

Présentation - La régulation des naissances pour faire grandir l'amour

Author : Rédaction RC

Categories : [Eglise en France](#)

Date : 13 juillet 2016



La méthode Billings est une méthode naturelle de régulation des naissances basée sur l'observation par la femme du signe de sa fertilité qu'est la glaire cervicale. Les foyers

moniteurs reçoivent chez eux des fiancés ou des foyers qui souhaitent se former sérieusement à Billings pour vivre sereinement la régulation des naissances.



CENTRE BILLINGS FRANCE

Une histoire qui s'écrit à deux

Cette méthode est une formidable opportunité pour la femme de connaître son corps, de comprendre que son cycle influence ses humeurs, sa manière de vivre, ses réactions. Pour l'homme, l'acceptation des rythmes de sa femme est une école d'humilité et de maîtrise de soi. C'est aussi un acte de confiance. Confiance dans les observations de sa femme... C'est également une source de réflexion sur sa responsabilité de père de famille. Le Centre Billings France insiste spécifiquement sur la nécessité pour le mari de tenir le tableau de suivi, car les époux sont féconds à DEUX. La fécondité est bien celle du couple, et doit ainsi être portée par le couple. Cette exigence apporte une dimension supplémentaire au vécu de la méthode. Elle donne au mari sa juste place. Elle renforce ou instaure un dialogue intime et permet à la femme de partager avec son mari la responsabilité d'envisager ou non un nouvel enfant.

Être reçus par des moniteurs

Pratiquer la méthode Billings c'est aussi entrer dans une communauté humaine. Cela commence par l'apprentissage du semblable par le semblable cher au Bienheureux pape Paul VI dans *Humanae Vitae*. Les formations se font « de couple à couple » car ce n'est pas seulement une histoire de « bonne femme ». La formation se déroule sur une soirée de deux heures au cours de laquelle le foyer moniteur présente les fondements de la méthode, en expliquant les présupposés physiologiques du cycle féminin. Il explique ensuite les règles de la méthode selon qu'on veut différer ou favoriser une grossesse. Le reste de la soirée est un temps libre d'échanges si le couple en manifeste le besoin ; le foyer moniteur n'est pas intrusif et respecte l'histoire de chaque couple qu'il reçoit pour l'aider à avancer quel qu'ait été son parcours.

Des moniteurs disponibles pour le suivi

A l'issue de cette soirée, la femme est capable de s'observer et son mari et elles peuvent commencer la pratique de Billings. Mais ils ne sont pas lâchés dans la nature. La monitrice reste entièrement disponible pour répondre aux questions qui se poseront forcément. Elle est « dérangement » autant de fois qu'il le faut ! Elle a pour mission d'aider la femme à devenir autonome mais cela prendra le temps qu'il faut. La plupart du temps, 1 ou 2 cycles suffisent et il faut montrer au moins une fois son tableau complet à la monitrice pour qu'elle valide la bonne compréhension de la méthode. Mais s'il faut davantage de temps, elle s'adaptera aux besoins exprimés par la femme, surtout dans les périodes particulières que sont l'arrêt de pilule, la naissance d'un enfant, les cycles perturbés, l'arrivée de la ménopause. [Retrouvez ici les questions fréquentes.](#)

Et du côté des hommes ?

Le moniteur peut accompagner le fiancé ou le mari, pas tant sur les questions techniques qui se posent sur le tableau que sur la manière de vivre au rythme cyclique de sa future femme ou épouse. Les hommes ont une manière à eux d'en parler et il est important que le fiancé ou le mari puisse s'adresser personnellement au moniteur. Cet espace de discussion permet d'aborder notamment la question de la gestion de l'abstinence qui invite les époux à découvrir d'autres moyens d'exprimer leur amour mutuel : tendresse, écoute, délicatesse. La méthode Billings vécue en couple est un moyen formidable de faire grandir l'amour. Ce chemin est exigeant mais il donne une occasion merveilleuse de convertir nos cœurs à une sexualité pleinement humaine.

Une sexualité épanouie

Si le mot abstinence sonne interdiction, refoulement et frustration pour beaucoup, il pourrait surtout signifier totalité, émerveillement et éducation pour une sexualité épanouie. C'est ce dont témoignent les foyers moniteurs à travers l'enseignement de la méthode Billings.

[Voir la vidéo sur le site du diocèse de Versailles](#)