



## Méthodes naturelles Un bienfait pour le couple

**Guillaume et Camille Degenne, médecin et pharmacienne sont moniteurs de la méthode naturelle de régulation de naissance Billings. Parents de trois jeunes enfants, ils parlent de l'enrichissement que constitue cette méthode pour leur couple.**

### Comment avez-vous découvert, tous les deux, les méthodes naturelles ?

En participant à un groupe de bioéthique destiné aux étudiants de la santé, nous avons étudié de manière approfondie *Humanæ Vitæ* et le texte de la Genèse. Le prêtre animateur nous a ensuite préparés au mariage. Il nous a parlé des méthodes naturelles en insistant sur l'importance de se former et d'être suivis par des moniteurs. Il a eu un rôle essentiel pour la suite de notre vie de couple. Nous lui sommes reconnaissants d'avoir abordé ce sujet avec nous !

Tout naturellement, nous avons adhéré à cette proposition, car nous voulions vivre une paternité et maternité responsables tout en respectant le projet de Dieu pour l'homme sur la sexualité.

### Vous travaillez tous les deux dans le domaine de la santé, en quoi la méthode Billings vous semble-t-elle pertinente ?

C'est avant tout une méthode qui a été validée scientifiquement par des chercheurs de renommée internationale (Professeur J.B.Brown, Professeur E.Odeblad). Depuis, elle a non seulement été testée cliniquement par l'OMS, mais elle est enseignée dans le monde entier de manière identique. C'est également une méthode simple, donc accessible à tous. Elle est naturelle, écologique et respecte l'intégrité de la femme. Elle permet donc de préserver sa santé gynécologique et même de détecter de manière précoce des anomalies qui pourraient survenir. Enfin, cette méthode est valable à toutes les périodes de la vie.

### Qu'apporte la méthode Billings à votre couple ?

Elle a d'abord enrichi notre union conjugale en favorisant grandement la communication sur ce sujet délicat qu'est la sexualité. L'homme est partie prenante du mode de régulation des naissances. C'est en couple que nous prenons la décision d'accueillir ou non un enfant.

En utilisant une méthode naturelle, la femme ne s'ampute pas d'une partie d'elle-même, de sa fertilité. La sexualité vécue de cette manière fait grandir concrètement la communion dans notre couple.

La méthode Billings nous aide à développer la bienveillance, le dialogue, l'acceptation du rythme de la

personne. Nous vivons la période féconde dans une continence positive grâce à tous les autres langages de l'amour. Elle nous permet de développer l'écoute de l'autre, la tendresse et fait aussi grandir notre désir !

### Quelles sont les difficultés ?

Les périodes de continence ne sont pas toujours faciles à vivre car c'est le moment dans un couple où il y a le plus de désir. Mais la continence que nous acceptons nous aide à lutter contre la tentation de considérer notre conjoint comme un objet soumis à notre désir. Elle nous permet de grandir dans la chasteté.

### Comment se passe l'accompagnement des couples ?

Nous recevons d'abord le couple à la maison pour faire connaissance et lui enseigner la méthode. Il commence ensuite à remplir un tableau dans lequel il note la perception de la glaire cervicale. Nous nous revoyons rapidement (15 jours) pour faire un premier point puis nous ajustons les rendez-vous en fonction de chaque situation.

Aujourd'hui, les couples remplissent leur tableau en ligne<sup>1</sup>, ce qui nous permet d'y avoir accès très facilement et de corriger des erreurs de tenue de tableau avant qu'elles ne s'installent.

De plus, nous organisons au moins une fois par an un week-end de formation. ■

S.G.

1. <https://www.fertilitypinpoint.com>

👉👉 La méthode Billings est une méthode d'auto observation très simple, non invasive, acceptable par toutes les cultures. Elle se base sur la perception qu'a la femme de la glaire cervicale, indicateur et signe biologique de la fertilité. On suit quatre règles de bon sens élaborées par les docteurs John et Evelyn Billings. On note ses observations au jour le jour dans un tableau, on sait ainsi si on est en période de fertilité ou d'infertilité et chaque couple prend alors les décisions qui lui appartiennent de favoriser ou différer une grossesse.

👉👉 D'autres associations accompagnant des couples ont fait leurs preuves : Centre Billings France ([www.methode.billings.com](http://www.methode.billings.com)), Cler Amour et Famille ([www.methodes-naturelles.fr](http://www.methodes-naturelles.fr)), Fertillity Care ([www.fertillitycare.fr](http://www.fertillitycare.fr)). Venez rencontrer les associations au carrefour « Sexualité et méthodes naturelles », samedi 17 novembre de 12 h à 16 h, au sanctuaire de Sainte-Anne-d'Auray (salle Keriolet).

👉👉 Week-ends formation Billings : 24-25 novembre à Lorient ; 19-20 janvier 2019 à Vannes. Renseignements et inscriptions : [www.billingslife.fr](http://www.billingslife.fr)