



---

## Méthodes de régulation naturelle des naissances

---



**Les méthodes naturelles sont l'une des propositions faites aux couples qui cherchent à favoriser, espacer ou éviter les naissances. Cet article rédigé par une personne qui accompagne des couples qui font ce choix présente un point de vue sur ces méthodes et les raisons qui peuvent conduire à y avoir recours.**

### **Qu'est-ce que c'est ?**

La planification familiale naturelle est une pratique de régulation de la fertilité humaine définie et reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et basée sur l'observation des signes naturels de fertilité de la femme. Elle permet au couple de s'unir pour favoriser ou éviter les naissances sans modifier la physiologie humaine et sans dissocier le lien entre amour et procréation. Ainsi, le couple qui ne souhaite pas concevoir adapte sa sexualité au rythme de sa fertilité désormais connue.

En France, il existe trois méthodes de régulation naturelle des naissances répandues et bien documentées : sympto-thermique, Billings, FertilityCare. Elles font partie des « Méthodes d'Observation du Cycle » (MOC).

### **Sont-elles fiables ?**

Évidemment, atteindre une fiabilité nécessite que la méthode soit convenablement suivie par les deux membres du couple, bien motivés et attentifs aux conseils qui leur seront prodigués par un couple moniteur qualifié qui les accompagnera dans le temps. Le rôle des moniteurs est d'aider le couple à vivre une sexualité épanouie et respectueuse, en toute autonomie. La discrétion et la bienveillance sont de mise, de sorte qu'à aucun moment le couple n'ait une impression d'intrusion ou de jugement.

### **À qui ces méthodes s'adressent-elles ?**

À tout couple désireux de vivre la fécondité à deux, souhaitant soit la conception d'un enfant, soit espacer les naissances, ou même ne désirant plus d'enfant.

Ces méthodes ne présentent pas de contre-indication médicale. Elles sont adaptées à tous les âges de la vie et à toutes les situations. Pour assurer une efficacité optimale, il est important de faire appel à un couple moniteur ou une monitrice.

### **Pourquoi utiliser les méthodes naturelles ?**

Les raisons sont multiples :

Écologique : les méthodes naturelles respectent la physiologie de la fertilité du couple, ainsi que son rythme naturel, elles

n'introduisent pas de perturbateurs endocriniens.

Médicale : les méthodes naturelles ne provoquent pas d'effets secondaires indésirables.

Morale : les méthodes naturelles ne contribuent pas à interrompre une vie commençante, y compris à un stade précoce.

Responsabilisante : c'est le couple qui prend en charge la régulation des naissances. La responsabilité partagée et le respect mutuel sont facteurs de croissance relationnelle.

## Témoignages :

Extrait de « Ils ont osé les méthodes naturelles » de Céline et Gaëtan Marion, Ed. St-Paul

« J'ai compris combien la pratique de cette méthode, par les comportements qu'elle induisait de ma part vis-à-vis de ma femme, me permettait de prendre ma pleine responsabilité en face de notre fécondité. » (Thibault)

« J'ai compris, d'un coup, dans tout mon être, le sens profond du corps, le caractère sacré du corps fait pour donner la vie » (Océane)

« Notre relation en est ressortie grandie et épanouie. En effet, très tôt, cette méthode nous a fait grandir dans la communication, car elle amène à une grande liberté de conversation sur les sujets les plus intimes. Nos unions étaient embellies grâce à notre complicité. » (Christelle)

« La méthode sympto-thermique nous a permis d'éviter de nous embarquer dans des examens et des traitements trop lourds. » (Brigitte)

## En savoir plus

Contacts en Charente :

Méthode Sympto Thermique d'Auto Observation Cyclamen® : Gabrielle et Pierre DUMOLLARD 06.11.69.85.49

Woomb France Billings Life : Suzanne et Alain Lagrange 06.81.96.82.16

---

©2026 - Diocèse d'Angoulême - 06/01/2026 -

<https://charente.catholique.fr/services/familles/la-vie-de-couple/methodes-de-regulation-naturelle-des-naissances/>