

INTRODUCTION

Il ne s'agit pas ici de détailler en détail les techniques de régulation dites naturelles des naissances, même si des rappels sont nécessaires pour avoir conscience des grands principes de ces techniques mais plutôt **de développer le support « moral », l'anthropologie sous-jacente qui** fonde l'utilisation de ces techniques, et de les comparer aux autres méthodes employées par notre société contemporaine.

La question de la régulation des naissances est depuis toujours la grande question des ménages et chaque époque a tenté d'y répondre à sa façon, que ce soit autrefois en jetant au fleuve les bébés jugés inopportuns (en Egypte ou en Asie), ou pendant des siècles en tentant d'avorter au risque majeur de complications obstétricales pour les femmes. Je passe les techniques des siècles passées de tentatives de recul des naissances par des moyens archaïques (préservatifs en vessie de chèvre, stérilets retrouvés dans les momies égyptiennes, pommades à base d'excréments de crocodile etc.). Depuis le dernier siècle, l'avènement de la contraception orale d'abord puis de multiples méthodes contraceptives ou contragestives a-t-il tout résolu ? Le débat de la légitimité ou non de la contraception a éclaté dans les années 60, avec son avènement. **L'Eglise a pris le temps de mûrir sa réflexion**, a évolué dans l'expression de sa position. Or, en parallèle à ces méthodes pharmaceutiques, s'est développé depuis 1930 des tentatives de régulation dites naturelles, mais elles ne sont pas présentées comme des alternatives car jugées inefficaces, désuètes et sont volontiers tournées en ridicule dans l'enseignement médical et paramédical. Des connaissances plus précises sur ces méthodes relancent le débat.

Même et surtout en milieu catholique, le débat n'est pas simple autour de ces questions. D'un extrême « *Dieu nous a laissé libre d'agir comme bon nous semble, alors pourquoi nous empêcher de prendre la pilule ? C'est notre intimité qui ne regarde que nous, pas l'Eglise !* » à l'autre « *Pourquoi ne pas laisser faire la nature, le Bon Dieu, accueillir tous les enfants qui nous sont accordés comme des cadeaux de la vie et ... adviene ce qui adviendra ?* », comment se situer ? Ce genre d'attitude de confiance infinie en la Providence Divine paraît tout-à-fait louable mais n'est-ce pas une vision de Dieu décideur de tout, considérant l'homme comme une marionnette qui n'a plus qu'à acquiescer en toutes choses ?

Jean-Paul II a considérablement révolutionné bien de ces états d'esprit assez caricaturaux. Ces écrits ont illuminés toute la fin du XXème siècle. L'élément marquant augurant sa *théologie du corps* se situe dans le titre d'un de ses ouvrages, avant d'être Jean-Paul II : « **Amour et responsabilité** ». Pour ce qui nous concerne, l'idée principale est bien sûr que **la fécondité est le fruit d'un amour, d'un don réciproque mais aussi que les enfants sont une responsabilité**. Les enfants nous sont confiés, « prêtés » en quelques sortes pas d'abord pour notre plaisir mais pour les amener jusqu'à naître une seconde fois à une vie en esprit ! **La responsabilité n'est pas seulement matérielle mais aussi spirituelle**. C'est un appel à discerner pour chaque couple, en fonction de ses capacités à accueillir cette responsabilité. Le nom de procréateur n'est pas anodin pour des parents. Ce discernement se fait dans un chemin de conversion personnel, d'écoute et de communication au sein du couple, dans le but profond de chercher le Bien de chacun. C'est un long chemin.

Aujourd'hui, le visage de la famille s'est complètement modifié, qu'on le veuille ou non et les repères ancestraux sont bouleversés. Le retentissement des bouleversements du dernier siècle se fait sentir inévitablement sur la fécondité et la manière de réguler les naissances. Il est vrai que nous sommes parfois, **souvent désorientés face à ces modifications structurelles intrafamiliales**.

Comment garder cette espérance quand les repères menacent d'exploser avec les débats à venir, comme par exemple l'éventualité d'élargir le mariage aux personnes de même sexe ?

Une interprétation de la « révolution sexuelle »

Notre contexte social et culturel est marqué par cette révolution qui s'est développé dans le monde occidental à partir de la seconde moitié des années soixante. Trois moments rythment cette révolution, à la fois d'un point de vue chronologique, et aussi d'un point de vue structurel. Je cite Olivier Bonnewijn¹ :

- **Le divorce : dissociation institution / amour, famille, sexualité**

« Le premier moment consiste en une dissociation au cœur même du lien matrimonial entre, d'une part, sa dimension institutionnelle et, d'autre part, ses dimensions relatives à l'amour, la sexualité et la fécondité. « Pas besoin de nous marier devant la société civile ou devant l'Église pour nous aimer! Notre amour ne regarde que nous ! » Le mariage peut même apparaître comme un frein et un obstacle à la spontanéité, à la liberté, à la créativité et à l'authenticité de l'amour conjugal. Selon cette mentalité, « l'amour pour toujours » demeure certes un idéal, mais la sincérité des sentiments s'impose comme la valeur à rechercher par-dessus tout, y compris par-dessus l'« hypocrisie » d'une fidélité imposée par les conventions. »

- **La contraception : dissociation fécondité / amour, sexualité**

« Dans un deuxième temps, l'amour et la sexualité libérés de leurs contraintes institutionnelles tentent de dénouer le lien intime qui les unit à la procréation. On assiste ainsi à l'émergence d'une « mentalité contraceptive », c'est-à-dire d'un état d'esprit qui clôt en quelque sorte l'amour et la sexualité sur eux-mêmes en les « protégeant » de leur ouverture constitutive à la vie. »

- **Le plaisir sexuel devient une fin en soi : dissociation amour/sexualité**

« Déchargé du « poids » de l'institution et de l'enfant, « l'amour libre » ne s'arrête pas en chemin. Emportés par leur mouvement, l'amour et la sexualité vont vouloir se dissocier l'un de l'autre. Ils ne sembleront plus aller nécessairement de pair. La sexualité tend à se prendre pour sa propre fin, indépendamment de la relation à autrui. Elle devient un absolu, au sens étymologique du terme : le sexe pour le sexe. Par là, elle se dépersonnalise, se déshumanise. Son seul point de référence réside dans son autosatisfaction, c'est-à-dire dans le plaisir sexuel individuel. Cette finalité hédoniste devient l'unique norme de son exercice. La sexualité s'impose donc par elle-même et pour elle-même, indépendamment de l'autre, exclusivement comme une quête du plaisir. Elle se désocialise. Elle confine l'individu dans les limites d'une sorte d'« auto-sexualité ». **« L'acte sexuel ne contribue pas à enrichir une relation puisqu'il n'y a pas d'altérité. »**

Aussi, **loin d'unir les personnes, le sexe les sépare**, les enferme, les isole les unes des autres. L'autre est en quelque sorte instrumentalisé au profit de la maximalisation du plaisir. Il n'est plus regardé avant tout comme une personne et une fin en lui-même, mais comme un objet et un moyen d'auto-jouissance.

¹ Olivier Bonnewijn : Ethique sexuelle et familiale, éditions de l'Emmanuel Paris 2006, p24

Ces dissociations successives sont devenues au fil du temps confusion, rupture, séparation, opposition. **Elles ont engagés les individus, et ce à très grande échelle, dans un processus d'exclusion du tiers : la société et Dieu, l'enfant, le partenaire comme autre et soi-même comme un autre.** **L'accueil de l'autre pour lui-même est un travail de toute une vie.** De même, travailler à l'unification et l'harmonisation progressive entre amour, sexualité, fécondité et institution demandera toute une vie pour soi, pour son entourage, pour la société !

DEFINITIONS

Une méthode *naturelle* de régulation des naissances est une méthode **qui respecte la fertilité de l'homme, la fertilité de la femme et qui ne met aucune entrave à la conception que ce soit avant ou pendant l'acte conjugal ou dans ses conséquences.** Il y a donc total des époux et plénitude de l'acte conjugal.

Naturelle est utilisée en opposition à artificielle. Le terme "naturelle" exprime assez mal ce qui est réalisé dans ce cas. Pour cette raison, Mgr Sgreccia préfère parler de méthodes diagnostiques de la fertilité.

Par opposition, une méthode *artificielle* de régulation des naissances est **synonyme de méthode contraceptive.** C'est-à-dire une méthode qui, soit en prévision de l'acte conjugal, soit dans son déroulement, soit dans le développement de ses conséquences naturelles, se proposerait comme but ou comme moyen de rendre impossible une conception. Nous y reviendrons dans un chapitre consacré ultérieurement.

A L'ECOUTE DU LANGAGE DES CORPS

1) LE CYCLE DE LA FEMME

Ovule :

Immatures : 1 à 2 million / ovaire à la naissance ;

400 000 parviennent à la puberté

1 / mois mature jusqu'à ovulation, soit environ 400 / vie d'1 femme

Mesure 150 µm (0,15 mm)

Seule grosse cellule capable de donner vie à un embryon

Durée de vie 24h, plusieurs années si fécondé

Les hormones :

œstradiol/progestérone

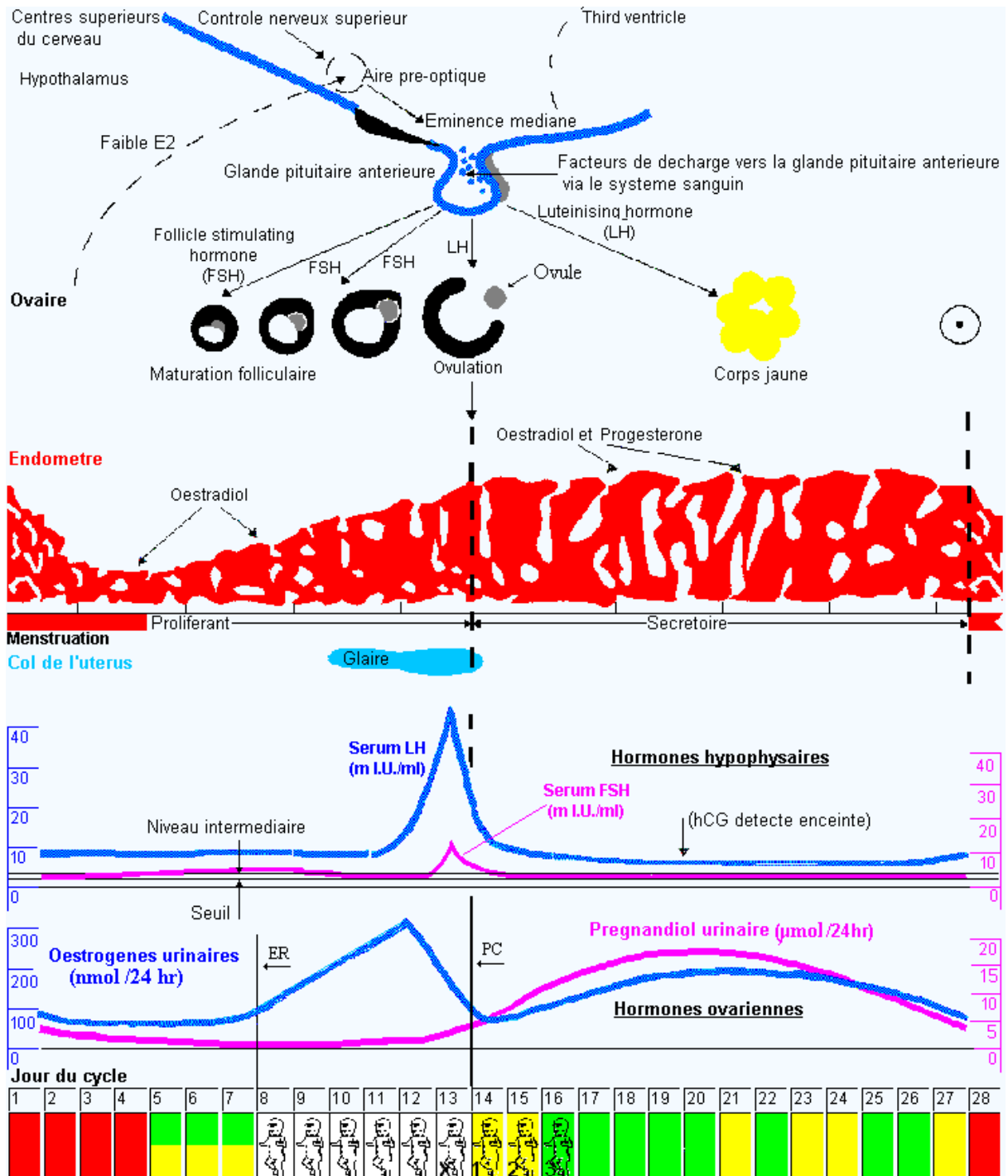
FSH/LH

La glaire (ou mucus) cervicale

La température

Le caractère

Les seins / douleurs pelviennes (syndrome prémenstruel)



Au cours de ces cycles : il y a une 1ère partie qui prépare à devenir épouse, puis l'ovulation au milieu, puis une 2ème partie pour être mère. Les hormones changent entre ces 2 parties, le caractère change aussi et c'est normal. Dans la première partie, la fille se sent plutôt gaie, ouverte, active et entreprenante. Si quelqu'un lui fait de la peine, elle ne dramatise pas. Elle organise plus facilement ses activités, avec enthousiasme. Les garçons lui paraissent plus intéressants et plus beaux qu'à d'autres périodes. Leurs défauts ont disparu. Après l'ovulation, la jeune fille est moins active, plus tendue, plus sensible. C'est souvent la période où elle doute d'elle-même. Elle a tendance à dramatiser pour un rien. Spontanément moins douce, moins sentimentale, elle est aussi plus intérieure, tout en étant tentée de se replier sur elle-même. Cet état de tension augmente jusqu'aux règles. Après l'apparition des règles, elle peut éprouver lassitude, déception et soulagement; lassitude car les règles peuvent être douloureuse et abondante, d'où la fatigue. Déception inconsciente car le corps s'était préparé à l'arrivée d'un

enfant qui n'est pas venu auquel il faut renoncer et enfin soulagement, car une page tourne. La vie redémarre pour un nouveau cycle. La première partie prépare la jeune fille à être ouverte aux autres, attirante, bref à être femme et épouse tandis que la deuxième, elle est plus intérieure, pour être plus naturellement mère, prête à recevoir une nouvelle vie en elle. Après les règles, l'utérus qui s'était rengorgé de sang, comme une chambre que l'on aurait tapissé avec du beau papier, se vide. La chambre à coucher était complètement refait à neuf à chaque fois : on refait le papier !

Réfléchissez que tous les milliards et milliards d'être humains de tout les temps sont passés par cette phase de vie intra-utérine. Etre femme, c'est réaliser que mon corps peut abriter un jour une vie, ou plusieurs, et c'est donc à la fois fantastique et en même temps, peut-être un peu effrayant ! En tous cas, c'est une grande chose ton corps de femme !

2) L'ABSENCE DE CYCLE CHEZ L'HOMME

Chez l'homme : spermatozoïde :

100 millions/jour ; 1000 nouveaux spz tous/secondes

10 semaines pour se former, durée de vie 5 jours

Sa tête mesure $5 * 3 \mu\text{m}$, le flagelle $\sim 60 \mu\text{m}$ (0,06 mm)

Fabriqués dans les tubes séminifères (800 m de long)

Ejaculat 3 à 5 ml, 50 à 100 millions /ml, soit environ 500 000 par éjaculat

Le sperme (qui sert à nourrir et faire naviguer les spermatozoïdes) qui coule de l'extrémité de la verge, ce n'est pas sale. On appelle ça une éjaculation, c'est-à-dire comme un jaillissement d'une source. C'est signe que la vie ne demande qu'à sortir, qu'à jaillir et se donner. C'est ça la signification de l'éjaculation (Du latin ejaculari = lancer une flèche.). L'homme sera capable de donner des graines de vies toute sa vie, contrairement à la femme, qui à partir d'un certain âge n'en fabriquera plus.

Je vous rappelle cette chose, les filles fabriquent une graine de vie par mois quand elles sont réglées alors que les hommes fabriquent plusieurs milliers de graines de vies chaque jour². Vous imaginez la puissance de vie qu'il y a en vous les garçons, et cela va se ressentir dans tout le comportement. C'est cela votre vocation d'homme, c'est de donner un jour peut-être la vie.

Le danger chez l'homme est celui du sexe non maîtrisé. L'érection et le désir de soulager cette tension, (ou pulsion) est un phénomène que le garçon apprend petit à petit à maîtriser. Si le garçon reste enfermé dans la recherche d'un plaisir solitaire par des masturbations répétées, cela peut le rendre de plus en plus égoïste car il ne cherchera pas à faire plaisir à quelqu'un d'autre mais toujours à lui-même seulement. C'est comme un petit enfant qui suce son pouce : quand il est petit, on ne lui dit rien parce qu'il en a besoin et ne sait pas comment faire autrement, mais quand il grandit, il découvre qu'il y a des choses plus importante dans la vie, et des plaisirs plus grands.

² On en produit plusieurs millions par millilitres, c'est comme cela que l'on mesure la norme de la fertilité masculine (en faisant un spermogramme). Cependant la moyenne évolue avec le temps, il y a 40 ans la moyenne était de 60 millilitres par an. A partir de 5 millions, le taux est trop faible. Dans un éjaculat, il y a à peu près 3 millilitres, cela fait beaucoup de spermatozoïdes que l'on fabrique chaque jour.

La pureté de cœur conduit à la pureté de corps et c'est notre vrai désir, celui qui est caché là au fond de notre cœur : le désir d'être aimé vraiment, pour de bon ! Pas d'être jetée comme un mouchoir kleenex. Je suis sûre que nous voulons tous de cet amour-là, « le grand amour », le diamant super beau à 100 milliards d'euros et non pas la pacotille que nous servent pub, télé et revues people. La réalité est beaucoup plus belle que ce qu'en dit cette société. Beaucoup parlent de sexe mais pas d'amour !

C'est pourquoi il fait faire attention à être prudent(e) et pur(e) de cœur : les images de film, de livre, des conversations douteuses, etc. peuvent faire naître des désirs pour le corps et qui mettent le cœur mal à l'aise, en difficultés. Ces désirs poussent vers le désir de rencontrer un garçon, une fille, à des actes sexuels alors que ce sont des gestes d'époux et d'épouses ! Est-ce qu'on est prêt à se marier, à accueillir un bébé à ce moment-là ? Sinon, ce n'est pas le don total de soi alors qu'on est fait pour ça. Quand on est prêt seulement pour le corps, la recherche d'un plaisir seul, cela s'appelle une pulsion et cela mène à l'égoïsme toujours plus. Cela blesse l'autre car l'autre n'est pas voulu pour lui-même. Le plaisir compte plus que lui.

3) Une nouvelle conception : une nouvelle vie

- ✓ **Voir la beauté du jaillissement de la vie de chaque coté !**
- ✓ **Course contre la montre** : période de fertilité limitée dans la vie

Pour la femme : d'environ de 15 à 35 ans (décalage avec le désir féminin de maternité aujourd'hui d'environ de 25 à 45 ans), quelques jours seulement par mois. Seulement quelques centaines de spz parviennent dans les trompes
Fertilité de l'homme baisse avec les années : diminution du nb de spz dans spermogrammes
50 % des conceptions (c'est-à-dire après la pénétration du spz dans l'ovule) échouent

- ✓ **Reproduction sexuée** : ce n'est pas un clonage

Cela a permis la diversité des espèces, un taux équilibré de la survie des espèces

⇒ **Bref un phénomène extrêmement complexe**

LES DIFFERENTES CATEGORIES :

Les méthodes de contraception peuvent se décliner en méthodes contraceptives (mécaniques ou chimiques), méthodes contragestives et méthodes dites "naturelles" par certains, mais qui visent à empêcher la conception et correspondent donc bien à des méthodes de contraception :

- Coït interrompu ou "retrait", qui consiste à interrompre le rapport sexuel immédiatement avant l'éjaculation pour que les spermatozoïdes ne soient pas déposés dans le vagin.

- Douche vaginale.

Les méthodes diagnostiques de la fertilité ("naturelles") sont essentiellement des méthodes qui cherchent à interpréter des signes observables au cours du cycle menstruel féminin

- méthode Ogino-Knaus et autres méthodes de calcul des jours

- méthode de la température basale du corps (dite aussi méthode des températures)
- méthode de l'ovulation Billings qui utilise la glaire cervicale comme signe unique
- méthode symptothermique, qui combine plusieurs observations : température, glaire cervicale et position du col de l'utérus
- tests d'ovulation urinaires
- l'allaitement à la demande

➤ **méthode Ogino-Knaus et autres méthodes de calcul des jours**

- **La méthode Ogino**

Elle est la première à avoir été mise au point et la plus largement diffusée. Elle prévoit très approximativement le premier et le dernier jour de la phase fertile des cycles à venir à partir de calculs statistiques reposant sur des données rétrospectives (la durée des cycles précédents). C'est la méthode naturelle la plus utilisée dans le monde, souvent de manière erronée, et la moins efficace des techniques prévisionnelles.

- **La Méthode des Jours Fixes (MJF)**

Elle est une nouvelle méthode naturelle de planification familiale qui est présentée comme efficace à plus de 95 % si elle est utilisée correctement. La MJF convient aux femmes qui ont des cycles menstruels de 26 à 32 jours. Pour utiliser la méthode, les couples doivent éviter les rapports sexuels non protégés du 8ème au 19ème jour du cycle (période fertile estimée de 12 jours).

- **Le collier du cycle**

Le collier du cycle, où chaque perle représente un jour, avec une couleur différente selon la possibilité de fécondité ou non, rend plus facile l'utilisation de la méthode des jours fixes dans certaines ethnies.

➤ **La méthode des températures**

- **La courbe de température**

Elle est basée sur l'auto-observation par la femme de la variation de sa température corporelle basale au cours de son cycle menstruel. La température est prise le matin au réveil, avant le lever, avant toute activité ou prise d'aliment. En première partie de cycle sous l'influence des œstrogènes, avant l'ovulation, la température est en dessous de 37°C. En deuxième partie du cycle (phase progestative) la température s'élève au dessus de 37° C sous l'influence de la progestérone sécrétée par le corps jaune. **La courbe thermique ne permet pas de prédire ni de situer l'ovulation mais le décalage de température et sa stabilisation à un niveau haut affirme qu'elle a bien eu lieu.** Le couple est considéré comme **fertile du premier jour des règles jusqu'au troisième matin de suite de température haute et stable.** C'est la plus ancienne des méthodes d'auto-observation. En raison de la longue période d'abstinence qu'elle impose, cette méthode est rarement utilisée seule. Pratiquée de manière stricte, c'est une méthode efficace (indice de Pearl : 1)

LadyComp®

C'est un appareil similaire produit par Valley Electronics GmbH. Il coûte 477 euros et a une longévité de plus de 10 ans. La température est prise par voie orale. L'indice de Pearl théorique affiché de la méthode est de 0,7, l'indice de Pearl pratique est de 3,8.



➤ La méthode Billings

La méthode Billings repose sur l'observation d'une part, **de l'aspect visuel de la glaire cervicale** (qualité et non pas quantité ; couleur : jaune, blanche, transparente ; consistance : pâteuse, élastique, filante) **et d'autre part, de la sensation que la femme perçoit à la vulve** (sèche, humide, mouillée ou lubrifiée).

À partir de l'observation scientifique d'un phénomène naturel, les Docteurs John et Evelyn Billings ont élaborés une méthode efficace de régulation naturelle des naissances. Grâce à l'observation de la glaire cervicale sécrétée par le col de l'utérus la femme peut facilement identifier sa période fertile. La glaire cervicale varie tous les jours selon l'état hormonal et donne, par sa sensation à la vulve et son aspect, un reflet exact de la fertilité.

Au fur et à mesure que l'on s'approche de l'ovulation, la glaire devient de plus en plus limpide et filante (comme du blanc d'œuf cru). La femme ressent alors une sensation d'humidité et la glaire peut être facilement prélevée avec le doigt à ce niveau. Ce n'est pas sa quantité mais sa qualité qui compte. Après l'ovulation, la glaire devient opaque, épaisse et cassante. La femme se sent sèche. Le jour sommet, dernier jour de sensation d'humidité, est un très bon marqueur de l'ovulation. Aucun examen interne n'est nécessaire pour la pratique de la MOB.

Tableau 1. Un cycle normal de fécondité - les observations faites à la vulve sont notées à l'aide de timbres ou de symboles.

Jour du Cycle	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Timbre															
Symbole	●	●	●	●●●●	●●●●●					○	○	○	○	○	○
Sensation/ Aspect de l'écoulement	mouillé	mouillé	mouillé	sec tâches	sec tâches	sec	sec	sec	sec	passage de sec à non sec, collant nuageux	mouillé trouble	mouillé trouble filant	glissant clair filant	glissant clair	glissant clair Sommet vulve gonflée
Phases/Profils				Infécond Profil non changeant Profil Infécond de Base (PIB)						Potentiellement fécond Profil changeant progressivement devenant glissant					
Jour du Cycle	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Timbre															
Symbole	 1	= 2	= 3			=	=	=	=					=	=
Sensation/ Aspect de l'écoulement	sec	collant opaque	collant opaque	sec	sec	collant trouble	collant trouble	moist trouble	moist trouble	sec	sec	sec	sec	mouillé	mouillé
Phases/Profils	Encore potentiellement fécond			Infécond - l'ovule est mort						Une humidité juste avant la menstruation est normale Changement brutal, la glaire ne donne plus la sensation de mouillé ou de glissant. De l'ovulation aux menstruations, il y a de 11 à 16 jours (phase lutéale).					

➤ **Méthode symptothermique, qui combine plusieurs observations :**

La Méthode Symptothermique combine plusieurs indicateurs pour évaluer la fertilité : calculs Ogino pour les premiers jours du cycle, Température Basale du Corps pour déterminer l'ovulation, et la glaire cervicale. Douleur, tension des seins, état du col de l'utérus et autres indicateurs physiologiques sont aussi utilisés.

Beaucoup de gens trouvent la Méthode Symptothermique satisfaisante dans des circonstances normales. La plupart des femmes ovulent assez régulièrement la plupart du temps lorsqu'elles sont en âge de procréer. Quand une femme entre dans une période d'allaitement ou approche de la ménopause, l'approche dans la Méthode Symptothermique doit changer et les calculs Ogino et les prises de température doivent laisser la priorité à la glaire.

➤ **Les tests d'ovulations urinaires**

Les tests d'ovulation urinaire (type Ovulation StripTests) peuvent être un outil intéressant **pour venir en aide à une méthode naturelle**. La fin de la période fertile n'est alors pas déterminée par la glaire ni la température mais par le pic de LH urinaire. Le début de la période fertile reste déterminé par la glaire cervicale comme dans la méthode sympto-thermique et la méthode Billings. Ces tests peuvent être indiqués pour les femmes qui ont du mal à déterminer leur jour sommet. L'utilisation des tests pour un temps peut leur donner assurance et autonomie.

Le test positif indique que l'ovulation aura lieu dans les 36 heures. La durée de vie de l'ovule est de 24 heures. D'où la nécessité de compter 3 jours pleins (72heures) avant la période post-ovulatoire inféconde.

➤ **La Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée (M.A.M.A.)**

1. Ce qu'il faut retenir :

L'application de ces méthodes ont toutes en commun les caractéristiques suivantes :

- Nécessité de connaissance du corps de femme, les cycles, observation des modifications corporelles etc. par la femme et par le mari.
- Nécessité d'un apprentissage, le plus souvent par une personne expérimentée (médecin, moniteur Billings, équipe CLER etc.).
- Nécessité d'une écoute mutuelle au sein du couple.
- Nécessité d'une maîtrise de soi, d'une continence périodique indispensable des époux.
- Nécessité de compréhension de la différence de nature entre deux « méthodes » de planifications des naissances.

DIFFERENCES ENTRE DEUX MENTALITES

1. Pourquoi distinguer deux méthodes?

Il est important d'entrer dans la délicate réflexion de comparaison entre deux méthodes, ou plutôt devrait-on dire deux attitudes de régulation des naissances, les méthodes naturelles et la contraception. Pourquoi dire que chacune repose sur une mentalité, sur une anthropologie radicalement différente ? **Avant toute chose, pour mieux comprendre le propos, il convient de se placer dans un premier temps dans le cadre du mariage**, soit sacramentel, soit civil afin de ne pas mélanger les niveaux de compréhension. Nous aurons l'occasion d'aborder dans un chapitre ultérieur le cas des relations hors mariage et de certaines situations conjugales compliquées.

Mais d'abord, de quoi parle-t-on ? L'expression « méthodes naturelles » n'est-elle pas malheureuse et même contradictoire? Ces méthodes ne sont-elles pas tout aussi artificielles que les autres ? **Pourquoi seraient-elles licites, d'un point de vue moral, alors que les méthodes dites artificielles ne le seraient pas** ? Certes, les méthodes « naturelles » peuvent être porteuses de valeurs pour le couple qui les pratique : dialogue, santé, égalité, réciprocité, etc. Les mouvements de spiritualité ont amplement décrit ces bienfaits. **Mais, continue-t-on à objecter, les méthodes artificielles ne promeuvent-elles pas elles aussi une série de valeurs?** Ne permettent-elles pas, par exemple, une plus grande « disponibilité » à son conjoint? Pourquoi donc les méthodes « naturelles » seraient-elles seules à être autorisées d'un point de vue moral ?

Pourquoi l'Eglise sacrifierait-elle la nature dans le domaine de la sexualité avec ses rythmes biologiques, alors que dans les autres domaines elle agit en sens inverse? Pourquoi s'opposerait-elle en ce domaine à la science? « Pourquoi serait-il licite de prendre de l'aspirine contre les maux de tête et d'utiliser des lunettes pour corriger la vue, autant de moyens artificiels dont le but est de corriger des défauts de la nature, et ne le serait-il pas d'utiliser des préparations chimiques qui bloquent l'ovulation afin de provoquer une suspension responsable de la reproduction pour de justes motifs ?

Or, **la nature dont il s'agit ici est d'abord et avant tout la nature humaine dans son intégralité, dans la totalité unifiée du corps et de l'esprit. Les méthodes dites « naturelles » désignent donc celles qui se veulent conformes à la dignité humaine**³. Cette ambiguïté conceptuelle est responsable de beaucoup de mécompréhensions et il convient de la lever pour éviter bien des contresens et des objections insolubles. Comment donc exercer une régulation des naissances conforme à l'être et à la vocation des époux? Le Christ à travers son Église invite les époux à s'engager résolument sur le chemin de la continence périodique et, corrélativement, à éviter tout comportement contraceptif. Pourquoi? Pour entrer dans la compréhension de ce jugement éthique, il nous faut au préalable décrire et discerner avec précision la réalité humaine qui se cache derrière ces deux comportements.

2. Honorer la vérité du langage du corps : une morale du bonheur

Le mot même de moral n'a pas très bonne presse, même en milieu catholique, comme si la quête de ce qui est bon, à l'instar du jeune homme riche de l'évangile était devenue dépassée. Le langage du bien moral est devenu particulièrement ardu pour les oreilles profanes. Comment faire passer dans le dialogue la nécessité de cette quête sans faire fuir la plupart de nos contemporains ? **Le monde est plus sensible à la quête du vrai et du beau, mais l'échelle des valeurs du bien et du mal, du bon et du mauvais a été renversée**, et il faut bien reconnaître qu'il faut s'aventurer dans cette recherche avec le souvenir que cette quête véhicule un lourd passé janséniste et culpabilisateur, un poids de blessure infligée par certains membres de l'Eglise un peu trop rigides dont les conséquences sont encore bien présentes dans beaucoup d'esprits. C'est donc peut-être en passant par la définition du mot, par le retour aux sources **de ce qui conduit l'homme à son bonheur** que le dialogue pourra être rétabli entre les « moralistes » et les « allergiques » à la morale.

- **Respect de l'acte conjugal dans son intégralité, pas de dissociation union/procréation**

Ce qui définit l'essence même du comportement de la continence périodique des conjoints, c'est la volonté de respecter l'acte conjugal dans son intégralité. L'action intentionnelle de base, sa fin proche, son choix propre et immédiat, consiste pour le couple non pas à exclure la signification procréatrice d'un acte conjugal, mais à renoncer à poser un tel acte pour une juste

³ Olivier Bonnewijn « Ethique sexuelle et familiale » Editions de l'Emmanuel Paris 2006, p108

raison, à savoir celle de ne pas mutiler une de ses deux significations essentielles ou, dit en termes positifs, **pour honorer la vérité du langage des corps.**

- **Primauté de la personne et non du désir**

Dans une mentalité contraceptive, le 'mensonge' réside dans la primauté de la quête du plaisir et non dans la recherche du don réciproque ; dans le fait de garder quelque chose pour soi au lieu de tout donner. **La personne n'est plus une "fin", elle devient un "moyen" de plaisir.** L'amour n'est plus un don désintéressé, il est une **recherche de jouissance.** Comment des parents qui ont fait un tel choix pourraient-ils éduquer leurs enfants à l'amour don désintéressé ? Et comment pourra-t-on vivre un amour don désintéressé dans la société et l'Eglise si on ne le vit pas dans la famille?

- **Paternité et maternité responsable, ouverture à la vie, respect de la vie**

Vouloir être ouvert à la vie dans l'acte conjugal, c'est vouloir accueillir des enfants de manière responsable, c'est-à-dire soit engendrer de nouvelles vies, soit y renoncer pour des raisons jugées suffisantes ou nécessaires. Ainsi conjuguées, ces deux intentions désignent ensemble ce qu'Humanae vitae appelle la « paternité responsable », c'est à dire le choix de l'ouverture responsable à la vie au cœur même de tout acte conjugal.

- **Don de soi réciproque / vérité de l'amour**

La continence responsable est elle aussi un langage des corps. Elle engage les deux époux dans leurs dimensions non seulement volontaires, mais également affectives et corporelles. Il s'agit d'une manière déterminée par laquelle **le mari et sa femme exprime** de concert - comme deux personnes « ne formant plus qu'une seule chair » - **leurs dons réciproques.**

C'est donc l'action intentionnelle de base qui fait la différence entre deux actes **spécifiquement différents** : d'une part, vouloir empêcher une conception non désirée en dépouillant volontairement l'acte conjugal de sa signification procréatrice dans les méthodes contraceptives ; d'autre part, vouloir respecter la signification intégrale de l'acte conjugal en régulant les naissances selon une raison ajustée au bien dans les méthodes naturelles.

- **Moralité de l'acte**

Vouloir rendre des actes conjugaux inféconds, est-ce moralement bon ? Vouloir maintenir à tout prix le lien entre les deux significations de l'acte conjugal est une obligation morale ?

Le principe de la sincérité diffère du principe de vérité : même dans l'utilisation de méthodes correctes du point de vue éthique, il faut que les raisons qui conduisent à accepter ou à suspendre la fécondité procréative soient sincèrement et éthiquement fondées. En d'autres termes, ceux qui veulent malgré tout poursuivre des faits égoïstes pourraient aussi le faire avec « méthodes naturelles » en les utilisant avec une mentalité « contraceptive ».

*Le lien moral entre procréation et acte conjugal a été également réaffirmé dans l'Instruction « Donum vitae » de la Congrégation pour la Doctrine de la Foi, rapprochant la mentalité contraceptive de celle qui est à la base de la fécondation artificielle : « **La contraception prive intentionnellement l'acte conjugal de son ouverture à la procréation et, opère par là une dissociation volontaire des finalités du mariage.** ».*

Il faut en effet voir l'acte conjugal dans son intégralité c'est-à-dire inscrit dans une vie conjugale faite de dialogues, de tendresses, de patience, de maîtrise de soi. Le choix de la continence périodique est l'aboutissement de tout un cheminement du couple basé sur l'altérité et l'accueil

responsable de l'enfant. Ce choix déteint nécessairement dans l'éducation faite aux enfants, dans la manière d'être dans toutes les dimensions de la vie, que ce soit professionnel, associatif, relationnel etc. La société entière est imprégnée des choix individuels de chacun, elle en est la synthèse. C'est un cheminement bien sûr dynamique et évolutif, différent pour chacun.

- **Circonstances de l'acte**

L'histoire de chacun est éminemment différente et variée, faite de tours et de détours, de boucles où l'on ne pourra qu'être rempli de miséricorde envers les personnes qui auront posé des choix sans connaissances, sans éclairage extérieur. Or, **qualifier un acte de moral ou non n'est absolument pas un jugement de valeur sur les personnes** et il ne faut jamais confondre personne et acte, assimiler la personne à ses actes. La personne transcende ses actes, le mystère de la personne lui est infiniment supérieur.

Si le CEC rappelle (au n° 1759 et 1761) que la fin ne justifie pas les moyens, qu'on ne peut justifier une action mauvaise même pour une bonne intention et qu'ils existent des comportements concrets qu'il est toujours erroné de choisir parce que leur choix comporte un mal moral, un désordre de la volonté, l'Eglise rappelle également que l'accompagnement patient et tendre de ces personnes vivant de telles difficultés demeure essentiel. Autrement dit, **il n'est pas permis de faire le mal pour qu'il en résulte un bien, soit ; le blasphème, le parjure, l'homicide et l'adultère font partie de ces actes qui sont toujours gravement illicites en raison de leur objet, soit ; encore faut-il que ces personnes l'aient déjà entendu, ce qui est loin d'être le cas pour toute une génération dorénavant.**

3. Conformité à la volonté du Seigneur

C'est HV qui est le premier document du Magistère, le 25.07.1968 à poser les jalons du refus des méthodes de contraception et à s'en expliquer. Lisons les N° 11 à 14 qui sont le noyau de l'encyclique.

Pour résumer les critères doctrinaux :

Où le mariage suppose la capacité de se donner totalement et intégralement (8)

La paternité responsable est valorisée (10)

Où l'homme relève de la loi naturelle (11)

Où la biologie est un indicateur de l'éthique : on ne peut dissocier union et procréation (12), Usage licite des rythmes naturels de la femme (11) et (16)

Une anthropologie où l'homme est compris comme capable de se maîtriser (21)

"L'Eglise est conséquente avec elle-même quand elle estime licite le recours aux périodes infécondes, alors qu'elle condamne comme toujours illicite l'usage des moyens directement contraires à la fécondation, même inspirés par des raisons qui peuvent paraître honnêtes et sérieuses. En réalité, il existe entre les deux cas une différence essentielle"⁴.

Le Pape a reconnu que les méthodes naturelles et les méthodes artificielles pouvaient avoir un même but : la volonté positive des époux d'éviter l'enfant pour des raisons plausibles, en cherchant à avoir l'assurance qu'il ne viendra pas. **Mais il existe une différence essentielle, c'est-à-dire de nature entre méthodes artificielles et méthodes naturelles. Dans les premières, on ne respecte pas le dessein de Dieu sur des actes sexuels concrets qui sont volontairement privés de leur ouverture à la vie, même si la vie est donnée dans la totalité de la vie conjugale. Dans les secondes, on ne prive pas volontairement les unions sexuelles concrètes de leur ouverture**

⁴ Humanae Vitae n°16

à la vie, même si, de fait, les époux s'accordent pour s'unir dans des périodes qu'ils savent infécondes. **Ce qui rend essentiellement différent les méthodes ne vient pas de la technique de la méthode et moins encore du but : espacer les naissances, mais de la fidélité ou non au plan de Dieu sur la sexualité.** L'homme et la femme ne peuvent pas décider par eux-mêmes de la signification de leur sexualité. **Dieu seul est le Maître de la sexualité qu'Il a créée dans sa souveraine et sage liberté !**

Le Magistère depuis longtemps, déjà en 1930 par l'encyclique *Casti connubii*⁵, entend protéger l'acte conjugal d'une dissociation d'avec la fécondité, que ce soit avant (contraception et stérilité, PMA), pendant (onanisme) ou après (avortement, eugénisme). Il a cependant évolué dans l'explicitation de l'essence du mariage, des fins premières et secondaires du mariage. Du mariage « ordonné à la procréation » en 1930 au mariage « ordonné à l'amour conjugal » dans GS en 1965, il a fallu beaucoup de discussions au sein de l'Eglise. *Humanae vitae* en 1968 réfléchit davantage à l'acte conjugal qu'au mariage lui-même, en explicitant sa double signification, sans qu'il y ait un lien biologique indissoluble. **En effet, la « structure intime » de l'acte conjugal ne doit pas être comprise dans un sens biologique mais au sens de « signification ». Cette double signification est à rattacher à la vérité et à la dignité de l'amour conjugal.** Tout acte sexuel ne débouche pas sur une procréation ! Un rapport sexuel peut fort bien posséder une fonction reproductive tout en niant sa signification procréatrice (viol par exemple) et inversement, un rapport sexuel peut garder une **signification procréatrice sans pour autant avoir une fonction reproductive** (union d'un couple dans une période inféconde du cycle). « *C'est en sauvegardant ces deux aspects essentiels que l'acte conjugal conserve intégralement le sens mutuel et véritable amour et son ordination à la très haute vocation de l'homme à la paternité et maternité* »⁶. Paul VI s'appuie alors sur **la Loi naturelle** pour fonder sa doctrine.

L'exhortation apostolique « *Familiaris consortio* » de Jean Paul II offre de nouveaux développements dans la continuité de GS et HV, en s'appuyant non plus sur la Loi naturelle mais sur **la communion conjugale**, c'est-à-dire des personnes pour fonder la communion familiale, où l'amour des époux est sa force, son dynamisme, sa tâche et son objectif ! **L'amour, décrit en termes de don de soi (GS 24) constitue l'essence dynamique du mariage et définit également son acte spécifique : l'acte conjugal, dimension pleinement sponsale du don réciproque.** Jean-Paul II va, dans sa théologie du corps, placer cette sponsalité comme **reflet même de l'amour même de Dieu Trinitaire.**

Rappelons aussi ce passage de « l'Eglise pour la vie »⁷ : « Il faut ajouter que **l'Eglise, comme nous l'avons vu, demande aux époux d'être généreux dans le don de la vie** tout en reconnaissant que la procréation peut ne pas être désirable un certain temps et pour de justes motifs. Ne recourir qu'aux périodes infécondes pour s'unir sexuellement pourrait alors être occasion d'égoïsme en refusant de donner la vie généreusement sans motif, mais il n'y aurait pas d'actes intrinsèquement déshonnêtes ».

Or, notre époque contemporaine a largement favorisé **l'émergence d'ambiguïtés extrêmement dangereuses, sources de confusion**, encore maintenant, non seulement pour les non-croyants, mais aussi pour les catholiques. Nous pouvons relever entre autres :

- le fait d'accuser l'Église de favoriser l'avortement parce qu'elle s'oppose à la contraception ;

⁵ Pie XI, *Casti connubii*, 31 décembre 1930

⁶ *Humanae Vitae* n°12.

⁷ Cardinal ANGELINI F, « L'Eglise pour la vie » Tequi 1993 p. 52

- l'idée selon laquelle la contraception serait le moyen le plus efficace pour lutter contre l'avortement ;
- la mise en place d'un « type de contraception » qui ne relève plus de la contraception mais constitue un avortement ;
- le recours aux méthodes naturelles avec une mentalité contraceptive.

4. Paternité, maternité responsable pour toute la société et fidélité à la Loi naturelle

L'Encyclique "Humanae vitae" de Paul VI a parlé de "paternité responsable" (HV 10) et "d'observation de la loi naturelle" (HV 11). **Les théologiens acceptent bien la notion de "paternité responsable" mais plusieurs ont refusé celle de fidélité à la loi naturelle demandée par Paul VI** et n'ont pas accepté l'Encyclique "Humanae vitae". La loi naturelle, pour eux, évoquerait une loi biologique, non une loi personnelle ! La responsabilité serait du domaine de la liberté, de l'humain à proprement parler, alors que la loi naturelle serait du domaine de la biologie, donc de l'infra humain ! Ainsi demander aux époux d'obéir à la loi naturelle serait en contradiction avec leur mission de paternité responsable !

Pour les contestataires d'"Humanae vitae", les époux chrétiens sont vraiment responsables, s'ils assument totalement leur liberté, non s'ils obéissent à une loi naturelle ! Pour ces mêmes théologiens, des personnes handicapées mentales, qui ne peuvent pas accomplir d'actes libres et responsables, devraient donc être stérilisées ! La crise morale, provoquée par les contestations contre l'Encyclique de Paul VI, est grave ! Il est absolument nécessaire de répondre avec précision et clarté aux objections en nous servant du Catéchisme de l'Église Catholique et de l'enseignement moral de Jean-Paul II.

Qu'entend-on par responsabilité ?

Le Catéchisme de l'Église catholique dit : *"la liberté rend l'homme responsable de ses actes dans la mesure où ils sont volontaires"* (C.E.C. 1734. Être responsable c'est donc "répondre" de ses actes devant l'autorité et en recevoir un mérite ou un châtement. **Pour être responsable, il faut être doué d'intelligence et de liberté.** Les animaux ne sont pas responsables. Les êtres humains privés de l'usage de la raison ne sont pas responsables. **Responsabilité et liberté sont donc bien liées !** Exercer une paternité et une maternité responsable, c'est donc prendre librement la décision de donner la vie et en assumer pleinement la responsabilité devant Dieu et les hommes.

Qu'entend-on par soumission à la loi naturelle ?

La responsabilité humaine, cependant, exige que la liberté se soumette à la loi naturelle. Dans la plus importante Encyclique de Jean-Paul II, "Veritatis Splendor", le Pape s'est efforcé de montrer que notre liberté n'était pas une liberté absolue, mais une **liberté de créature qui devait se soumettre à son Créateur.** Ainsi, la liberté de l'être humain doit se soumettre à la Volonté de Dieu son Créateur pour être, comme le dit Jean-Paul II, une **liberté dans la vérité.**

La publication de l'encyclique Humanae Vitae par Paul VI en 1968 a suscité un grand trouble dans la chrétienté. Trouble qui tirait sa source dans une dichotomie : celle de la loi et celle de la pratique. Ce n'est que plus tard, en 1980, que le concept de « loi de gradualité » a été établi. Une première approche théorique va trouver une expression plus affinée aux N°9 et 34 de Familiaris Consortio publiée le 22 novembre 1981.

*N°9 : « Il faut une **conversion continuelle, permanente**, qui, tout en exigeant de se détacher intérieurement de tout mal et d'adhérer au bien dans sa plénitude, se traduit concrètement en une démarche conduisant toujours plus loin. Ainsi se développe un processus dynamique qui va peu à peu de l'avant grâce à l'intégration progressive des dons de Dieu et des exigences de son*

amour définitif et absolu dans toute la vie personnelle et sociale de l'homme. **C'est pourquoi un cheminement pédagogique de croissance est nécessaire pour que les fidèles, les familles et les peuples, et même la civilisation, à partir de ce qu'ils ont déjà reçu du mystère du Christ, soient patiemment conduits plus loin, jusqu'à une conscience plus riche et à une intégration plus pleine de ce mystère dans leur vie.** »

N°34 : « Ainsi l'homme connaît, aime et accomplit le bien moral en suivant les étapes d'une croissance. Les époux, dans la sphère de leur vie morale, sont eux aussi appelés à cheminer sans se lasser, soutenus par le désir sincère et agissant de mieux connaître les valeurs garanties et promues par la loi divine, avec la volonté de les incarner de façon droite et généreuse dans leurs choix concrets. Ils ne peuvent toutefois considérer la loi comme un simple idéal à atteindre dans le futur, mais ils doivent la regarder comme un commandement du Christ Seigneur leur enjoignant de surmonter sérieusement les obstacles. » « C'est pourquoi ce qu'on appelle la "loi de gradualité" ou voie graduelle ne peut s'identifier à la "gradualité de la loi », comme s'il y avait, dans la loi divine, des degrés et des formes de préceptes différents selon les personnes et les situations diverses. **Tous les époux sont appelés à la sainteté dans le mariage, selon la volonté de Dieu, et cette vocation se réalise dans la mesure où la personne humaine est capable de répondre au précepte divin, animée d'une confiance sereine en la grâce divine et en sa propre volonté ».** De même il appartient à la pédagogie de l'Eglise de faire en sorte que, avant tout, les conjoints reconnaissent clairement la doctrine d'Humanae vitae comme norme pour l'exercice de la sexualité et s'attachent sincèrement à établir les conditions nécessaires à son observation.»

En définitive, ce qui est demandé, c'est :

- De reconnaître la norme et l'accepter comme telle.
- De s'attacher sincèrement (intérieurement) à l'accepter et à faire le maximum pour établir les conditions nécessaires pour l'observer à savoir : une garde du cœur, une vie de prière, une pratique régulière des sacrements, une ascèse, un choix dans ses relations...

Et l'on comprend alors que si l'appel à la sainteté est toujours radical, il n'y a pas de gradualité dans cet appel. Jésus n'en rabaisse jamais sur les exigences malgré les faiblesses de ses disciples car en définitive s'il a été envoyé par son Père c'est bien pour manifester par sa propre vie les possibilités du cœur de l'homme dans un monde de finitudes et de limites. On le voit bien, il n'y a pas de gradualité dans l'appel à la sainteté. Et cette non-gradualité de l'appel fonde par contrecoup la loi de gradualité dans la conversion au Christ et par extension dans notre vie morale.

5. LA CONSCIENCE MORALE

La conscience morale a une triple dimension :

- La conscience morale droite est d'abord ce goût et cette soif du bien toujours en quête d'une perception et d'une connaissance plus universelle de ce bien.
- Ensuite, elle est une loi intérieure qui me convoque à faire ce que je crois être bien et à éviter ce que je crois être mal.
- Enfin, elle est une instance de jugement entre ce qui est perçu comme le bien à faire et ce qui a été effectivement réalisé.

On le voit bien, c'est à elle qu'il revient de mettre en œuvre la loi de gradualité. Elle est à la fois ce goût, cette loi intérieure et cette capacité de jugement dont la mise en œuvre simultanée permet à chacun de ne pas abandonner l'œuvre ou la tâche d'humanisation qui est la sienne. Une conscience droite veille à être informée dans le dialogue, la lecture et la prière ; elle décide de l'action à suivre ; elle met en œuvre sa décision ; enfin elle en vérifie les fruits. Et elle recommence. **C'est à elle d'entretenir le radar intérieur, de scruter le réel de sa vie pour repérer l'éventuel chemin qui passera à sa portée et de solliciter la volonté afin de parcourir quelques mètres de plus vers le royaume de Dieu.** Et quelle joie lorsque l'on a progressé ! Le fait que la finesse de notre

radar soit en réalité assez grossière, que l'on ne voit pas tout, que l'on ne comprenne pas, malgré bien des efforts persévérants, les commandements de Dieu, ne diminue pas le désordre dans lequel nous vivons mais cela ne relève pas forcément du péché. Au contraire, celui ou celle qui a éteint son radar, par crainte de découvrir la vérité ou par paresse, loin de diminuer sa faute l'aggrave.

La loi de gradualité, mise en œuvre par une conscience droite est **à la fois très exigeante et très libérante** car sans jamais céder sur la loi, elle ne nous enferme pas dans la mise en œuvre de cette loi (hors de laquelle il n'y aurait point de salut) en faisant droit à notre dimension historique et à notre capacité de progresser.

6. UN DÉBAT AUTOUR DE LA SPONTANÉITÉ⁸

Au début de l'année 2006, les membres de l'association Confrontation ont publié un ouvrage sur lequel ils travaillaient depuis une dizaine d'année : "L'Eglise et la contraception : l'urgence d'un changement". La commission doctrinale de l'épiscopat français a publié le 30 octobre 2006 une analyse très sévère de cet ouvrage surtout quant au plan de la méthode et de la maîtrise des concepts élémentaires en théologie morale : ⁹ Je vous incite à voir la très intéressante discussion et l'argumentaire complémentaire à cette analyse sur ce site. L'Eglise et la société en général ne sont probablement pas au bout de leurs différences de points de vue autour de la régulation des naissances aussi nous ne pourrons aller jusqu'au bout de tous ces débats tant ils sont complexes et néanmoins passionnants.

CONCLUSION

Tout acte sexuel est sacré parce qu'il porte en lui la possibilité de donner la vie. Détourner l'exercice de la sexualité de sa signification, c'est refuser, consciemment ou inconsciemment, le plan de Dieu sur celui-ci. L'Église ne peut que rappeler ce plan de Dieu et dire qu'aucune autorité humaine ne pourra le changer. Si la sexualité n'est recherchée qu'en vue du plaisir de la chair, un tel exercice de la sexualité serait privé de sa signification objective et serait indigne de l'homme créé à l'image et ressemblance de Dieu. L'Église est inquiète devant l'irresponsabilité qui règne en notre temps. Cette irresponsabilité provient en grande partie de la libéralisation de l'exercice de la sexualité.

Notre fécondité est sans doute ce qui nous est le plus intime et le plus personnel. C'est une chose merveilleuse autant que sérieuse que de se partager cette vie en puissance entre un homme et une femme. Mettre au monde un enfant est une aventure et une responsabilité qui n'est pas banale. L'Église n'est ni nataliste (il faut faire autant d'enfants que possible) ni fataliste (vive le hasard). Elle invite les hommes et les femmes qui ont choisi de mener une vie de couple à avoir une fécondité responsable et de trouver leur manière de réguler les naissances qu'ils veulent accueillir. Tous les moyens ne sont pas pour autant bons. Certains détruisent la vie commencée (avortement) ; d'autres (la contraception) mettent en évidence des limites ou des difficultés dans le couple. **Ainsi la contraception est souvent le symptôme d'un manque de confiance en soi ou en l'autre, d'une incapacité à vivre la maîtrise de soi, d'une évolution différente dans le couple, d'une habitude ancienne dont on arrive pas à se débarrasser, d'un équilibre affectif qui a été rompu** par un deuil ou un licenciement, ...

⁸ <http://www.discernement.com/EthiquesParticulieres/EthiqueFamilleSexualite/RegulationNaissances.htm#21>

⁹ [Note concernant le livre de C. Grémion, H. Touzard, et alii : L'Eglise et la contraception : l'urgence d'un changement Paris, Bayard \(« Questions en débat »\), 2006, 183 p.](#)

L'Église a mis sa préférence dans une régulation naturelle des naissances, pourvu que chacun des membres du couple le veuille vraiment et y ait été préparé, initié. En effet, **cela s'apprend**. Celles et ceux qui la vivent vous diront quelle liberté et quelle profondeur d'échanges cela a apporté à leur couple. Nous pouvons mieux comprendre **les paroles du Pape Paul VI**, à l'Assemblée générale des Nations Unies, le 4 octobre 1965 : *«Votre tâche est de faire en sorte que le pain soit suffisamment abondant à la table de l'humanité et non pas de favoriser un contrôle artificiel des naissances, qui serait irrationnel, en vue de diminuer le nombre des convives au banquet de la vie»*.

La continence périodique des époux est pour ainsi dire une **vertu, un appel à la sainteté**, un chemin **d'héroïcité** sans doute tant elle présuppose tout un parcours préalable d'entente mutuelle, d'amour agapé (don de soi) et de chasteté au sens de respect de la juste distance entre les époux. **Un sommet sur la montagne ? Les Béatitudes du mariage ?** L'Église ne saurait passer sous silence et ne pas enseigner ce qui conduit à une véritable liberté dans l'amour.

Vous avez appris qu'il a été dit : « tu feras ce que tu désires, ce qui compte, c'est la quête de ton plaisir, surtout n'oublie pas ton préservatif... » et moi je vous dis « ton désir le plus profond, c'est d'être aimé et aimer, jusqu'à te donner entièrement ».