement écologique prend de plus en plus de place. Prendre soin de la Terre, et lutter contre la pollution humaine est devenu un point d'attention pour beaucoup de personnes. La lutte contre les perturbateurs endocriniens en fait partie. Nombreuses sont les personnes qui font attention à leur alimentation, aux produits ménagers et d'hygiène qu'ils utilisent, afin de réduire le plus possible leur consommation et excrétion dans la nature de perturbateurs endocriniens. C'est dans ce contexte, notamment suite à la découverte des effets sur les poissons d'eaux douces des hormones contenues dans les contraceptifs, qu'un certain nombre de femmes ont décidé de cesser d'utiliser une contraception hormonale.(6). Il s'agit d'une préoccupation également partagée par les couples interrogés, puisque presque tous citent l'écologie dans une de leurs raisons d'utiliser les MOCs, ou comme un des avantages de ces méthodes. Interrogé sur les raisons de son choix, Christophe, (48 ans, directeur commercial, entretien 10) répond « *Pour la terre, également.*

*Parce que, si on parle d'un point de vue pratique, la pilule part automatiquement dans les urines. Donc, automatiquement, c'est rejeté dans la nature. Et donc, c'est quand même assez dévastateur aussi. Voilà, c'est ce qui nous a fait changer.* » Pour Thibault (38 ans, cadre, entretien 2), il y a aussi « *un côté écologique, à ne pas utiliser de contraceptifs chimiques. C'est bon pour la planète* ». Il en va de même pour Jacques (47ans, professeur à l'université, entretien 7) « *C'est une écologie, ça permet d'éviter les hormones, et d'éviter d'introduire quelque chose d'artificiel à la vie* ». A travers ces entretiens, il apparaît donc que la question écologique a occupé une place dans le choix des méthodes naturelles, surtout chez les hommes. Ce sont en effet eux qui ont cité l'écologie comme un des avantages ou une des motivations, rarement en premier plan, mais souvent au second.

### Un choix engagé pour l'écologie

Pour Annie et Jean-Pierre (69 et 72 ans respectivement, entretien 11), il s'agit en revanche véritablement d'un choix écologique. Ils ont pris la décision de ne pas utiliser de contraceptifs chimiques dans les années 1980, à une époque où l'on parlait encore moins des méthodes naturelles qu'aujourd'hui, et où tous les scandales au sujet de la pilule n'avaient pas encore eu lieu « *On essayait d'éviter le chimique, on était des précurseurs dans le milieu écolo.* » (Annie). *Ça ne paraissait pas juste [d'utiliser une contraception], c'était par choix d'une vie simple* » ajoute Jean-Pierre. Pour ce couple, le choix des méthodes naturelles est un véritable engagement écologique, qui correspond au style de vie qu'ils adoptent à l'époque, et entre dans une démarche globale de refuser tout ce qui est chimique, comme n'étant bon ni pour eux, ni pour la planète.

### L'écologie, une attention masculine

Dans sa thèse, M. Rios Sandoval (6), ciblait plus les jeunes femmes comme étant actrice du rejet de la contraception hormonale, dans le cadre de la lutte contre les perturbateurs endocriniens. Parmi les couples interrogés, l'écologie fait peu partie des motivations des femmes. Cécile (32 ans, professeur de français, entretien 3), en réponse à son mari qui parle du côté écologique, répond « *Le plan écologique, ce n'est pas ça qui me motive* ». Il en va de même pour Elisabeth (35 ans, orthophoniste, entretien 1), quand elle est interrogée sur la place des questions écologiques « *C'est vraiment pas du tout notre préoccupation* ». Les autres n'abordent pas le sujet, à l'exception d'Elodie (31 ans, sage-femme, entretien 9) « *Ça a toujours été "non" pour prendre une contraception hormonale ou physique, d'un point de vue écologique, mais aussi effectivement par rapport à l'eau polluée* ». Il ressort de ces entretiens que l'écologie n'est majoritairement pas la préoccupation principale des femmes dans leur choix d'une contraception, contrairement aux hommes chez qui cela prend une plus grande importance.

### Une attention au corps, une préoccupation féminine

Pour les femmes en effet, le choix des MOCs semble plus être lié à une envie d'être « naturelles », de retrouver leur corps tel qu'il fonctionne de façon physiologique ainsi qu'à une remise en cause de la contraception(3). C'est ce que décrit Clémentine (27ans, sage-femme, entretien 2) « *Je n'aimais pas trop être coupée de mes cycles naturels, puis j'ai eu une période de deux ans sans contraception, alors quand on s'est mis ensemble, je n'avais pas envie de rechanger mes cycles* ». Anne-Margot (38 ans, secrétaire, entretien 4) rapporte également le soulagement que l'arrêt de la pilule lui a apporté « *J'ai pris la pilule pendant quelques années, et j'étais malade. J'ai pu expérimenter que je n'étais pas bien, c'était bizarre, mon corps était, je ne sais pas. Quand je l'ai arrêtée, j'ai vu la différence. Plus jamais !* » Après avoir vécu sous contraceptifs, le retour à sa physiologie, à un fonctionnement « naturel » de son corps est apprécié. Ce sentiment correspond à ce que décrit Rios Sandoval dans sa thèse((6), de nombreuses femmes lui ayant témoigné se sentir « libérée d'un poids », et redécouvrir leur corps avec une plus forte libido, moins de dépression ou de migraine. Il s'agit là d'effets secondaires bien connus des contraceptifs oraux. Cependant si la génération des femmes ayant vu l'arrivée de la pilule les trouvait acceptables au vu des bénéfices apportés par la pilule, ce n'est plus le cas de toutes les femmes aujourd'hui, qui voient le poids que cette contraception fait peser sur elles.

#### 3.1.3 Prendre soin de sa santé, de son corps

##### Eviter des effets indésirables

Le scandale des pilules de 3<sup>ème</sup> génération ainsi que la sortie du livre *J'arrête la Pilule* (7) ont fait évoluer les mentalités sur la pilule. Ainsi à la suite de la crise de la pilule, une femme sur cinq a cessé de l'utiliser pour choisir une autre méthode contraceptive. (8). Les effets secondaires des hormones étant bien plus connus du grand public, les femmes ont cherché d'autres moyens d'éviter des grossesses non prévues. Les femmes interrogées lors de ce mémoire sont nombreuses à déclarer avoir choisi les méthodes naturelles pour les avantages que cela leur procure au niveau de leur santé, comme le résume bien Blanche-Marie, (42 ans, intervenante en éducation affective et relationnelle) : « *C'est pour ma santé, pour mon corps* ». Pour Elodie, (31 ans, sage-femme, entretien 9), il s'agit d'éviter les effets indésirables de la contraception « *Pour moi ça a toujours été "non" que je prenne une contraception hormonale ou physique, à cause des effets secondaires qui ne font pas rêver* ». Il en va de même pour Clémence, (26 ans, juriste, entretien 8) « *La pilule c'était hors de question étant donné les conséquences qui commençaient à être reconnues dans le milieu médical* » Clémentine (27

ans, sage-femme, entretien 2) est quant à elle contente de ne pas prendre une contraception qui augmente le risque de cancer du sein : « *C'est rassurant de me dire que je suis pas exposée toute ma vie sexuelle aux hormones, de se dire qu'il n'y a pas de sur-risques au niveau du cancer du sein* ». Nous avons pu analyser précédemment que l'écologie était un sujet qui concernait majoritairement les hommes dans les choix des méthodes naturelles, les femmes plaçant dans notre étude leur santé au premier plan. Il semblerait donc qu'étant moins directement concernés par les effets secondaires des contraceptifs chimiques, les hommes justifient leur choix autrement que leurs femmes. Ils sont cependant attentifs à la santé de leur compagne, comme en témoigne Christophe (48 ans, directeur commercial, entretien 8) « *quand vous avez quelqu'un à qui vous tenez beaucoup, vous voulez que ça dure longtemps. Et puis, également, ce qu'il y a de meilleur pour elle. Et je trouvais ça dommage qu'elle prenne des hormones tous les mois, en fait.* ». Le choix des méthodes naturelles est donc pour ces couples un choix en faveur de la santé des femmes.

### Un corps qui fonctionne naturellement

Il s'agit aussi d'être naturelle, de ne pas modifier le fonctionnement de son propre corps, de prendre conscience de son « corps menstrué », des variations cycliques de la femme. A travers l'observation quotidienne de leur cycle, les femmes, et leurs conjoints, apprennent à décrire, interpréter et légitimer ce qu'elles vivent au quotidien.(9). Or la santé étant décrite par l'OMS comme étant : « *un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* », être capable de comprendre son corps, ses modifications en fonction du cycle, permet de mieux accepter ces variations, et donc d'être en meilleure santé. Clémentine (27 ans, sage-femme, entretien 2) témoigne « *Ça permet de reprendre confiance en son corps, en voyant comment il fonctionne, en l'observant, en voyant que d'un mois à l'autre on arrive à comprendre comment il fonctionne* ». Elle est également très heureuse de garder son corps dans son état naturel « *pas besoin de changer quoi que ce soit au niveau de mon corps, il fonctionne normalement et moi je m'adapte* ». Pour Léa (25 ans, étudiante, entretien 5) son cycle est « *vraiment un indicateur de bonne santé* ». De plus, son cycle étant un reflet de sa santé générale, il lui a permis aussi de savoir quand son rythme de vie ne correspondait pas à ses besoins : « *Ça permet de voir l'impact de mon rythme de vie sur mon cycle* ». Il s'agit ici, plus que d'agir concrètement pour préserver sa santé, d'être attentif à son corps, à son fonctionnement, afin d'apprendre à décrire son fonctionnement, à interpréter les symptômes du cycle, les variations d'humeur, et de légitimer ce qui est ressenti.

### Féminité

Le suivi du cycle apparaît également comme un moyen d'explorer sa féminité, de la vivre pleinement. « *Je me sens vraiment connecté à ma féminité* » déclare Léa, (25ans, étudiante, entretien 5). Elisabeth (35 ans, orthophoniste, entretien 1) dit en parlant des variations de libido au cours du cycle « *Je suis contente de ressentir ça, parce que je me sens vivante, je me sens femme* ». Pour Florence, (49 ans, enseignante, entretien 10) « *Votre féminité, vous la portez autrement* ». Suivre l'évolution de son cycle, et surtout vivre selon son cycle, consciente des variations d'humeur, d'envie semble aider ces femmes à vivre et assumer leur féminité.

En accord avec ce qui est relevé dans la littérature, cette étude relève une utilisation des méthodes naturelles pour se conformer à sa culture religieuse, par conviction écologique et par attention à la santé féminine, qui peut passer par une déception face aux moyens de contraceptions classiques. Il ressort également que l'usage des MOCs par les parents, spécialement des jeunes filles, conduit les jeunes femmes à se tourner de manière « évidente » vers ces méthodes-là. Il serait intéressant de mener une étude cherchant la contraception utilisée par les enfants de couples utilisant les MOCs, afin de voir s'ils ont en effet tendance à utiliser la même méthode que leurs parents.

Il apparaît également que les couples choisissent ces méthodes pour différentes raisons, qui peuvent différer à l'intérieur même du couple. En effet, de manière générale, les femmes optent davantage pour ces méthodes pour éviter les effets indésirables des contraceptifs chimiques et prendre soin de leur santé, pour mieux connaître leur corps. Leurs compagnons citent plus souvent l'écologie comme raison d'utiliser ces méthodes, même s'ils sont sensibles à l'impact sur la santé de leurs femmes. Il ressort surtout que les couples savent pourquoi ils ont fait ce choix, et qu'il s'agit d'un choix éclairé, réfléchi.

### 3.2 Evaluation des méthodes naturelles par les couples

Classiquement, une méthode contraceptive est évaluée selon sa fiabilité, son acceptabilité, son innocuité et sa réversibilité. En se basant sur ces critères, regardons comment les couples interrogés évaluent les MOCs.

### 3.2.1 Fiabilité

#### Fiabilité théorique

La fiabilité d'une méthode de contraception est en général le premier souci des patients comme des professionnels de santé. L'indice de Pearl permet d'évaluer l'efficacité de chaque contraception, généralement en faisant la distinction entre l'efficacité théorique, lors d'un usage optimal, et l'efficacité pratique, quand la contraception est utilisée au quotidien, avec ses oublis, erreurs et incompréhensions. A un moment ou à un autre des entretiens, tous les couples ont défini leur méthode de régulation des naissances comme étant fiable, comme Clémentine (27 ans, sage-femme, entretien 2) « *C'est quelque chose de très fiable* », Anne-Margot (38 ans, secrétaire, entretien 4) « *Aussi fiable que la pilule* » ou encore Annie (69 ans, secrétaire, entretien 11) « *C'est efficace* ». Ils sont vraiment convaincus de la fiabilité de leur contraception, puisqu'ils n'en changeraient pas si une grossesse était dangereuse pour la santé de la femme. C'est ce que dit Léa (25 ans, étudiante, entretien 5) « *Si vous me déconseilliez d'avoir des enfants, je ne choiserais pas d'autres méthodes, parce que je sais la robustesse, la fiabilité de ces méthodes* » En effet, selon l'OMS, la méthode symptothermique à un indice de Pearl théorique inférieur à 1 en utilisation optimal, et de 2 en utilisation quotidienne, cela signifie que sur un an d'utilisation, moins d'1% des femmes tomberont enceinte en utilisation optimale, et 2% en utilisation pratique. La méthode Billings est quant à elle à 3% en utilisation optimale, et 23% en pratique. (Cf Annexe 4)(10). Ces méthodes sont donc reconnues comme fiables, à la fois par leurs utilisateurs et par les grandes instances de santé.

#### Fiabilité pratique

Alors que la symptothermie et la méthode Billings ont des indices de Pearl prouvant qu'il s'agit de méthodes efficaces, avec un degré d'efficacité similaire voir supérieur à celui de la pilule, la littérature rapporte un indice de Pearl compris entre 1 à 9 en utilisation parfaite, et de 20 en utilisation pratique (CNGOF<sup>9</sup>). Les méthodes naturelles sont, dans ces études, évaluées sans faire la distinction entre les différentes méthodes. Il n'est pas non plus évalué si les couples ont suivi une formation et suivent des règles précises, ou s'ils font une méthode approximative, sans avoir été formés(11). La formation et l'apprentissage est en effet quelque chose de très important pour la fiabilité de ce moyen de régulation des naissances. Nombreux ont été les couples à citer l'importance d'une formation rigoureuse, d'un accompagnement par des moniteurs formés. C'est notamment le cas d'Edouard (37 ans, ingénieur informatique, entretien 1) « *Un autre élément important, c'est la nécessité d'être formé et accompagné* » ainsi que de Cécile (32 ans, professeur de français, entretien 3) « *Il y a une nécessité de suivre une vraie formation* » ou encore Jacques (47 ans, professeur à l'université, entretien 7) « *Ça demande une formation* ». Les couples interrogés sont donc bien conscients de leur besoin d'être

formés, afin de pouvoir correctement repérer les différentes phases du cycle et ainsi utiliser une méthode efficace.

### Fiabilité fonction de la motivation

Cependant au fil des entretiens, certains couples ont confié avoir eu des enfants « *parce qu'on a joué* » (Anne-Margot, 38 ans, secrétaire, entretien 4). Il s'agit de couples bien formés, sachant repérer les périodes fertiles et infertiles, mais ayant eu un rapport non protégé durant une période identifiée comme fertile. La fiabilité de la méthode n'est pas remise en question, le non-respect des règles étant reconnu. La question de l'acceptabilité de la méthode pourrait se poser, néanmoins les couples interrogés relèvent plutôt l'ambivalence du désir d'enfant. En effet, ils reconnaissent ne pas avoir respecté les règles, comme Anne-Margot (38 ans, secrétaire, entretien 4) « *On a joué, on le savait c'était très limite* » ou Elodie (31 ans, sage-femme, entretien 9) « *on en a deux [enfants] parce qu'on a pris des libertés avec la méthode* ». Ces libertés prises sont arrivées à des périodes où le couple avait la capacité d'accueillir un nouvel enfant, même s'il n'en désirait pas consciemment un à ce moment. Il semble donc que la motivation des deux partenaires soit extrêmement importante, dès que l'arrivée d'un enfant ne représente plus de difficultés, des libertés sont prises avec les méthodes, qui peuvent conduire à des grossesses pas tout à fait désirées, mais pas tout à fait indésirées non plus.

### Un prérequis : l'acceptation des grossesses non prévues

Même si ces méthodes sont fiables, tous les couples posaient comme prérequis à leur utilisation fait de ne pas avorter si une grossesse survenait lorsqu'elle n'est pas souhaitée. Clémence (26 ans, juriste, entretien 8) déclare en effet « *Je suis ouverte à la vie, on n'avortera pas* », pour Stéphane (29 ans, informaticien, entretien 2) « *Il faut que dans le couple on soit open sur la question des enfants* ». Cette volonté de ne pas avorter, trouve ses sources dans une vision particulière de l'embryon et du fœtus qu'ont ces couples. Pour Edouard, (37 ans, ingénieur informatique, entretien 1) « *A partir du moment où l'ovule et le spermatozoïde sont fécondés, on a une entité qui est l'embryon, qui a tout le bagage génétique pour se développer en tant qu'être humain, pour moi la limite est suffisamment franche pour se dire qu'à ce moment il y a un être humain* ». Pour Clémentine (27 ans, sage-femme, entretien 2) « *Aller à un avortement, ce serait quand même dommage, parce que c'est notre responsabilité qui joue avec la vie d'un petit quelqu'un* ». Ces couples considérant l'embryon comme un être humain n'imaginent pas avorter dans le cas d'une grossesse non prévue. C'est pour cela qu'ils posent comme condition d'être prêts à accueillir un enfant non désiré.

### Vécu de la grossesse non désirée

C'est cette vision de l'enfant à naître, qui a conduit Cécile (32 ans, professeur de français) et Thibault (38 ans, cadre, entretien 3) à accepter la grossesse non prévue de leur deuxième enfant, et à la mener à terme. En effet ce couple a vécu une grossesse non désirée, en ayant respecté les règles de leur méthode. Pour Cécile, ce moment a été « *hyper dur, et j'ai été très en colère contre les méthodes, parce qu'on ne comprenait pas comment il pouvait avoir un petit bébé qui arrive* ». Pour Thibault « *Ça bouleverse, d'autant plus qu'on ne comprenait pas trop* ». Tous deux expriment leur besoin de comprendre, c'est-à-dire de voir quel moment du cycle ils ont mal interprété. Cette démarche leur a permis de réaliser que Cécile « *avait une ovulation extrêmement précoce, et qu'il fallait être vigilant à cette possibilité dans leur couple* ». Cette grossesse inattendue a été une épreuve pour le couple, notamment pour Cécile, qui exprime sa colère contre les méthodes naturelles. Cependant cela ne les a pas détournés des MOCs, même s'il y a eu des doutes. « *On a eu une grande phase de questionnement sur la méthode, comment faire, .... Et on en est sorti renforcés* » déclare Cécile. Comme tous les moyens de régulation des naissances, les MOCs ne sont pas fiables à 100% et peuvent parfois conduire à des grossesses non désirées.

Les couples interrogés considèrent donc leur méthode de régulation des naissances comme fiable, mais conditionnée au respect des règles de la méthode. Ils notent l'importance de leur motivation à éviter les grossesses, dès que celle-ci est plus faible, ils ont plus tendance à prendre des risques, et donc sont plus susceptibles de faire face à une grossesse. Ils voient l'embryon comme un être humain et n'envisagent donc pas l'avortement comme une solution en cas de grossesse non prévue.

### 3.2.2 Acceptabilité

#### Régularité

Dans son article, Thomé note que les méthodes naturelles de régulation des naissances peuvent être contraignantes. Elle cite notamment la régularité nécessaire à la prise de température ainsi qu'à l'observation quotidienne de la glaire, et la difficulté d'appliquer ces méthodes avec des rythmes de vie variés(3). Il ressort des entretiens que ces contraintes sont également vécues par les couples interrogés. La prise de la température, qui pour être la plus fiable possible doit être prise après plusieurs heures de sommeil, avant de se lever, idéalement à heure fixe après un temps de sommeil fixe ressort particulièrement comme étant contraignante. En effet, interrogée sur les inconvénients,

Elisabeth (35 ans, orthophoniste, entretien 1), répond : « *La prise de température régulière* ». Il en va de même pour Blanche-Marie, (42 ans, intervenante en éducation affective et relationnelle, entretien 7) « *la prise de température, qu'il faille y penser tous les matins* ».

Cet inconvénient, qu'on pourrait penser ressenti uniquement par les femmes puisque ce sont elles qui s'observent et ont à prendre leur température est également relevé par leur conjoint. Interrogé lui aussi sur les inconvénients, Thibault (38 ans, cadre, entretien 3) répond : « *C'est exigeant de prendre la température tous les matins* ». Jérémie (28 ans, gestionnaire dans le transport routier, entretien 5) répond à cette même question : « *se lever tous les matins, toujours à la même heure* ». S'ils relèvent cet aspect-là, c'est parce qu'ils sont associés à la prise de température, ayant la charge de s'occuper du bébé qui pleure le temps que la température soit prise, d'aller chercher le thermomètre lorsqu'il a été oublié loin du lit, de donner le thermomètre à leur compagne pour que celle-ci n'oublie pas la prise de température, selon les couples. C'est ce dont témoigne Léa (25 ans, étudiante, entretien 5) « *Jérémie m'aide à me réveiller quand il entend le réveil que moi je n'ai pas entendu* » ou encore Jaques (47 ans, professeur à l'université, entretien 7) « *Ce matin, typiquement elle m'a appelé de l'autre côté de l'appartement parce qu'il ne fallait pas qu'elle bouge, pour que je lui apporte son thermomètre* ».

L'observation de la glaire peut aussi être contraignante, comme le relève Elisabeth (35 ans, orthophoniste, entretien 1) « *l'observation est moins attentive les jours chargés* » ou encore Elodie (31 ans, sage-femme, entretien 9) « *Il faut s'astreindre à s'observer* ». Pour d'autres au contraire, cela ne semble pas poser de soucis particuliers comme Clémence (26 ans, juriste, entretien 8) « *S'observer, ce n'est pas une contrainte pour moi* » ou Blanche Marie (42 ans, intervenante en éducation affective et relationnelle, entretien 7) « *je m'observe, mais en fait je n'y pense même pas, c'est tout le temps, en montant les escaliers, en allant aux toilettes, c'est vraiment devenu un réflexe* ». La régularité nécessaire à ces méthodes est présentée comme un inconvénient particulièrement en ce qui concerne la prise de la température. L'observation de la glaire semble être plus facile au quotidien avec le temps, même si cela peut rester contraignant pour certaines.

### Responsabilité

Lors des entretiens, il est également apparu que cette méthode est responsabilisante, « *C'est beaucoup plus responsabilisant* » (Clémentine, 27 ans, sage-femme, entretien 2) « *ça responsabilise quand même beaucoup* » (Elodie, 31 ans, sage-femme, entretien 9) et donc exigeante. En effet, le couple portant seul la responsabilité de sa fertilité, il ne tient qu'à lui de l'échec ou du succès de la méthode. Cela demande donc une certaine exigence de vie, dans la régularité de l'observation comme nous l'avons vu précédemment, mais également dans la communication avec son conjoint « *c'est*

*exigeant, ça demande de se livrer de faire confiance* » (Florence, 49ans, enseignante, entretien 10), et pour les couples n'utilisant pas de méthodes barrière durant la période fertile, dans l'abstinence périodique.

### Abstinence périodique

L'abstinence périodique est vécue par certains couples comme quelque chose d'exigeant, de frustrant, comme pour Anne-Margot et Gaétan (38ans, secrétaire et 40 ans, directeur d'établissement scolaire) : « *C'est d'autant plus frustrant en période fertile* » (Gaétan) « *Nous on ne le vit pas toujours bien* » (Anne-Margot). D'autres reconnaissent la difficulté de ces méthodes, mais au vu des bénéfices qu'elles leur apportent les acceptent, comme Edouard (37ans, ingénieur informatique, entretien 1) « *c'est dur de tenir si on ne voit pas les bénéfices* » ou Léa (25 ans, étudiante, entretien 5) « *C'est exigeant mais ça vaut le coup* ». Pour d'autres, ce temps d'abstinence, même s'il peut être exigeant, est vécu comme un avantage pour le couple, permettant de lui donner un rythme, des temps de retrouvailles. Pour Anne (28 ans, sage-femme, entretien 6) « *Il n'y a pas de frustration liée* », pour Christophe et Florence (, 48 ans, directeur commercial, et 49 ans, enseignante, entretien 9) « *Il n'y a pas de répétition, on peut se préparer* » (Christophe) « *Je m'apprête un peu plus, je sais que je peux être prête à l'accueillir* » (Florence). Certains profitent également de ce temps sans relation sexuelle pour diversifier leur manière de vivre leur relation conjugale, comme Simon et Clémence (28 ans, universitaire, et 26 ans, juriste, entretien 8) « *On a découvert d'autres façon de s'aimer* » (Simon) « *ça a augmenté la tendresse* » (Clémence). L'abstinence périodique, beaucoup pratiquée parmi les couples interrogés, est vécue différemment par chacun, tous se l'appropriant d'une façon différente, et trouvant plus ou moins facilement des façons d'être en couple durant ces périodes.

### Des périodes plus compliquées

D'après le site Question sexualité, géré par santé publique France(12), les méthodes naturelles ne sont pas fiables en péri ménopause, chez les femmes ayant des cycles irréguliers, et lors d'évènements faisant changer l'aspect de la glaire ou la température basale, tel le stress, la fatigue ou les infections. Interrogées sur les moments les plus difficiles dans l'utilisation de ces méthodes, Elisabeth (35 ans, orthophoniste, entretien 1) répond : « *Le post-partum* », pour Cécile (32 ans, professeur de français, entretien 3) : « *C'est pénible, surtout après les naissances* », point de vue partagé par Clémence (26 ans, juriste, entretien 8) « *Le retour de couche, c'est un peu le chaos* ». Cependant si ces femmes trouvent ces périodes plus difficiles, elles n'en ont pas moins continué d'utiliser les MOCs, souvent en demandant de l'aide dans ces périodes particulières. Elisabeth (35 ans, orthophoniste, entretien 1) « *En post partum, on retourne voir nos moniteurs* ». Pour Florence (49 ans,

enseignante, entretien 10) « *La péri ménopause, ce n'est pas un vrai inconvénient, mais ça hoquette un peu, il faut qu'on apprenne à se reparler différemment, parce que les cycles ne se lisent plus aussi clairement, il faut être plus vigilant* ». S'il est un peu plus dur de suivre la méthode dans cette période de changement, elle n'en est pas moins contente de l'utiliser, afin de vivre pleinement sa ménopause. « *J'accueille la ménopause, c'est une autre période de la vie qui arrive* ». La ménopause et les moments où les cycles sont irréguliers, tels les post-partum, sont bien identifiés comme étant des périodes où l'utilisation des MOCs est plus complexe, mais pas impossible, demandant juste une plus grande attention et éventuellement de l'aide de la part de moniteurs.

En revanche, les infections, le stress la, fatigue et autres changements pouvant influencer sur le cycle, classés comme rendant les méthodes naturelles comme non fiables par santé publique France, sont peu évoqués ici. Elisabeth (35 ans, orthophoniste, entretien 1) cite le changement d'environnement « *En vacances, il faisait hyper clair dans la chambre, et j'avais la glaire qui était à fond. Après on a eu une ovulation quand on est revenu, alors qu'elle aurait pu se produire bien plusieurs jours plus tôt* ». Cependant elle ne classe pas cette modification de son cycle en fonction de l'environnement dans les inconvénients. En effet, elle raconte cette anecdote pour dire que le cycle est un reflet de sa santé. Elle semble plus émerveillée par le fonctionnement et la réactivité de son corps, que gênée par ses variations. Les facteurs qui modifient le cycle ne sont pas représentés comme dérangeant pour les utilisateurs des MOCs. Etant très formés à leur cycle et à l'observation du corps, ils arrivent à détecter ces facteurs, et éventuellement à prendre une plus grande marge de précaution si une infection ou autre vient perturber leur cycle. Il se peut également que personne n'ait cité la maladie ou la fatigue comme dérangeant leur cycle, n'y ayant pas pensé au moment de l'entretien car non concerné à ce moment. D'autant plus que dans ces situations-là, l'envie d'un rapport est peut-être plus faible, et se pose donc moins la question de la fertilité.

Bien que ces méthodes soient exigeantes et demandent rigueur, motivation, contrôle de soi, les couples interrogés semblent globalement trouver ces exigences acceptables, au vu des bénéfices apportés. Pour certains d'entre eux, cette exigence elle-même est bénéfique, leur permettant de découvrir d'autre façon d'être en couple. Il existe des moments où les MOCs sont plus compliquées à vivre, du fait de la moins bonne lisibilité du cycle, mais les couples semblent globalement s'en accommoder.

### 3.2.3 Innocuité

Il est habituel, lors de l'étude d'un moyen de contraception, de vérifier son innocuité et sa réversibilité. Les méthodes d'observation du cycle, ne changeant rien au fonctionnement du corps, ne présentent donc aucun effet indésirable, comme nous avons pu le voir en première partie et sont réversibles.

Les entretiens montrent en revanche que les MOCs peuvent avoir un impact négatif sur le suivi gynécologique des femmes. En effet, interrogées sur leur suivi, presque toutes les personnes interrogées avaient soit un mauvais suivi voir pas de suivi gynécologique, soit une relation particulière avec leur professionnel de santé.

#### Une vision du corps influant sur la prévention

Nous avons vu en première partie, qu'une raison du choix des méthodes naturelles était une envie de retrouver son corps et son fonctionnement physiologique. Dans la même logique, faisant confiance à leur corps et habituées à l'observer et à guetter les signaux que leur transmettent leur corps, certaines des femmes interrogées sont peu observantes du suivi gynécologique, préférant consulter lorsque quelque chose n'ira pas. C'est comme cela que se le représente Elisabeth (35 ans, orthophoniste, entretien 5) « *Je me dis qu'en m'observant, il y a des trucs qui m'indiqueraient que ça ne va pas ? Du coup je me dis : j'ai pas mal, pas de trucs bizarres, est-ce que vraiment ça vaut le coup de faire tout ça ? Mais c'est comme le dentiste, je ne vais pas y aller tous les ans, j'y vais si j'ai mal aux dents !* ». On retrouve ici l'idée de faire confiance à son corps, à ses ressentis, plutôt qu'à une norme médicale de prévention.

#### Relation soignant-soigné

Les soignants sont généralement peu formés et connaissent mal les méthodes naturelles, comme le montre la thèse de Gauthier-Lavaste, menée auprès d'internes en médecine générale. Son étude révèle qu'un tiers seulement des internes interrogés pensent que les méthodes naturelles ont prouvé leur utilité, et seulement 23% d'entre eux estiment la méthode Billings comme étant fiable. Cette méconnaissance des MOCs et de leur fiabilité par les professionnels de santé est ressentie par les couples, qui sont nombreux à faire part de remarques fausses, ou désobligeantes reçues de la part de sage-femmes ou de médecins. Jacques (47 ans, professeur à l'université, entretien 7) rapporte : « *Le gynéco, il nous disait : "bon, bah à dans 9 mois"* ». Elisabeth (35 ans, orthophoniste, entretien 1) a elle entendu « *Bon de toute façon vous utilisez un préservatif* » lors de sa visite post-natale après son aînée. A la maternité, après la naissance de son deuxième enfant, il lui est dit : « *Vous savez qu'on peut*

*tomber enceinte en allaitant ?!* » et elle repart avec une ordonnance de pilule alors qu'elle n'en voulait pas. Ce type de réflexion pousse les femmes à ne pas parler de leur contraception à leur professionnel de santé, par crainte du jugement, ce dont témoigne Cécile (32 ans, professeur de français, entretien 3) « *Je n'en parle pas trop si j'ai pas le temps, je m'expose pas en fait ; si je sens que ça intéresse vraiment la personne et qu'elle est curieuse, je prends le temps, si c'est juste pour être narquoise, je passe* » ou encore Elodie (31 ans, sage-femme, entretien 9) « *J'ai toujours un peu d'appréhension pour tout ce qui est contraceptif de comment ça va être pris en face par le professionnel* ». Elles sont donc nombreuses à choisir leur sage-femme ou médecin en fonction de ses connaissances et de sa vision sur les méthodes naturelles, comme Blanche-Marie, (42 ans, intervenante en éducation affective et relationnelle) « *J'ai choisi une sage-femme Méthode d'auto-observation compatible* » ou Anne (28ans, sage-femme, entretien 6) « *J'ai une gynéco qui connaît les méthodes naturelles* ». Elles se tournent vers des soignants sans à priori sur ces méthodes, voir formés à leur utilisation, comme l'explique Léa (25 ans, étudiante, entretien 5) « *C'est un peu la base de ma gynécologie à moi, cette observation du cycle, donc soit on fait en fonction de mon cycle, soit je ne suis pas soignée par vous, si on me propose la pilule pour résoudre des problèmes, je dirais non* ». Les utilisatrices des MOCs sont très au courant du fonctionnement de leur corps, convaincues de la fiabilité de leur méthode et du fait que c'est ce qu'il y a de meilleur pour elle. Elles ont donc du mal à entendre un professionnel de santé critiquer leur choix, ou les soigner sans prendre en compte ce qu'elles ressentent de leurs cycles. Elles souhaiteraient en revanche que l'on traite le problème. C'est pour cela qu'elles ont tendance à s'adresser à des professionnels de santé formés aux MOCs, qui sauront adaptés leur prise en charge aux spécificités de leur cycle.

Les méthodes naturelles sont donc réversibles et avec une innocuité parfaite en ce qui concerne leur fonctionnement sur le corps. Cependant, la vision particulière de leur corps qu'ont les utilisatrices des MOCs conduisent certaines à négliger leur suivi gynécologique. Il serait donc intéressant que femmes et soignants se mettent d'accord sur la fréquence des consultations nécessaires, afin de ne pas surmédicaliser la santé génésique des femmes, mais sans passer à côté de diagnostics graves. Pour cela, il faudrait que les médecins et sage-femmes soient plus au courant du fonctionnement et de la fiabilité des méthodes naturelles, afin de ne pas renvoyer d'à priori négatifs à leurs patientes, qui n'osent pas toujours parler de leur contraception avec eux. Ou alors, une autre solution pourrait être de renvoyer ces femmes vers les professionnels formés à ces méthodes, puisque c'est en eux que les utilisatrices des MOCs semblent avoir le plus confiance.

### 3.3 Impact des méthodes naturelles de régulation des naissances

« *Bien plus qu'une méthode, il s'agit d'un art de vivre l'intimité conjugale, qui préserve le lien amour et vie au cœur de la sexualité* ». Ce message est affiché sur la page d'accueil du site « cyclamen », dépendant du CLER amour et famille et proposant la méthode symptothermique (13). Nous verrons donc dans cette partie, si les couples interrogés considèrent eux aussi leur méthode contraceptive comme étant bien plus que cela.

#### 3.3.1 Autonomie vis-à-vis du corps médical

##### Une méthode donnant de l'autonomie

Aujourd'hui, en France, pour pouvoir réguler leur fertilité, la grande majorité des femmes dépendent d'une prescription médicale.(14) Il s'agit pourtant d'une sphère intime, qui n'est pas une pathologie, mais les femmes sont nombreuses à devoir attendre un rendez-vous avec leur sage-femme ou médecin pour pouvoir initier une contraception, ou au contraire la stopper lorsqu'il y a un désir d'enfant. Les couples interrogés dans ce mémoire, rapportent tous la liberté et l'autonomie que leur apportent ces méthodes. Elisabeth (35 ans, orthophoniste, entretien 1) témoigne : « *les Mocs c'est une liberté folle, on n'est pas dépendant du soignant pour tomber enceinte* ». Il en va de même pour Cécile (32 ans, professeur de français, entretien 3) : « *on est parfaitement libre, on ne dépend pas d'une ordonnance ou d'un bout de latex, on ne dépend de rien, juste de notre intelligence et volonté* » ou encore Anne (28 ans, sage-femme, entretien 6) « *je n'ai besoin de rien, il n'y a pas besoin de payer pour maîtriser notre fertilité* ». Toutes les femmes semblent donc apprécier l'autonomie et l'indépendance que leur confèrent les méthodes naturelles de régulation des naissances. Elle permet au couple de redevenir le seul acteur de sa fertilité. Dans une société qui promeut l'empowerment des patients, c'est-à-dire « *la capacité d'un individu ou d'un groupe à prendre en main son destin, et le processus d'émancipation d'une personne ou d'une communauté rassemblée autour d'une espérance collective et d'un même combat.* »(15), les MOCs pourraient être une façon d'augmenter le contrôle des femmes sur leur corps.. En effet, une fois la formation achevée, les méthodes naturelles autonomisent les couples, qui ne dépendent plus d'une prescription médicale pour gérer leur projet familial. Si médecins et sages-femmes sont censés proposer toutes les méthodes contraceptives, en expliquant clairement les avantages et inconvénients de chacune, pour ensuite laisser choisir la patiente, et idéalement le couple, il semble que se soit rarement le cas. La sociologue Roux rapporte qu'étant eux même pris dans la norme contraceptive française, et se basant sur leur connaissance et la fiabilité des diverses méthodes, les médecins et sages-femmes ont tendance à prescrire ce qu'ils connaissent. Ils auraient

également tendance, pour choisir le contraceptif, à se baser sur leurs à priori et sur les habitudes sexuelles de leur patientes(2). Or la meilleure contraception n'est-elle pas celle que l'on choisit ?

A travers les méthodes naturelles, les couples se réapproprient donc leur fertilité, ils reprennent en main la gestion de leur fertilité, détachés de toute influence médicale. Ces méthodes permettent donc à ces couples de retrouver leur intimité.

### Une méthode responsabilisante

Si les MOCs permettent une plus grande autonomie et liberté des couples, ce qui est reconnu par tous les couples interrogés, elles vont de paires avec une plus grande responsabilité. En effet, de la même manière que les couples disent être autonomes, ils déclarent également être responsabilisés par ces méthodes, comme Thibault (38 ans, cadre, entretien 3) qui parle de « *sexualité responsable* » ou encore Annie (69 ans, secrétaire, entretien11) qui déclare : « *On est responsabilisé, du fait que chaque union puisse conduire à une grossesse* ». La responsabilité est définie par le Larousse comme étant « *L'obligation ou nécessité morale de répondre, de se porter garant de ses actions ou de celles des autres* »(16). Il s'agit donc ici de répondre des conséquences d'un rapport sexuel, c'est-à-dire d'une potentielle grossesse et de l'accueil d'un enfant, d'autant plus que tous ces couples affirment qu'ils n'avorteraient pas, s'ils étaient confrontés à une grossesse non souhaitée. Clémentine (26 ans, sage-femme, entretien 2 précise : « *C'est notre responsabilité qui joue avec la vie d'un petit quelqu'un* »

Et si certains peuvent trouver ça difficile, comme Clémentine et Stéphane (26 ans, sage-femme, et 27 ans, informaticien) « *Par exemple, après l'accouchement, pour ne pas être les deux seules personnes qui portent cette responsabilité, je pense que je ferai plus confiance à une pilule ou un stérilet pour être sûre de ne pas retomber enceinte* » (Clémentine), les autres apprécient cette responsabilité, qui leur permet d'avoir une sexualité plus adulte, plus mature. Christophe (48 ans, directeur commercial, entretien 10) explique « *Vous jouez dans la cour des grands* » et son épouse, Florence (49 ans, enseignante) complète « *C'est pour de vrai en fait* ». Ce couple a utilisé la pilule puis le stérilet, avant de passer à la méthode Billings après la naissance de leur dernier enfant, il y a de cela 15 ans. Ils ont expérimenté une vraie différence dans leur sexualité, la responsabilité qu'ils ont acquis en étant une des raisons, c'est ce qu'explique Florence : « *Et cette finalité, alors, certes du plaisir et de l'union, du fait que ça soude le couple quand même, mais cette double finalité finalement, avec cette vie qu'on peut accueillir avec l'union, elle est réellement présente, mais ça change tout en fait quand même, et je ne parle pas que de peur* ».

Les méthodes naturelles de régulation des naissances permettent donc aux couples d'être plus indépendants vis-à-vis des prescripteurs de contraception, d'être autonomes dans la gestion de leur fertilité. Cette liberté est corrélée à une forte responsabilité, qui transforme la sexualité des couples.

### 3.3.2 Partage de la responsabilité contraceptive dans le couple

#### Partage de la responsabilité

Nous avons vu que les méthodes naturelles responsabilisent le couple sur sa fertilité. Les couples interrogés témoignent d'un partage de la gestion de la fertilité, puisque l'homme est pleinement impliqué dans les MOCs. C'est lui qui tient le support sur lequel sont notées les observations, ou alors il s'informe régulièrement sur la phase du cycle de sa compagne. L'interprétation des signes observés généralement faite par les deux membres du couple, permet vraiment un partage de la responsabilité si jamais il y a une erreur. Edouard (37 ans, ingénieur informatique, entretien 1) déclare : « *S'il y a un accident, du coup, on sera responsable tous les deux* ». Cécile (32 ans, professeur de français, entretien 3) précise « *C'est la responsabilité du couple* ». Grâce au partage qu'implique ces méthodes, l'homme est nécessairement présent dans la discussion, et actif dans l'application de la méthode. En cela, elles s'éloigneraient du modèle classique, où fertilité et sexualité sont dissociées, et où la charge contraceptive reste majoritairement un problème féminin. Si l'arrivée de la contraception a permis aux femmes d'être libérées de la peur d'une grossesse non prévue, elles n'en restent pas moins tributaires de cette peur, à devoir bien souvent gérer leur fertilité seules, leur partenaire peu ou pas intéressé par la question(17).

#### Une confiance nécessaire

Si la responsabilité est partagée, elle demande aussi une certaine confiance entre les partenaires. Plusieurs personnes parmi celles interrogées ont fait remonter les difficultés qu'elles avaient eu à faire confiance à leur conjoint dans l'utilisation de la méthode. C'est par exemple le cas de Simon (28 ans, universitaire, entretien 8) « *C'était vraiment ça l'obstacle, faire pleinement confiance à Clémence pour qu'elle s'observe elle-même* » ou encore de Florence (49 ans, enseignante) « *Il a fallu apprendre à lui faire confiance dans la tenue du tableau* ». Il s'agit pour les hommes d'avoir confiance dans la capacité de leur femme à s'observer, à identifier les différents types de glaire. Pour les femmes il s'agit de faire confiance à leur compagnon dans la tenue du tableau, pour que la méthode soit vraiment fiable. A travers les témoignages de ces couples, il apparaît que cette confiance n'était pas évidente au début, et qu'elle a augmenté avec le gain d'expérience des couples. L'implication des

hommes dans la contraception a été étudiée par Someil dans son mémoire de fin d'étude. Elle montre que bien que les femmes disent souhaiter une plus grande implication de leur conjoint, elles sont satisfaites de la place que celui-ci occupe dans ce domaine. Elle note également que si une contraception uniquement masculine venait à sortir, il y aurait besoin d'une grande confiance mutuelle dans le couple pour qu'elle fonctionne. (18) Sans aller jusqu'à une contraception uniquement masculine, il semble que partager la responsabilité de la contraception, avec des tâches dévolues à l'un et l'autre des conjoints nécessite déjà la présence d'une confiance mutuelle.

L'utilisation des MOCs, en plus de se situer en dehors de la norme contraceptive française, modifie les représentations de la sexualité, et de la prise en charge de la contraception. En effet le couple est invité à fonctionner comme une équipe dans la charge contraceptive, différenciant du fonctionnement classique où la femme porte seule cette charge, son conjoint plus ou moins au courant et soutenant. Si cela est bien pour une plus grande égalité des sexes, ce n'est pas pour autant toujours facile. En effet, l'implication du conjoint oblige les deux membres du couple à se faire pleinement confiance, ce qui peut être difficile au début de l'utilisation des méthodes naturelles, mais se simplifie avec l'expérience.

### 3.3.3 Une aventure à deux

Si le couple doit apprendre à se faire confiance, et fonctionner comme une équipe pour la gestion de sa fertilité dans les MOCs, cela modifie-t-il le fonctionnement du couple ?

#### Un partage favorisé

Nous avons déjà évoqué la confiance réciproque nécessaire, celle-ci passe forcément par une plus grande communication. Il s'agit de quelque chose de très visible puisque tous les couples en parlent. Clémentine (27 ans sage-femme, entretien 2) déclare : « *Il y a plus de dialogue, plus d'écoute* », Anne (28ans, sage-femme, entretien 6) précise : « *On a une communication très ouverte, très fluide* ». Pour Florence, (49 ans, enseignante, entretien 10), ce sont les MOCs qui permettent cette communication facile entre les époux : « *Il y a eu le moyen de discuter de choses vécues, d'événements vécus, et par l'un et par l'autre, par la tenue des tableaux.* » En effet prendre un temps chaque soir où l'homme questionne sa femme sur comment elle s'est sentie ce jour, pour pouvoir remplir le tableau,

donne un lieu, une occasion de partager. Ce partage se fait non seulement sur l'ensemble de leur vie, mais aussi plus spécifiquement sur la sexualité du couple. Elisabeth (35 ans, orthophoniste, entretien 1) déclare : « *Ça nous permet d'échanger sur le sujet [de la sexualité], on en parle beaucoup plus au quotidien* ». Pour Léa, cela permet de « *parler de sexualité en couple, on en parle, on pose des mots dessus, on peut parler avant, pendant et après* ». Christophe (47 ans, directeur commercial, entretien 10), qui a vécu la sexualité avec son épouse sous pilule, puis stérilet, puis Billings, résume ainsi la situation « *On pratiquait sans en parler, maintenant on pratique en en parlant* ». Les MOCs permettraient donc aux couples de parler plus facilement de leur sexualité. C'est en effet ce qui ressort de la littérature grand public sur le sujet. Parmi les livres qui mettent en valeur les méthodes naturelles de régulation des naissances, tous décrivent les bienfaits que celles-ci ont sur le couple, notamment en termes de communication, comme *Ils ont osé les méthodes naturelles !*(19). Ici, les couples considèrent ce partage comme étant un grand avantage de ces méthodes, et pensent qu'ils n'auraient pas eu l'occasion, ou ne seraient pas autant à l'aise pour partager, s'ils utilisaient des méthodes de contraception plus classiques.

### Une transmission facilitée

Plusieurs des femmes interrogées, parmi celles qui ont des enfants suffisamment grands pour comprendre, ont relevé que l'habitude de parler sexualité avec leur conjoint les avaient aidés à en parler avec leurs enfants. Elisabeth (35 ans, orthophoniste, entretien 1) déclare « *Je trouve qu'on en parle plus facilement à ses enfants, pour moi c'est naturel d'en parler* ». Florence (49 ans, enseignante, entretien 10) trouve quant à elle qu'il y a « *Une certaine fierté pour nos enfants, ils sont au courant, ça permet d'en discuter plus facilement, sans qu'il y ait de tabou* ». Il en est de même pour Annie (69 ans, secrétaire, entretien 11) qui en a parlé tôt à ses enfants, si bien que quand sa fille a eu à choisir un moyen de gérer sa fertilité, c'est vers ces méthodes qu'elle s'est tournée, rejoignant ce que l'on disait sur l'influence de la culture familiale « *Assez vite je leur avais parlé de tout ça. C'était évident pour notre fille* ». L'habitude de parler sexualité avec leur conjoint semble donc aider ces femmes à en parler avec leurs enfants, sans tabou, mais également à leur faire aimer la physiologie de leur corps et ces méthodes, puisqu'il semblerait que les enfants devenus adultes optent pour les mêmes méthodes que leurs parents.

## Une aide à la connaissance de son conjoint

Parler régulièrement de sa sexualité, de son cycle avec son conjoint, ne permet pas seulement d'être plus à l'aise pour évoquer le sujet avec ses enfants, mais également de mieux connaître son conjoint. C'est ce que déclare Edouard (37 ans, ingénieur informatique, entretien 1) « *Ça m'aide à mieux connaître ma femme* », Léa (25 ans, étudiante, entretien 5) « *Ça m'aide à mieux connaître Jérémie* » Thibault (38 ans, cadre, entretien 3) « *Ça permet une compréhension très fine de l'autre* ». Cette connaissance du conjoint passe par l'habitude prise de partager ce que chacun vit, mais aussi pour les hommes, d'apprendre à connaître le cycle féminin, le cycle de leur femme, et les variations d'humeur, de caractère qui en découlent. Christophe (48 ans, directeur commercial, entretien 10) « *a compris certaines réactions de sa part* ». Il en est de même pour Thomas (33 ans, ingénieur, entretien 9) « *Je sais maintenant pourquoi ma femme est désagréable ; Il y a toujours un jour ou deux avant les règles, qui sont des jours un peu irrités* ». Pour Jérémie (28ans, gestionnaire dans le transport routier, entretien 5) « *c'est source d'émerveillement la féminité, et on se rend compte de toute la complexité d'être femme, les hormones ça a un impact fou sur la psychologie. En tout cas je suis admiratif de Léa et il complète « je n'ai presque pas besoin des courbes de températures, c'est trop beau, quand Léa est en période fertile, il y a de la couleur, il y a des odeurs, ses cheveux ne sont pas pareils, en fait ça se voit assez clairement* ». Les MOCs, et le dialogue qui en découlent, permettraient donc aux couples de mieux se connaître.

## Impact sur la vie de couple

Plus qu'une meilleure connaissance de son conjoint, les méthodes naturelles permettent d'aider le couple dans les difficultés qu'il pourrait rencontrer. C'est en tout cas ce que déclare Christophe (47ans, directeur commercial, entretien 10) « *Après 25 ans de mariage, on nous voit heureux, mais il y a eu des passages compliqués. Mais quand vous posez la question à Madame comment elle s'est sentie aujourd'hui ...on se dit qu'il n'est pas si méchant ! De ce fait-là, on discute, on s'approche, on avance ensemble* ». C'est également le ressenti de Blanche-Marie, (42 ans, intervenante en éducation affective et relationnelle, entretien 7) « *Ça évite des frictions qu'on aurait pu vivre en couple* ». Ces méthodes, en encourageant la discussion, sont donc vues comme aidant le couple à vivre les désaccords et tensions inhérentes à la vie à deux.

## Un art de vivre

Les méthodes de régulation des naissances sont donc bien plus que des méthodes contraceptives, comme les ont définies les couples interrogés. Christophe (48 ans, directeur

commercial, entretien 10) les définit comme « *Un art de vivre* ». Cette définition est partagée par Cécile (32 ans, professeur de français, entretien 3), qui la complète ainsi « *Un art de vivre la sexualité au quotidien aussi beau qu'exigeant, fondé sur la connaissance et la communication, nous rend profondément heureux* ». Pour Léa (25 ans, étudiante, entretien 5), il s'agit « *d'une manière de vivre la sexualité en couple, boîte à outils pour apprendre à mieux me connaître, à mieux appréhender mes cycles* ». Ces méthodes sont donc vues comme une manière de vivre la sexualité mais également toute la vie de couple, et comme pouvant apporter le bonheur. Il s'agit également de quelque chose qui soude le couple. « *C'est quelque chose qu'on crée à deux, d'intime* » déclare Jérémie (28 ans, gestionnaire dans le transport routier, entretien 5). Cécile (32 ans, professeur de français, entretien 3) trouve que « *C'est vraiment un travail d'équipe* ». Elisabeth (35 ans, orthophoniste, entretien 1) partage la même idée « *C'est une aventure qu'on partage* ».

Les couples interrogés voient donc les MOCs comme une façon de vivre, plutôt qu'un simple moyen pour éviter des grossesses. Ils définissent cette façon de vivre comme étant exigeante, nécessitant de faire confiance à l'autre, de se livrer. Ils trouvent que ces obligations favorisent la communication dans leur couple, et les aident à mieux se connaître. Par ailleurs, il semble que les mères ayant une bonne connaissance de leur corps, en parlent facilement à leurs propres enfants.

### Avantages et inconvénients

Comme tous les couples ayant besoin de gérer leur fertilité, et ayant donc recours à un moyen de réguler celles-ci, les couples utilisant les méthodes naturelles de régulation des naissances ont conscience que leur choix présente des avantages et des inconvénients.

Au niveau des avantages, ils citent l'absence d'hormones, et d'effet secondaires, avantage très recherché suite aux divers scandales sur les pilules. En effet, les patients sont de plus en plus sensibilisés aux effets indésirables, et demandent à être informé des complications possibles de leur traitement. Il en va de même pour la contraception. Notons qu'un certain nombre des femmes interrogées n'ont jamais utilisé de méthode contraceptive classiques. Elles ne tirent donc pas cette crainte de complications d'expériences personnelles, mais bien du savoir et de l'imaginaire collectif. Elles ne citent d'ailleurs explicitement que peu d'effet indésirables, tel le surrisque de cancer (Clémentine, 27 ans, sage-femme) ou la baisse de libido. D'autres au contraire, ont fait l'expérience d'un ou plusieurs contraceptifs plus habituels avant de passer aux MOCs. Celles-ci ont donc un point de comparaison. Et bien que personne n'ait souffert d'effet indésirables majeurs, tels des phlébites ou AVC, toutes expriment un certain mieux être physique à l'arrêt de la contraception, ne leur donnant plus envie de cesser l'utilisation des MOCs pour revenir à leur contraception antérieure. Une femme fait exception à cela, pensant utiliser la pilule en post-partum, trouvant trop grande la responsabilité que lui fait porter la symptothermie. L'argument du bénéfice au niveau de la santé des femmes, est donc, pour les couples interrogés, à la fois basé sur une expérience personnelle, mais également sur des représentations culturelles et sociétales des méfaits de la contraception.

Un autre des avantages avancés, est celui du côté naturel de cette façon de gérer la fertilité du couple. Ce côté naturel fait à la fois référence à une dimension écologique, du fait de prendre soin de la nature, mais également à celui d'être en accord, en harmonie avec son corps, de vivre pleinement sa vie, sans être coupé de son cycle. En effet, toutes les femmes exprimaient la joie qu'elles avaient eu à redécouvrir leur corps, et à vivre au rythme de leur cycle. Il s'agit pour les femmes d'essayer de se reconnecter à leur corps, de prendre le temps de s'écouter. Cette idée est de plus en plus présente auprès des femmes, comme la sage-femme peut le constater régulièrement en voyant le nombre de demande d'accouchement physiologique. Il s'agit en effet de la même démarche, celle de faire confiance à son corps, qui a toutes les capacités, tous les outils nécessaires, pour accoucher, ou bien pour ne pas tomber enceinte. On retrouve ici la notion d'empowerment détaillée précédemment. Ce

mouvement prenant de plus en plus d'ampleur pour les accouchements, il semblerait cohérent que ce soit également le cas pour la régulation des naissances.

Parmi les points positifs cités par les couples, se trouvent également les bienfaits que les MOCs apportent aux couples. Ils rapportent en effet une meilleure communication, sur leur sexualité mais pas seulement, une augmentation de la confiance mutuelle et une diversification de leur façon de se montrer leur amour. Ces notions sont également celles citées par les associations promouvant ces méthodes (Billings, Cyclamen, ...). Il faut cependant noter que tous les couples interrogés étaient des couples stables. Se pose alors la question de savoir si ce sont les MOCs qui ont amélioré leur communication, ou s'ils avaient déjà une certaine facilité à se parler, à se livrer, qui leur ont permis de vivre et d'appliquer facilement les MOCs. Les couples ressentent plutôt que ce seraient les méthodes naturelles qui les ont aidés, puisque plusieurs font part de la difficulté à se livrer, à communiquer avec leur conjoint au début de leur utilisation de celles-ci, comme Florence (49 ans, enseignante, entretien 10) « *C'est exigeant de se livrer* »

Un autre des avantages relevés est l'autonomisation que permettent ces méthodes. En effet, beaucoup de couples ont déclarés se sentir libre, principalement vis-à-vis du corps médical, de par leur utilisation des MOCs. Celles-ci leur permettent, après une formation, de comprendre suffisamment bien le cycle de la femme pour pouvoir se passer du médecin ou de la sage-femme pour gérer leur projet familial. Si cela est une bonne chose, puisqu'un des buts du médecin, tel qu'il le promet dans le serment d'Hippocrate,(20) est de promouvoir et respecter l'autonomie du patient, il faut cependant veiller à ce que les patientes n'en négligent pas leur suivi gynécologique. Il s'agit donc là de toute la subtilité de l'autonomisation et de la liberté du patient, comment lui donner les clefs de compréhension de son corps, tout en l'encourageant à revenir régulièrement pour effectuer un suivi de prévention ? Il faut pour cela bien comprendre, et faire comprendre au patient, les enjeux présents, la gravité des maladies dépistées et les bénéfices apportés par une prise en charge précoce, tout en tenant compte de la propre représentation du patient de son corps et de sa santé.

Bien que généralement très enthousiastes de ces méthodes, les couples font également transparaître les inconvénients de celles-ci. Il est apparu au fil des entretiens, que la plupart des couples trouvaient les difficultés minimales aux vues des bénéfices apportés. Cela est sûrement dû, au moins en partie, à l'implication d'un certain nombre d'entre eux dans la promotion de ces méthodes. En effet, une petite moitié des couples interrogés est moniteur ou se forme au monitorat des MOCs. Il s'agit donc de gens convaincus, ayant à cœur de transmettre ce qu'eux vivent, et les présentant

forcément sous un jour positif. Il est dommage que ce travail n'ait pas pu inclure des gens déçus de ces méthodes, mais nous n'avons pas réussi à les atteindre.

Parmi les inconvénients, est donc citée la grande rigueur nécessaire. En effet, pour tous les couples, la rigueur de l'observation nécessaire pour que les MOCs soient fiables est une contrainte. Celle-ci est plus ou moins bien vécu selon les couples. LA régularité de la prise de la température semble être ce qui dérange le plus. Il est à noter que celle-ci est à prendre tous les jours à la même heure, avant de se lever, pendant la première partie du cycle, c'est-à-dire de la fin des règles jusqu'à ce qu'on soit sûr que l'ovulation à eu lieu. L'observation de la glaire semble poser moins de problème, s'intégrant plus facilement dans le quotidien.

Cette rigueur nécessaire est mise en lien avec la motivation requise pour la fiabilité de ces méthodes. Les couples reconnaissant que les MOCs dépendants uniquement de leur volonté et capacité à respecter les règles de la méthode, dès que la possibilité d'une naissance n'est plus impensable, ils ont tendance à prendre des risques, et à jouer avec les règles. Ce point là invite à être prudent lorsque les MOCs sont proposés, afin de ne pas orienté de patientes ayant une grande ambivalence au sujet de leur désir d'enfant, ou une faible capacité à exercer leur liberté. Même pour les patientes étant capables de comprendre cela, il s'agit d'un point sur lequel particulièrement insister auprès des femmes demandant des informations sur ces méthodes, avec celui de la formation, car c'est de cela que dépend toute la fiabilité des MOCs.

Parmi les couples interrogés, un certain nombre a fait le choix de l'abstinence périodique lors des périodes fertiles, plutôt que de combiner les MOCs à une méthode barrière. Même si la plupart du temps ils sont sûr des raisons de ce choix, ils expriment la difficulté que peuvent représenter ces périodes. Cette difficulté est bien présente, et ces périodes fertiles doivent être réfléchies en amont par les couples souhaitant utiliser les MOCs, afin qu'ils décident comment ils souhaitent les vivre, et que mettre en place pour les faciliter. C'est dans ce contexte qu'un accompagnement par des moniteurs vivant eux même la méthode en plus du professionnel de santé effectuant le suivi gynécologique qui parlera plus de théorie peut-être plus bénéfique. En effet le couple de moniteur sera à même de partager son expérience, et d'encourager le couple en formation, le soignant apportant tous les éléments propres à la santé de la femme, assurant ainsi sa mission de prévention.

Le dernier inconvénient cité par les couples interrogés dans cette étude, est la faible connaissance de ces méthodes, en général, mais plus particulièrement par les professionnels soignants. Cette méconnaissance, ou tout du moins la méconnaissance ressentie par les patientes, ne les met pas en confiance, et nuit à la relation soignant-soigné. En effet, certaines femmes déclarent ne pas parler de leur méthode de régulation des naissances avec leur médecin ou sage-femme, par crainte d'être jugée, ou estimant qu'elles sont plus au courant que leur soignant. Malheureusement Gautier-Lavaste, lors d'une étude réalisée auprès d'interne en médecine général, montre qu'en effet les soignants ont peu de connaissance sur les MOCs, et que celles-ci sont souvent incomplètes, voir erronées(21). Cela est sûrement une des raisons qui empêche le partenariat soignant/moniteurs tel que nous le souhaitons précédemment. Pour remédier à cela, il faudrait agir sur la formation, les MOCs devraient être mieux représentées dans les enseignements portant sur la contraception. Une transmission des savoirs réalisée par des professionnels ayant l'habitude de faire du suivi des MOCs seraient sans doute plus efficaces.

Comme dans toutes les contraceptions, une grossesse non désirée est un moment difficile à vivre. Il semble cependant que les couples interrogés dans le cadre de cette étude aient une vision particulière de l'embryon, les conduisant à garder la grossesse, même lorsque celle-ci n'est pas voulue

#### Place des MOCs dans la culture contraceptive française

Les méthodes d'observation du cycle présentent donc des avantages et des inconvénients, mais sont acceptables par un certain nombre de personnes, puisqu'utilisées. Elles sont cependant peu reconnues et proposées dans le paysage contraceptif français. Nous avons déjà vu qu'il existait en France une norme contraceptive assez classique(2). Ces méthodes n'entrant pas dedans, elles sont donc en dehors de la culture contraceptive de notre pays. De plus, ces méthodes souffrent de la mauvaise presse qu'il a été fait aux méthodes naturelles de régulation des naissances les plus anciennes. Gautier-Lavaste montre dans sa thèse que les méthodes les plus anciennes (Températures et Ogino) sont les plus connues des internes en médecine générale. On peut supposer que cela s'applique à la majorité des médecins et sage-femme, voir même de l'ensemble de la population. Or la méthode Ogino n'est pas une méthode d'observation du cycle, mais une méthode statistique, évaluant la probabilité que l'ovulation survienne dans une certaine période en fonction de la longueur moyenne des cycles. Elle n'est donc pas très fiable, d'où l'expression « bébé Ogino » faisant référence à tous les bébés nés de parents utilisant cette méthode. Cependant, depuis le début du XXème siècle où elle a été mise au point, de nombreux progrès ont été fait dans ce domaine, et l'on connaît aujourd'hui bien mieux le cycle féminin, rendant les méthodes naturelles bien plus fiables.

Les MOCs ne font donc pas partie de la culture contraceptive française, mais font partie de la culture familiale, conjugale, de ceux et celles qui les utilisent. La différence entre ces deux cultures conduit donc forcément à des incompréhensions, d'une part comme de l'autre. La culture est définie par Levi-Strauss comme « *l'ensemble des règles, des comportements, des attitudes tellement intériorisés au sein d'un groupe que les individus n'en ont plus conscience* »(22). Les MOCs apparaissant comme un moyen de réguler les naissances acceptables, ne pourrait-on pas souhaiter qu'elles rentrent dans la culture française, afin de permettre un plus grand choix en matière de gestion de la fertilité ? Donner une autre alternative qu'une contraception hormonale ou mécanique ne permettrait-il pas de continuer à participer à l'émancipation des femmes ? Intégrer les MOCs dans la culture contraceptive permettrait également à celles qui les utilisent d'être mieux prise en charge.

Il n'est cependant pas évident de modifier une culture, ni toujours souhaitable. Il nous semble qu'il ne serait pas mauvais d'intégrer plus fortement les MOCs dans le paysage contraceptif, du moment que cela permet une plus grande liberté des patientes. Cela pourrait passer par une modification des cours d'éducation à la sexualité, afin d'informer dès le collège et le lycée sur l'existence de ces méthodes. De plus, prendre le temps d'en parler conduit à expliquer d'avantage le fonctionnement du cycle, et pourrait aider les adolescentes, et donc plus tard les jeunes femmes à mieux connaître leur corps, et donc à faire appel à un médecin ou une sage-femme de façon plus efficace. Une autre façon d'intégrer les MOCs à la culture passe par les soignants. Si ceux-ci arrivent à proposer les MOCs, avec la pilule, le stérilet et autres des consultations de contraception, cela permettra au fil du temps de considérer les MOCs comme une alternative comme une autre. Mais cela demande que les professionnels de santé arrivent à changer leur vision des méthodes naturelles de régulation des naissances, ou tout du moins, à en parler de manière objective, même si cela ne rentre pas dans leur vision de la contraception.

### Rôle de la sage-femme

Depuis 2009, les sages-femmes peuvent effectuer le suivi gynécologique de leurs patientes, et assurer la prescription de leur contraception. De plus, elles sont spécialement formées à la physiologie de la femme, particulièrement de sa grossesse et de son accouchement. Accompagner les

femmes souhaitant découvrir les méthodes naturelles de régulation des naissances, et effectuer leur suivi après est donc tout à fait du ressort de la sage-femme.

Avec une demande croissante pour un retour au naturel pour l'accouchement, ainsi qu'une plus forte attention à l'écologie, il est probable que la demande des femmes d'utiliser les MOCs soit de plus en plus forte. D'ailleurs la multiplication de blog sur ce sujet montre bien un intérêt croissant de la part des femmes pour le sujet. Celles-ci se tournant vers leur sage-femme pour obtenir conseils et informations, il est du devoir des sages-femmes d'accompagner ces patientes. Pour cela, il serait intéressant que la formation initiale apporte un peu plus de précision sur le sujet, et que des formations continues permettent de se reformer. Mais le plus gros défi est la modification des représentations des sages-femmes sur le sujet. Celle-ci ne pourra s'effectuer qu'avec le temps, la participation et les retours des patientes utilisant les MOCs. En attendant, afin de pouvoir assurer au mieux la prise en charge des femmes, il s'agit pour les sages-femmes de s'occuper d'elles en arrivant à faire la distinction entre leurs représentations, celles de leurs patientes, et les connaissances objectives. (voir ci-après les informations à donner lors de la présentation des MOCs, et la façon de mener une consultation gynécologique d'une patiente utilisant ces méthodes).

D'un autre côté, même si nous n'avons pas abordé le sujet par cet angle-là, les MOCs sont également d'une grande aide dans l'aide à la procréation. Se former pourrait permettre aux sages-femmes d'accompagner les couples rencontrant des difficultés à concevoir, que ce soit en aidant le couple à reconnaître les périodes fertiles dans la période d'attente avant de pouvoir accéder à la PMA, ou en cours de PMA, afin d'adapter les bilans aux cycles de la patiente, plutôt qu'à la norme des cycles.

## Présentation des MOCs à une patiente

### Particularités de ces méthodes :

- Impliquent le conjoint (nécessite une certaine stabilité), il doit être prêt à prendre une part active dans la méthode.
- Demandent une formation, et un temps d'apprentissage de quelques cycles (formation possible auprès de Billings France, CLER amour et famille, certains professionnels de santé).
- Fiables quand les règles sont suivies rigoureusement.

### -Avantage :

- Aucun effets indésirables.
- Réversibles immédiatement.
- Favorisent la connaissance de son corps.
- Méthode écologique.
- Promeut la discussion dans le couple.

### -Inconvénients :

- Nécessitent une certaine régularité de vie (surtout pour la symptothermie et la Température).
- Peuvent- être plus compliquées en post-partum ou péri ménopause, demandent au couple de la motivation et de la rigueur.

Comme diverses méthodes existent, il peut être bon de les détailler afin d'orienter le couple vers celle qui lui correspond le mieux, puis de lui donner les contacts pour se former

Méthode Billings : étude de la glaire au quotidien, légèrement moins fiable que les autres MOCs, demande une observation quotidienne, et une notation rigoureuse de la glaire chaque jour

Méthode de la Température : Il y a une plus grande période considérée comme fertile, elle demande une régularité dans l'heure du lever la première partie du cycle

Symptothermie: La plus fiable, cumule l'observation de la glaire et la prise de la température. Demande une régularité dans l'heure du lever la première partie du cycle. Apporte un élément objectif, qui peut rassurer. Une notation rigoureuse est également nécessaire.

### **Suivi gynécologique d'une patiente utilisant les MOCs**

Les patientes utilisant les MOCs sont généralement très informées sur le fonctionnement de leur cycle pour celles ayant été formées. Celles ne l'ayant pas été ont une vision plus approximative. Il est nécessaire pour le soignant de repérer dans quelle catégorie se place sa patiente, afin de lui redonner les informations nécessaires et proposer une formation si besoin.

Ces patientes ayant une représentation de leur santé sexuelle qui diffère de la représentation classique, il est important de prendre en compte cette différence dans la consultation.

#### Attitude générale :

- Faire confiance à la patiente sur la gestion de sa contraception
- Avoir conscience de ces propres représentations, essayer de les mettre à distance pour écouter vraiment la patiente, et lui donner les informations et conseils objectifs dont elle a besoin

#### Lors d'une consultation :

- Rappeler qu'on est disponible si la patiente note des changements dans son cycle, des pertes qui la questionnent.
- S'assurer que la patiente à quelqu'un vers qui se tourner si elle a des questions, des doutes sur sa méthode de régulation des naissances

#### Lors de périodes où l'application des MOCs est plus difficile :

- Lors du post-partum ou de l'approche de la ménopause, inciter la patiente à se faire de nouveau accompagner, à refaire le point sur son cycle et la méthode qu'elle utilise

### Programmation du suivi

- Suivi à faire selon les recommandations de prévention du cancer du col de l'utérus et des seins.
- Bien expliquer les intérêts de la prévention et du dépistage de la cancérologie



## 5 Conclusion

Les méthodes naturelles apparaissent donc comme « un art de vivre la sexualité », elles sont fiables lorsque bien appliquées, acceptables par les couples au niveau des contraintes, et leur apparaissent comme ayant de nombreux bienfaits sur la relation conjugale. Elles sont cependant exigeantes, demande une forte motivation, une certaine confiance mutuelle et sont peu connues par les soignants, ce que regrettent les femmes interrogées, qui ont souvent à se justifier en consultation, ou alors qui ne se sentent pas écoutées par la personne qui les prend en charge. Cela les conduit à choisir leur professionnel de santé en fonction de ses connaissances sur le sujet.

Il est donc important pour les sages-femmes de bien connaître ces méthodes, ou tout du moins, comme il n'est pas possible à tous de se spécialiser sur le sujet, de bien connaître les fondamentaux. Il est surtout nécessaire qu'elles n'aient pas d'à priori ou ne renvoient pas de sentiments négatifs à ce sujet à leurs patientes. En effet, la sage-femme joue un rôle clef dans le dépistage et la prévention des problèmes gynécologiques, et malheureusement certaines utilisatrices des MOCs ne se sentent pas en confiance pour aborder leur contraception avec leur sage-femme, au vu des réactions auxquelles elles ont parfois dû faire face.

Par ailleurs, la sage-femme étant la spécialiste de la physiologie de la grossesse et de l'accouchement de la femme, ne serait-il pas logique, qu'elle soit aussi la spécialiste du cycle féminin, dans son fonctionnement habituel ?

A travers les entretiens réalisés, ce mémoire permet de mieux comprendre la vision qu'ont les couples utilisant les méthodes naturelles de régulation des naissances. Comprendre la vision du patient est toujours nécessaire pour pouvoir le prendre au mieux en charge. Ce travail permet donc de mettre en évidence les représentations et systèmes de pensées des femmes et des couples utilisant les MOCs, les avantages et inconvénients qu'ils relèvent à l'usage de ces méthodes, afin de pouvoir au mieux les accompagner. Cela permet également de renseigner les patientes qui s'interrogent, mais aussi de pouvoir présenter les méthodes naturelles lors d'une consultation de contraception, comme étant une méthode efficace parmi d'autres et qui a la particularité d'impliquer le conjoint.



1. Ecochard I et R. Intimité, sexualité, fécondité S'aimer selon le dessein de Dieu. 2015. 95 p. (Pierre Tequi).
2. Roux A, Ventola C, Bajos N. Des experts aux logiques profanes : les prescripteurs de contraception en France. *Sci Soc Santé*. 2017;35(3):41-70.
3. Thomé C. Les « méthodes naturelles » de contraception. La construction d'une pratique entre normes de classe et reproduction de genre. *Cah Genre*. 2022;72(1):143-74.
4. Paul VI. *Humanae Vitae* (25 juillet 1968) | Paul VI [Internet]. 1968 [cité 23 févr 2024]. Disponible sur: [https://www.vatican.va/content/paul-vi/fr/encyclicals/documents/hf\\_p-vi\\_enc\\_25071968\\_humanae-vitae.html](https://www.vatican.va/content/paul-vi/fr/encyclicals/documents/hf_p-vi_enc_25071968_humanae-vitae.html)
5. Conche M. La liberté, propre de l'homme. *L'Enseignement Philos*. 2012;62e Année(1):4-12.
6. Rios Sandoval M. There is politics in your shampoo: On youth activism, endocrine disruption, and making everyday toxicity visible in France. 2019 [cité 22 févr 2024]; Disponible sur: <https://dare.uva.nl/search?identifieer=a0387763-1176-4976-b34b-3dbe508bdd61>
7. Debuscat S. J'arrête la pilule. Les liens qui libèrent. 2017. 304 p.
8. Bajos N, Rouzaud-Cornabas M, Panjo H, Bohet A, Moreau C, l'équipe Fécond. La crise de la pilule en France : vers un nouveau modèle contraceptif ? *Popul Sociétés*. 2014;511(5):1-4.
9. Thomé C. Quantifier le corps menstrué. Étude des usages des applications de suivi du cycle. *Réseaux*. 2023;241(5):275-314.
10. OMS. *Plannification familiale: Un manuel à l'intention des prestataires de service de plannification familiale dans le monde entier*. 2022.
11. Manhart M, Duane M, Lind A, Sinai I, Golden-Tevald J. Fertility awareness-based methods of family planning: A review of effectiveness for avoiding pregnancy using SORT. *Osteopath Fam Physician*. 2013;2-8.
12. Santé publique France. *Question Sexualité*. [cité 2 mars 2024]. Qu'est-ce que la contraception naturelle ? Disponible sur: <https://questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/tous-les-modes-de-contraception/qu-est-ce-que-la-contraception-dite-naturelle>
13. La méthode Cyclamen® : mode d'emploi — [Internet]. [cité 2 mars 2024]. Disponible sur: [http://www.methodes-naturelles.fr/les\\_methodes\\_naturelles/la-methode-dauto-observation](http://www.methodes-naturelles.fr/les_methodes_naturelles/la-methode-dauto-observation)
14. Bajos N, Bozon M. *Enquête sur la sexualité en France. Pratiques, genre et santé* [Internet]. Paris: La Découverte; 2008. 612 p. (Hors Collection Social). Disponible sur: <https://www.cairn.info/enquete-sur-la-sexualite-en-france--9782707154293.htm>
15. Fayn MG, des Garets V, Rivière A. Mieux comprendre le processus d'empowerment du patient. *Rech En Sci Gest*. 2017;119(2):55-73.
16. Larousse É. responsabilité. In 2024 [cité 2 mars 2024]. Disponible sur: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/responsabilit%C3%A9/68694>

17. Bozon M. Sociologie de la sexualité [Internet]. Paris: Armand Colin; 2018. 192 p. (Cursus; vol. 4e éd.). Disponible sur: <https://www.cairn.info/sociologie-de-la-sexualite--9782200621643.htm>
18. Someil O. Quelle place les femmes souhaitent-elles accorder à l'homme dans la contraception du couple en 2016 ? Entretiens semi-directifs réalisés auprès de 15 patientes suivies à la maternité du CHRU de Nancy. [Nancy]: Université de Lorraine; 2017.
19. Marion C et G. Ils ont osé les méthodes naturelles! Une écologie de la sexualité pour un amour durable. Saint Paul; 2015.
20. Orde des médecins. Serment d'Hippocrate [Internet]. 2012 [cité 25 mars 2024]. Disponible sur: <https://www.conseil-national.medecin.fr/medecin/devoirs-droits/serment-dhippocrate>
21. GAUTIER-LAVASTE C. PLANIFICATION FAMILIALE NATURELLE Enquête auprès d'internes en médecine générale : Connaissances, intérêts pour le sujet, enseignement à la faculté et place dans une consultation au cabinet. [Internet] [thèse]. [Paris 5]: René Descartes; 2007 [cité 30 août 2022]. Disponible sur: <http://www.methodes-naturelles.fr/passer-a-laction/que-dit-la-science/theses.pdf>
22. Carbonnier G. Entretien avec Levi-Strauss. UGE. 2009.

## 6.1 Annexe 1 : Synopsis

**PROTOCOLE DE RECHERCHE****Résultat de l'enquête exploratoire****Diplôme d'Etat de Sage-Femme****Faculté de médecine et de maïeutique Charles****Mérieux Site Bourg en Bresse**

<b>Auteur :</b> Boquillod Amélie	<b>Date de ce synopsis :</b> _09/03/2023
<b>Directeur de recherche</b> (nom, qualification) : Dr Isabelle Ecochard	<input type="checkbox"/> envisagé
<input checked="" type="checkbox"/> confirmé	
<b>Titre provisoire :</b> Représentations et vécu des couples utilisant les méthodes naturelles de régulation des naissances	
<b>Constat / Justification / Contexte / Problématique :</b>	
De plus en plus de femmes souhaitent éviter de prendre des hormones tous les jours, que ce soit à cause de conviction écologiques, spirituelles ou à cause des effets secondaire et se tournent donc vers les méthodes naturelles de régulations des naissances.[1] Cependant celle-ci impliquent une motivation importante de la part des deux membres du couple. Ce sont leurs avantages et inconvénients que j'aimerais observer afin de mieux les comprendre et pouvoir soutenir et encourager les couples dans ce choix de méthode contraceptive.	
<b>Pb:</b> <u>Dans un usage de la contraception très normé en France, quelles raisons conduisent les couples à utiliser des méthodes naturelles de régulation des naissances</u>	
<b>Cadre conceptuel, données de la littérature :</b> <input checked="" type="checkbox"/> Médical <input checked="" type="checkbox"/> Sociologique <input type="checkbox"/> Autre : .....	
Les méthodes naturelles de planification familiale sont basées sur l'identification, au cours du cycle, des jours où la femme est féconde, soit en observant les signes d'ovulation tels que les sécrétions cervicales et la courbe des températures, soit en comptant les jours. [2]	
Méthodes reconnues par l'OMS, nécessitant une bonne formation des couples et un investissement important pour qu'elles soient fiables.	
1,2% des femmes de 15 à 49 ans, employant un moyen de contraception, utilisaient une méthode naturelle [3]	

**Objectif(s) de recherche :**

- *Principal* : comprendre les intérêts , les contraintes et l'adaptation des couples utilisant les Méthodes naturelles de régulation des naissances.

**Méthodologie / Schéma de la recherche :**

Qualitatif

Quantitative

**Trame d'entretien** si recherche qualitative :

Vous utilisez les méthodes naturelles de régulation des naissances, pouvez-vous me raconter comment ça se passait au début ? Et maintenant ?

Comment vivez-vous ces méthodes ?

A quelles difficultés faites-vous/avez-vous fait face ? Qu'est-ce que vous apportent ces méthodes ?

Comment réagiriez vous face à une grossesse non prévue ?

Votre sexualité est-elle impactée par les méthodes naturelles ? Comment ?

**Hypothèse nulle ou alternative** si recherche quantitative :

**Critères de jugement** si recherche quantitative :

**Population cible et modalités de recrutement :**

Couples stables utilisant les méthodes naturelles (symptothermie, billings, température),

Modalité de recrutement :

- patientèle des SFL
- association formant à ces méthodes
- Blogs et réseaux sociaux

**Critères d'inclusion :**

- Couples stables utilisant ou ayant utilisé dans les deux dernières années les méthodes naturelles de régulation des naissances (symptothermie, Billings, température)
- Ayant ou non utilisés d'autres méthodes contraceptives auparavant

**Critères de non-inclusion :**

- Couples utilisant les méthodes naturelles dans le but de concevoir

**Critères de sortie d'étude :**

-demande du couple

**Nombre de sujets nécessaires :**

Jusqu'à saturation des données

**Durée de l'étude et calendrier prévisionnel :**

1 an et 3 mois

Démarche réglementaire de janvier à avril 2023

Entretiens et analyse de Juillet 2023 à Novembre 2023

Rédaction de décembre 2023 à Mars 2024

Relecture et validation en Avril 2024

**Lieu de la recherche :**

Monocentrique :

Multicentrique : Ain et rhône

**Justifiez de ce choix :** Pour une plus grande diversité de pratiques, de formation et pour avoir suffisamment de couples, possibilité d'étendre la zone si besoin

**Retombées attendues :**

Meilleure compréhension de la motivation de ces couples, de leur pratique, afin de pouvoir mieux conseiller les couples souhaitant utiliser ces méthodes.

**Aspects éthiques et réglementaires :**

RIPH3 (MR-003)

Recherche n'impliquant pas la personne humaine (non RIPH)

Interne

Multicentrique (MR-004)

**recueillir :**

Fiche information préalable

Renseigner registre de traitement des données

Signature engagement confidentialité

Autres informations :

**Promoteur :**

CHB

autre : .....

**Autres accords à**

cadre

chef de service

DIM

**Références bibliographiques :**

1. Ecochard I et R. Intimité, sexualité, fécondité S'aimer selon le dessein de Dieu. 2015. 95 p. (Pierre Tequi).
2. Roux A, Ventola C, Bajos N. Des experts aux logiques profanes : les prescripteurs de contraception en France. *Sci Soc Santé*. 2017;35(3):41-70.
3. Thomé C. Les « méthodes naturelles » de contraception. La construction d'une pratique entre normes de classe et reproduction de genre. *Cah Genre*. 2022;72(1):143-74.
4. Paul VI. *Humanae Vitae* (25 juillet 1968) | Paul VI [Internet]. 1968 [cité 23 févr 2024]. Disponible sur: [https://www.vatican.va/content/paul-vi/fr/encyclicals/documents/hf\\_p-vi\\_enc\\_25071968\\_humanae-vitae.html](https://www.vatican.va/content/paul-vi/fr/encyclicals/documents/hf_p-vi_enc_25071968_humanae-vitae.html)
5. Conche M. La liberté, propre de l'homme. *L'Enseignement Philos*. 2012;62e Année(1):4-12.
6. Rios Sandoval M. There is politics in your shampoo: On youth activism, endocrine disruption, and making everyday toxicity visible in France. 2019 [cité 22 févr 2024]; Disponible sur: <https://dare.uva.nl/search?identifieer=a0387763-1176-4976-b34b-3dbe508bdd61>
7. Debuscat S. J'arrête la pilule. Les liens qui libèrent. 2017. 304 p.
8. Bajos N, Rouzaud-Cornabas M, Panjo H, Bohet A, Moreau C, l'équipe Fécond. La crise de la pilule en France : vers un nouveau modèle contraceptif ? *Popul Sociétés*. 2014;511(5):1-4.
9. Thomé C. Quantifier le corps menstrué. Étude des usages des applications de suivi du cycle. *Réseaux*. 2023;241(5):275-314.
10. OMS. *Plannification familiale: Un manuel à l'intention des prestataires de service de plannification familiale dans le monde entier*. 2022.
11. Manhart M, Duane M, Lind A, Sinai I, Golden-Tevald J. Fertility awareness-based methods of family planning: A review of effectiveness for avoiding pregnancy using SORT. *Osteopath Fam Physician*. 2013;2-8.
12. Santé publique France. *Question Sexualité*. [cité 2 mars 2024]. Qu'est-ce que la contraception naturelle ? Disponible sur: <https://questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/tous-les-modes-de-contraception/qu-est-ce-que-la-contraception-dite-naturelle>
13. La méthode Cyclamen® : mode d'emploi — [Internet]. [cité 2 mars 2024]. Disponible sur: [http://www.methodes-naturelles.fr/les\\_methodes\\_naturelles/la-methode-dauto-observation](http://www.methodes-naturelles.fr/les_methodes_naturelles/la-methode-dauto-observation)
14. Bajos N, Bozon M. *Enquête sur la sexualité en France. Pratiques, genre et santé* [Internet]. Paris: La Découverte; 2008. 612 p. (Hors Collection Social). Disponible sur: <https://www.cairn.info/enquete-sur-la-sexualite-en-france--9782707154293.htm>
15. Fayn MG, des Garets V, Rivière A. Mieux comprendre le processus d'empowerment du patient. *Rech En Sci Gest*. 2017;119(2):55-73.
16. Larousse É. responsabilité. In 2024 [cité 2 mars 2024]. Disponible sur: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/responsabilit%C3%A9/68694>
17. Bozon M. *Sociologie de la sexualité* [Internet]. Paris: Armand Colin; 2018. 192 p. (Cursus; vol. 4e éd.). Disponible sur: <https://www.cairn.info/sociologie-de-la-sexualite--9782200621643.htm>

18. Someil O. Quelle place les femmes souhaitent-elles accorder à l'homme dans la contraception du couple en 2016 ? Entretiens semi-directifs réalisés auprès de 15 patientes suivies à la maternité du CHRU de Nancy. [Nancy]: Université de Lorraine; 2017.
19. Marion C et G. Ils ont osé les méthodes naturelles! Une écologie de la sexualité pour un amour durable. Saint Paul; 2015.
20. Orde des médecins. Serment d'Hippocrate [Internet]. 2012 [cité 25 mars 2024]. Disponible sur: <https://www.conseil-national.medecin.fr/medecin/devoirs-droits/serment-dhippocrate>
21. GAUTIER-LAVASTE C. PLANIFICATION FAMILIALE NATURELLE Enquête auprès d'internes en médecine générale : Connaissances, intérêts pour le sujet, enseignement à la faculté et place dans une consultation au cabinet. [Internet] [thèse]. [Paris 5]: René Descartes; 2007 [cité 30 août 2022]. Disponible sur: <http://www.methodes-naturelles.fr/passer-a-laction/que-dit-la-science/theses.pdf>
22. Carbonnier G. Entretien avec Levi-Strauss. UGE. 2009.

**Mots clés** : Méthodes naturelles de régulation des naissances, abstinence périodique, symptothermie, méthode Billings, méthode de la température, couples, communication, sexualité

## 6.2 Annexe 2 : grille d'entretiens

Pouvez-vous vous présenter ? (Âge, profession, études, enfants, religion, style de vie, ...)

Parlez- moi de ce que sont les MOC pour chacun d'entre vous

- Définition
- Pourquoi ce choix/ accepté par les 2 ?
- Comment les vivre
- Comment les avez-vous découverts ? Quelles formations ?

Qu'est-ce que cela vous apporte ?

- Santé
- Environnement
- Couple
- Connaissance de soi

Quelles sont les difficultés que vous pouvez relever ?

- Difficultés passées et surmontées
- Difficultés actuelles
- Astuces du quotidien aidant à les surmonter

Et si une grossesse survient ?

- Que faites vous
- Vision de l'enfant

Pouvez-vous me parler de votre suivi gynécologique/suivi concernant les MOC ?

Est-ce que votre sexualité a été modifiée par l'utilisation des MOC ?

### 6.3 Annexe 3 : Résumé des entretiens

Entretien 1 : 07/07/2023 « *C'est un peu une aventure qu'on partage* »

*Edouard, 37 ans, ingénieur informatique, et Elisabeth 35 ans, diplôme d'orthophoniste, formatrice à la méthode cyclamen, mariés, deux enfants, catholiques, utilisent la symptothermie depuis huit ans.*

Les méthodes naturelles sont définies par ce couple comme un chemin, pour grandir dans l'amour conjugal. Il s'agit pour eux d'une alternative à la contraception, qui permet d'apprendre et de découvrir le fonctionnement du corps de la femme, de repérer les périodes fertiles et infertiles et d'adapter sa sexualité en fonction du désir d'enfant. Ils témoignent avoir appris à se connaître plus profondément, à partager plus facilement sur leur sexualité entre eux. Ces méthodes poussent l'homme à être plus attentif à sa femme, et à s'investir complètement dans la sexualité et la fertilité du couple. Il s'agit vraiment de quelque chose qui soude leur couple. Les questions de l'écologie et de la santé sont également très présentes. Ils font part de la rigueur nécessaire pour suivre ces méthodes, notamment dans la régularité de la prise de la température, et dans la maîtrise de soi nécessaire dans les périodes d'abstinence. Ils regrettent que ce soit si peu considéré de la part des soignants, et d'avoir besoin de se justifier auprès d'eux.

Entretien 2 : 11/08/2023 « *Ça nous apporte plus de communication, et peut être moins d'insouciance* »

*Clémentine, 27 ans, sage-femme, et Stéphane, 29 ans, informaticien, concubinage, attendent leur premier enfant, utilisent la symptothermie depuis deux ans, préservatifs en complément dans la période fertile.*

Dans cette entretien, Clémentine partage plus que Stéphane. On sent qu'il la suit dans son choix, mais qu'il est moins impliqué, il insiste sur l'observation nécessaire dans ces méthodes. Clémentine les a découvertes lors de ses études et lorsqu'elle s'est mise en couple avec Stéphane, ne souhaitant pas modifier ses cycles, elle a eu envie de tester la symptothermie. Elle trouve rassurant de ne pas être sous hormones durant toute sa vie sexuelle. Le couple insiste sur la nécessité d'être un couple stable, se projetant sur le long terme, et ouvert à l'éventualité d'une grossesse. Pour Clémentine, ils ont abordé beaucoup plus facilement la question d'un désir d'enfant avec la contraception naturelle. Ils trouvent ce choix de contraception très responsabilisant, presque trop, puisqu'ils pensent en changer en Post Partum, pour ne plus être les deux seuls à porter la responsabilité. Cette méthode retire également une part de spontanéité dans leur sexualité. Clémentine insiste également sur la rigueur et la régularité nécessaire.

Entretien 3 : 30/08/2023 « *Cet art de vivre nous rend profondément heureux* »

*Thibault, 38ans, cadre, et Cécile, 32 ans, professeur de français, mariés, deux enfants, catholiques, formateurs à la symptothermie, qu'ils utilisent depuis cinq ans.*

Pour ce couple, les méthodes naturelles sont un moyen de réguler leur sexualité à leur désir d'enfant ou d'espacement des naissances. C'est une vraie connaissance du corps de la femme et de l'autre, qui conduit à beaucoup de communication dans le couple. Ils ont fait ce choix pour des questions de foi, d'écologie, et de santé. Ils témoignent de la beauté de ces méthodes, qui les conduisent à être plus attentifs l'un envers l'autre, à apprendre à s'aimer et qui les soudent en tant que couple. Ils rapportent également la liberté trouvée à vivre ainsi, qui va de pair avec l'exigence, la rigueur nécessaire. Cécile parle de sa colère à la suite d'une grossesse non prévue, et de son besoin de comprendre comment celle-ci était arrivée. Le couple sait cependant qu'il souhaite continuer sur ces méthodes, et qu'il n'avorterait pas si cela venait à se reproduire. Cécile se sent parfois jugée par le monde médical sur son choix de contraception.

Entretien 4 : « *Connaitre son corps, prendre soin de sa santé, être en accord avec l'Eglise ou avec ce qu'on est nous aussi, c'est le plus important* »

*Anne-Margot, 38 ans, professeur d'anglais, actuellement secrétaire, et Gaétan, 40 ans, directeur d'établissement scolaire, mariés, cinq enfants, utilisent leur version de Billings depuis treize ans, avec abstinence périodique ou préservatifs selon les périodes.*

Ce couple définit les méthodes naturelles comme étant une autre manière de vivre, qui permet à la fois de connaître le cycle féminin et de favoriser ou défavoriser une grossesse, tout en évitant les complications des hormones. Elles permettent d'échanger sur la sexualité, le cycle féminin, pour que la fertilité soit partagée par les deux membres du couple. Ils font part de leur difficulté à vivre les périodes d'abstinence, avec toute la frustration engendrée, de leur désaccord sur leur vécu, et leurs désirs. Anne-Margot exprime aussi sa crainte d'une nouvelle grossesse, et la difficulté que cette crainte rajoute aux méthodes naturelles. Ils ont fait ce choix parce qu'Anne-Margot ne supportait pas bien la pilule, et pour se conformer à leur foi, même s'ils expriment qu'il leur faut repenser ce choix à chaque cycle.

Entretien 5 : 20/10/2023 « *On a plus d'union je pense, ça ouvre des temps de retrouvailles et d'éloignement, c'est quelque chose de bon* »

*Jérémie, 28 ans, master, travaille dans le transport routier et Léa, 25 ans, étudiante en dernière année d'orthophonie, mariés, sans enfant, catholiques, utilisent la symptothermie depuis 1 an en couple, mais Léa s'observe depuis trois ans. Ils sont en formation pour être moniteurs.*

Jérémie et Léa considèrent les méthodes naturelles comme évidentes, naturelles, ce qui est à utiliser en premier puisqu'il s'agit d'utiliser la physiologie du corps féminin. C'est une manière de vivre la sexualité en couple, qui permet de mieux se connaître, de mieux appréhender ses cycles, qui donne des raisons pour accueillir l'autre de manière simple. Les parents de Léa utilisent aussi ces méthodes, et le choix lui a paru évident. Jérémie a vraiment à cœur de respecter la physiologie de sa femme, et de s'y adapter. Tous deux apprécient le rythme que cela donne à leur couple, à leur sexualité, avec des périodes de préparation et de retrouvailles. C'est pour eux une source d'émerveillement, qui conduit Jérémie à prendre soin de sa femme, à Léa à se connecter à sa féminité, et ouvre au partage. Ils se sentent libres, ne dépendant pas des professionnels de santé pour leur fertilité, et ayant à choisir en couple à chaque cycle, leurs actions. Ils parlent également de la régularité et de l'ouverture à la vie nécessaire.

Entretien 6 : 27/10/2023 « *Ça permet d'avoir une sexualité plus vraie et plus belle ; de mon côté il n'y a pas de frustrations liées à cette méthode* »

*Anne, 28 ans, sage-femme et Laurent, 28 ans, ingénieur, mariés, sans enfants, catholiques, en mission humanitaire, utilisent fertility care depuis deux ans.*

C'est Anne qui parle majoritairement, Laurent approuve ce que dit sa femme. Il s'agit pour la femme de s'observer quotidiennement, pour repérer les périodes fertiles et infertiles et décider d'avoir des rapports en conséquence. Ce choix est motivé par le refus des contraceptifs classiques, afin de ne pas absorber d'hormone ou avoir un corps étranger en soi ni couper le lien entre union et procréation. Il s'agit également d'avoir une maternité et paternité responsable, et s'inscrit dans une certaine démarche écologique. Anne trouve que l'observation se fait facilement, et conduit à davantage de partage dans le couple, sur le sujet de la sexualité mais pas seulement. Elle considère d'ailleurs qu'ils ont une meilleure sexualité, plus responsable, plus adulte. En inconvénients le couple note la régularité dont il doit faire preuve, ainsi que le coût de la formation.

Entretien 7 : 30/10/2023 « *Je suis en cohérence avec mon corps, je ne bloque pas le cycle, j'ai une profonde satisfaction aussi d'avoir une sensation de vérité, de ne pas être dans la tricherie, ni par rapport à ma santé, ni par rapport à notre parentalité potentielle* »

*Blanche-Marie, 42 ans, intervenante en éducation affective relationnelle et Jacques, 47 ans, professeur à l'université, mariés, quatre enfants, catholiques.*

Dans cet entretien, il ressort que les deux membres du couple n'ont pas tout à fait la même vision des méthodes naturelles. Pour Blanche-Marie, il s'agit d'un outil pour avoir une meilleure connaissance de soi, de son rythme, basé sur l'observation des biomarqueurs de la fertilité, et fiable. Elle a fait ce choix pour sa santé, pour garder son rythme naturel, et pour une cohérence globale. Pour Jacques il s'agit d'une possibilité offerte à l'homme d'être plus attentif à sa femme et à son cycle. Il s'agit également de participer à la cohérence globale du couple, et de chercher de multiples moyens de vivre la relation de couple. Son choix est motivé par sa foi. Il exprime sa difficulté à faire confiance à la méthode dans les premiers temps. Pour tous les deux, vivre ces méthodes permet une relation plus vraie, sans tricherie, favorise le partage dans le couple même si elles sont exigeantes.

Entretien 8 : 31/10/2023 « *Je comprends qu'on ne recommande pas spontanément cette méthode. Après lorsqu'on la met en œuvre, c'est effectivement très beau* »

*Simon, 28 ans, universitaire, et Clémence, 26 ans, juriste, mariés, un enfant, catholiques, utilisent Billings depuis cinq ans.*

Avec ce couple, on découvre que les méthodes naturelles peuvent conduire à une grande tendresse dans le couple. Simon et Clémence ont en effet pu expérimenter d'autres façons de s'aimer dans les périodes d'abstinence, qui les ont conduits à une plus grande tendresse. Faire le choix des méthodes naturelles était une évidence pour Clémence, qui a baigné dedans depuis petite, ses parents utilisant aussi Billings. Elle aime ces méthodes car elles lui permettent d'éviter les effets secondaires de la pilule, de ne pas dépendre d'un médecin, et de communiquer davantage avec Simon sur la sexualité. Pour celui-ci, le choix a été fait pour suivre Clémence. Et maintenant il aime le fait qu'ils communiquent d'avantage, de mieux connaître le fonctionnement du cycle de sa femme, ainsi que le côté écologique. Il exprime sa difficulté à faire confiance à Clémence sur l'observation au début. Dans les inconvénients, Clémence exprime sa peur de se faire juger par les professionnels de santé.

Entretien 9 : 07/11/2023 « Il y en a deux qui sont là parce qu'on a pris des libertés avec la méthode, ça responsabilise quand même beaucoup »

*Elodie, 31 ans, sage-femme et Thomas, 33ans, ingénieur, mariés, trois enfants, catholiques, ont utilisé Billings pendant 5ans, utilisent maintenant fertility care depuis trois ans.*

Pour ce couple, les méthodes naturelles sont des méthodes de contraception qui évite toute ingestion de produit, et leur conséquence sur la femme et l'environnement. Elodie a toujours dit qu'elle ne prendrait pas de contraception hormonale ou physique, pour des raisons écologiques et à cause des effets secondaires, mais également parce qu'elle a grandi avec une certaine vision du respect du corps de la femme. Grâce à ces méthodes, Elodie a une meilleure connaissance de son cycle, et elle trouve que son cycle est un bon reflet de sa santé en général. Elodie et Thomas rapportent qu'ils ont deux enfants parce qu'ils ont pris des libertés avec la méthode. Ils considèrent que ces méthodes sont responsabilisantes, et qu'il faut vraiment respecter les règles. Ils trouvent qu'ils ont perdu en spontanéité dans leur sexualité à cause de ces méthodes, et que certaines règles ne les arrangent pas.

Entretien 10 : 11/11/2023 « On en parle plus, on prend plus le temps, avant on n'en parlait pas »

*Christophe, 48 ans, directeur commercial, et Florence, 49 ans, enseignante, quatre enfants, catholiques, utilisent Billings depuis quinze ans, et sont moniteurs Billings*

Christophe et Florence ont utilisé pendant une dizaine d'années une contraception classique, avant de passer à la méthode Billings, quelques mois après la naissance de leur dernier enfant. Ce changement est dû principalement à sa foi pour Florence, alors que pour Christophe il s'agit d'une réflexion sur la santé de sa femme et l'écologie qui l'habitait depuis plus longtemps. Ils témoignent un vrai changement dans leur façon d'être un couple, avec beaucoup plus de partage, sur leur sexualité mais aussi tout le reste. Florence note un vrai changement dans son ressenti de leur sexualité, en mieux. Elle se sent également bien plus connectée à son corps que quand elle était sous stérilet. Christophe fait part de l'inquiétude qu'il avait au départ concernant le temps d'apprentissage et la période d'abstinence, mais il s'y est vite habitué et considère maintenant comme un bienfait pour leur couple. Tous deux font part de l'exigence de ces méthodes, tant dans la régularité, la maîtrise de soi que la communication, qui exige de chacun qu'il se livre.

Entretien 11 : 16/11/2023 « *Utiliser la contraception, ça coupe de ce qui doit se vivre en couple* »

*Annie, 69 ans, retraité (secrétaire) et Jean-Pierre, 72 ans, retraité (instituteur), mariés, catholiques, trois enfants, ont utilisé Billings et température pendant une vingtaine d'années*

Jean-Pierre est plutôt discret pendant l'entretien, il laisse Annie parler et n'intervient que rarement, mais il est présent. Jean-Pierre et Annie ont fait le choix de ce type de contraception avant leur conversion au catholicisme, à cause de leurs convictions écologiques. En effet, ils refusaient de manière assez large tout ce qui était chimique, et souhaitaient mener une vie simple. Refuser la contraception chimique était donc logique. Ils ont trouvé que la méthode Billings leur permettait d'avoir un lien de couple vrai, qui les responsabilisait, avec plus de dialogues sur leur sexualité, leur désir d'enfant. Annie cite en avantage sa santé, la responsabilité que ces méthodes donnent, ainsi que la liberté, le couple n'a besoin de se référer à personne pour gérer sa fertilité. Pour elle, il faut être bien en phase avec son partenaire, qui doit être stable, pour choisir ces méthodes, car il faut être deux pour y réfléchir. Elle note que les périodes post accouchements étaient plus difficiles.

#### 6.4 Annexe 4 : Indice de Pearl des méthodes naturelles selon l'OMS

<b>Méthode</b>	<b>Grossesses pour 100 femmes pendant la première année</b>	
	<b>Utilisation systématique et correcte</b>	<b>Telle qu'utilisée habituellement</b>
<b>Méthodes basées sur le calendrier</b>		
Méthode des jours fixes	5	12
<b>Méthodes basées sur les symptômes</b>		
Méthode des deux jours	4	14
Méthode de l'ovulation	3	23
Méthode symptothermique	<1	2

Figure 2: Indice de Pearl des méthodes naturelles, OMS, 2022(10)

La méthode de l'ovulation correspond à la méthode Billings.



<b>Auteur</b> : Boquillod Amélie	Diplôme d'Etat de Sage-Femme
Titre : Représentations et vécu des couples utilisant les méthodes naturelles de régulation des naissances	
<p><b>Résumé :</b></p> <p><i>Introduction.</i> – Les méthodes naturelles de régulation des naissances intéressent de plus en plus de personnes. Elles sont cependant encore peu proposées par les soignants, qui leur préfèrent des méthodes contraceptives classiques. Dans un usage très normé de la contraception, quelles raisons conduisent les couples à utiliser ces méthodes ?</p> <p><i>Objectif.</i> – Comprendre les représentations des couples et ce qui les amène à choisir des méthodes naturelles afin de favoriser leur prise en charge</p> <p><i>Méthode.</i> – Il s'agit d'une étude qualitative multi-centrique, sur la base d'entretiens semi-directifs réalisés auprès de couples utilisant la symptothermie ou la méthode Billings.</p> <p><i>Résultats</i> Ces méthodes sont vues comme une façon de vivre plutôt qu'une méthode contraceptive. Elles sont choisies pour des raisons culturelles, religieuses et écologiques. Elles respectent la nature, permettent une meilleure connaissance de son corps, favorisent la communication conjugale, autonomisent et sont sans effets indésirables. Elles demandent en revanche beaucoup de rigueur, motivation et exigence, l'abstinence périodique peut être difficile à vivre. Certains de ces couples sortent du suivi préventif médical du fait de soignants peu prompts à les accompagner dans leur choix.</p> <p><i>Conclusion.</i> – Les couples ont un bon vécu de ces méthodes, malgré certaines difficultés. Il est très important pour eux d'être à l'écoute de son corps, et de respecter la physiologie du cycle qui est très bien connue. Mieux connaître ses méthodes pour les intégrer petit à petit à la culture contraceptive française permettrait une meilleure prise en charge de ces patientes</p>	
Mots clés : Méthodes d'observation du cycle, symptothermie, méthode Billings, couple,	
Title Representations and experiences of couples using natural family planning	
<p><b>Abstract :</b></p> <p><i>Introduction:</i> Ever more people are interested in natural methods of birth control. However, they are still rarely offered by healthcare professionals, who prefer conventional contraceptive methods. Given the highly standardized use of contraception, for what reasons couples choose to use these methods?</p> <p><i>Objective:</i> Understanding couples' perceptions and what leads them to choose natural methods in order to promote their care.</p> <p><i>Methods:</i> This is a multi-centred qualitative study based on semi-structured interviews with couples using symptothermia or the Billings method.</p> <p><i>Results &amp; Discussion:</i> These methods are seen as a way of life rather than a contraceptive method. They are chosen for cultural, religious, and ecological reasons. These methods respect nature, enable women to gain a better understanding of their bodies, promote marital communication, empower couples, and have no undesirable side-effects. On the other hand, they require a great deal of rigor, motivation and high standards, and periodic abstinence can be difficult to achieve. Some of these couples leave preventive medical care because their carers are reluctant to support them in their choice.</p> <p><i>Conclusion:</i> Couples have had good experience of these methods, despite certain difficulties. It is very important for them to listen to their bodies and respect the physiology of the cycle, which is very well known. A better understanding of these methods, with a view to gradually integrating them into the French contraceptive culture, would provide better care for these patients.</p>	
Key words: Fertility awareness methods, symptothermia, Billings method, couple, contraceptive standard	

