

Décembre 2006

# **BULLETIN M A O**

***CONNAISSANCE DE LA FERTILITÉ ET RÉGULATION DES NAISSANCES  
PAR LES MÉTHODES D'AUTO-OBSERVATION***

**N° 99**



## EDITORIAL

Dans ce numéro nous avons choisi de vous faire découvrir quelques aspects de l'activité MAO de la région Bretagne - Pays de Loire - Anjou. Nous vous partageons nos activités tant dans le cadre «suivi MAO pur», que dans le cadre professionnel, avec l'écoute comme fil conducteur !

Nous plongeons d'abord au cœur d'un collège-lycée avec une infirmière scolaire, puis d'une consultation chez une sage-femme libérale.

Ensuite, nous vous invitons à la réflexion avec les articles « Un moniteur MAO reçoit » et l'étude de cas concrets. Nous vous présentons également notre expérience de stage : « écoute en suivi MAO ».

L'activité de la région est aussi marquée par la formation de nouveaux moniteurs MAO. Un couple a bien voulu nous expliquer son parcours.

La région s'étend jusqu'aux DOM TOM. Internet permet la formation à distance de nouveaux utilisateurs !

Enfin, puisque c'est pour eux que nous sommes là, nous terminons par des témoignages de couples utilisateurs de la méthode.

Comme vous pouvez le constater, ce bulletin est fortement axé sur le vécu. Nous voudrions aussi qu'il soit l'occasion pour nous moniteurs, d'une réflexion sur les réponses que nous pouvons être amenés à donner lors des entretiens. Enfin, pour une plus grande interactivité, nous vous invitons à réagir aux différents articles et à les enrichir de votre propre expérience.

Toute l'équipe des moniteurs de l'Ouest se joint à moi pour vous souhaiter une bonne lecture.

Excellentes fêtes de fin d'année ! Heureuse et sainte année 2007 !

*Anne VERLET*

[thomanne.verlet@free.fr](mailto:thomanne.verlet@free.fr)

## EXPERIENCE D'UNE INFIRMIERE SCOLAIRE EN COLLEGE ET LYCEE

*Françoise GUIVARCH  
monitrice MAO  
conseillère conjugale et familiale*

- Bonjour !
- Bonjour, que se passe-t-il ?
- J'ai mal au ventre, j'ai tout le temps envie d'aller aux toilettes et j'ai peur d'être enceinte...

---

J'accueille la jeune fille, je questionne sur les signes cliniques qu'elle évoque. J'effectue un test urinaire à la bandelette qui confirme mon diagnostic de cystite ou d'infection urinaire.

Je lui donne un grand verre d'eau à boire en lui demandant d'augmenter la dose d'eau consommée habituellement et lui dis qu'elle va devoir consulter un médecin rapidement pour mettre en place un traitement adapté.

Puis, j'aborde avec elle la question de la grossesse éventuelle. Pourquoi a-t-elle peur d'être enceinte ? Je l'amène à évoquer le contexte (parfois même, je suis amenée à vérifier qu'elle était bien consentante pour la relation sexuelle, ainsi que l'âge du garçon). Ont-ils utilisé un moyen de contraception ? Depuis combien de temps sont-ils ensemble ? Quelle est la profondeur, l'état de leur relation affective ?

Mes connaissances de conseillère conjugale me sont utiles pour ce genre d'entretiens qui peuvent s'avérer être des « entretiens pré-IVG » parfois.

Si la jeune fille décrit une relation affective difficile ou altérée, je vais prendre le temps d'en parler avec elle.

Puis, j'aborderai les différents aspects de la contraception en fonction des moyens utilisés ou non...

J'utilise mon « dossier pédagogique » pour expliquer la physiologie en détail. J'explique alors la beauté, le merveilleux de ce qui se passe en elle à chaque cycle...de ce qui se passe lors d'une grossesse...

Je l'informe qu'il est possible d'utiliser toutes ces connaissances pour connaître les périodes fertiles et infertiles de son cycle...Que certains couples (stables) utilisent ces connaissances et adaptent leur sexualité en fonction des périodes fertiles et infertiles pour réguler les naissances, qu'ils ont choisi ensemble cette méthode et qu'ils se sont formés auprès d'un professionnel compétent.

Je leur dis que cela s'appelle les méthodes naturelles de régulation des naissances, que c'est une manière de vivre sa sexualité sans porter atteinte à l'intégrité de son corps, en ayant le souci de se respecter l'un l'autre et de respecter toutes les composantes de la relation sexuelle...

Puis je reviens à la prise en charge de cette jeune fille :

- Comment envisage-t-elle de faire pour voir un médecin ? (en fonction de son âge, des conditions financières, de son régime dans l'école : externe, demi-pensionnaire, interne ?)
- A-t-elle parlé de ses doutes à sa famille ou à quelqu'un d'autre ?
- Est-elle d'accord d'en parler à ses parents ? A-t-elle besoin d'aide pour cela ? Je peux être amenée à recevoir les parents si elle le demande, ou si l'adolescente est très jeune.

Dans la majeure partie des cas, la jeune fille sera autonome pour se faire prendre en charge par un médecin ou un centre de planification familiale, mais il arrive que je sois obligée de l'aider à faire cette démarche : prise de rendez-vous, accompagnement au centre de planification le cas échéant, surtout s'il s'agit d'une collégienne.

Dans tous les cas, je l'invite à revenir me rencontrer pour me donner de ses nouvelles une semaine plus tard. Je suis un peu directive, comme pour les utilisateurs MAO : je donne généralement un rendez-vous sur un carton.

---

Plus couramment, je distille de l'information sur la physiologie de l'homme et de la femme, la contraception, la planification naturelle lors de visites ayant d'autres motifs :

- Règles douloureuses (très fréquent)
- Règles hémorragiques de la jeune fille
- Questions sur les règles et la contraception
- Gastro-entérite (attention! les diarrhées et les vomissements peuvent être la cause de l'inefficacité de la pilule puisqu'elle est dans ces cas peu ou pas absorbée par le tube digestif)
- Anorexie - boulimie : les troubles du comportement alimentaire peuvent avoir une incidence sur le cycle (arrêt, désorganisation) et également sur l'efficacité de la prise de contraceptifs oraux en cas de vomissements (souvent volontaires).

L'année scolaire passée, il m'a également été demandé d'intervenir en EAS (éducation affective et sexuelle) dans toutes les classes de 4<sup>ème</sup> des 2 collèges, ainsi que de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup> en collège SEGPA (section d'enseignement général et professionnel appliqué).

Cela a donné lieu à des échanges intéressants complétés parfois par des entretiens à l'infirmerie : seul(e) ou à plusieurs copines voulant en savoir plus...

Alchimie de gestes techniques, de chaleur humaine, d'écoute, de décryptage de la parole ou de la demande du jeune, de conseils et d'aiguillage vers d'autres professionnels...ce travail est tout simplement passionnant !

## EXPERIENCE D'UNE SAGE-FEMME LIBERALE ET MONITRICE MAO

*Dominique MILJANOVIC  
Vertou (44)*

Sage-femme libérale et monitrice MAO, je profite des cours de préparation à la naissance pour faire une information complète sur la physiologie du cycle, sur les différents moyens de contraception et sur les méthodes de régulation naturelle des naissances; je suis généralement assez surprise de constater le peu de connaissances de ces femmes enceintes sur le fonctionnement de leur cycle; la plupart d'entre elles ignorent le fonctionnement de la pilule ou du stérilet même si elles étaient utilisatrices.

Elles reconnaissent également qu'elles ne se représentent pas la pilule comme un médicament car à la question de leur médecin « Prenez-vous un médicament actuellement ? », elles répondent non. Après information, elles sont parfois déçues de constater que la pilule entrave la physiologie de leur corps et du coup, ont plus envie de se tourner vers une méthode plus écologique.

Je leur parle des Méthodes d'Auto-Observation qu'elles confondent souvent avec la méthode Ogino. Après différenciation et explication de la méthode, elles sont plutôt accueillantes même si elles trouvent souvent la prise de température contraignante.

Après la naissance, lors de la visite post-natale, je n'ai eu que très rarement une demande d'information et de suivi MAO (2 fois !) et ceci à chaque fois pour des motivations écologiques.

Lors du cours de préparation à la naissance sur l'allaitement, j'aborde l'infertilité conférée par l'allaitement maternel complet en donnant **la règle des 4S**, que l'on appelle la MAMA (méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée :

- Sans saignement+
- Six tétées minimum /24h +
- Seulement le sein +
- Six mois maximum.

La méfiance générale de prime abord diminue après explication plus détaillée et étayée.

Malgré cette information donnée, bon nombre de femmes allaitantes ressortent de la maternité avec une prescription de micropilule progestative, assortie du discours que l'allaitement ne protège pas efficacement ! Il est tellement plus facile et rapide de distribuer une ordonnance que de prendre le temps de se former et d'informer !

Du côté des sages-femmes libérales, en général assez soucieuses du respect de la physiologie du corps de la femme, j'ai l'impression qu'il y a une demande d'en savoir plus sur ce type de méthode; d'ailleurs une sage-femme formatrice avec qui j'ai suivi une formation sur la visite post-natale et la contraception (où diaphragme et cape refont leur apparition), est intéressée pour se former aux MAO en réunissant autour d'elles d'autres sages-femmes. Je l'ai donc mis en contact avec Véronique Verkimpe. Histoire à suivre....

Si il y a quelques années en milieu hospitalier, je me sentais un peu dinosaure lorsque j'abordais les MAO avec des collègues, aujourd'hui, le climat a un peu changé et j'ai l'impression que la préoccupation écologique grandissante d'une certaine frange de la population a des chances de raviver l'intérêt pour les MAO.

## « UN MONITEUR MAO REÇOIT... »

### CAS CONCRET D' « ECOUTE EN MAO »

*Françoise GUIVARC'H*

Mme H. a été réglée à 14 ans. Au bout d'un an environ ses règles s'interrompent. A 18 ans passés, elle prend la pilule durant quelques mois pour faire « redémarrer les cycles ». Elle retrouve des saignements « spontanés » après l'arrêt de la pilule, ceci à intervalles irréguliers de 45 jours à 3 mois...

Elle se marie et accouche de son 1<sup>er</sup> enfant fin 2002 (je l'ai rencontrée pour le 1<sup>er</sup> entretien juste avant la naissance).

Je la revois en mars 2003 : le bébé a 3 mois et le retour de couches n'a pas eu lieu. Elle a allaité pendant 2 mois : on ne peut, par conséquent, pas en tirer de conclusion.

Je lui explique l'observation des signes et la règle du « 4<sup>ème</sup> soir sec et rien ».

Elle a acheté « Persona » et voudrait s'en servir. J'en discute avec elle et lui donne une photocopie de l'article paru sur cet appareil au bulletin MAO. Elle me rappelle lorsqu'elle aura discuté avec son mari de Persona et des MAO...

J'ai un contact par téléphone mi-mai 2003, toujours pas de retour de couches.

Autre contact par mail en avril 2004, 11 mois plus tard : elle vient d'accoucher de son 2<sup>ème</sup> enfant et reprendra contact en septembre s'ils sont toujours dans la même ville (elle n'a pas de possibilité pour se déplacer à la permanence).

#### Entretien de septembre 2004 : Mr et Mme H. sont présents tous les deux.

En début d'entretien, je demande à chacun de me dire quelles sont ses motivations à suivre cette méthode.

Mme H. répond que c'est pour des raisons de respect du cycle, pour la santé et pour raisons religieuses.

Mr H. dit que c'est pour « faire comme le demande l'Eglise, et en même temps c'est bien pour sa femme... ».

Nous reprenons l'historique : Isabelle a 21 mois et Benoît aura 5 mois dans quelques jours.

- le retour de couches s'est produit 7 mois après la 1<sup>ère</sup> naissance. La 2<sup>ème</sup> grossesse a été mise en route dès l'ovulation suivant ce retour de couches.
- pour le 2<sup>ème</sup> allaitement, l'enfant a été sevré à 1 mois. Le retour de couches a eu lieu à 1 mois  $\frac{1}{2}$ , moins de 4 semaines après le 1<sup>er</sup> aliment de remplacement.
- A ce jour, elle a été réglée 2 fois, dit-elle, depuis son retour de couches (16/07/04 et 22/08/04), Mme H. se plaint de cycles longs.





Comment relancer la discussion lorsque l'un des deux a déjà «demandé l'addition» ?

Comment faire émerger toutes les souffrances et les craintes ressenties par cette femme lorsque le mari s'y oppose, considérant que cette discussion ou réflexion ne peut avoir lieu dans le cadre de cet entretien mais plutôt dans la sphère privée ?

Il est bon de garder l'équidistance vis-à-vis des 2 membres du couple, même si l'un va éventuellement nous irriter plus que l'autre, même si l'on « pencherait » naturellement du côté de celui qui paraît le plus souffrir.

La reformulation des larmes de madame et des difficultés de monsieur sera peut être d'un grand secours pour recentrer l'entretien sur le ressenti du vécu de la méthode. C'est en retournant à la source du **ressenti mutuel** que nous pouvons aller plus loin dans l'expression des valeurs partagées dans le couple, des motivations qui ont amené à entreprendre l'apprentissage de cette méthode.

En tant que moniteur MAO, on se rend compte d'emblée que Mr et Mme H. se trouvent confrontés à une situation difficile au moins sur trois points : physiologie capricieuse (ceci dit, il y a des jours infertiles sur le graphique. On peut leur reformuler que madame s'observe bien et permet ainsi au couple de trouver les jours non fertiles), motivations divergentes et pression morale d'un des époux. Celui-ci semble préférer suivre une doctrine plutôt que d'en comprendre pour lui-même et son conjoint les bienfaits et les bénéfiques, et ceci en ne laissant pas d'ouverture au dialogue.

Concernant l'irrégularité des cycles, ils ne peuvent malheureusement rien, sauf changer de thermomètre, ce qui permettra peut-être de déceler plus tôt un décalage ultérieur. En revanche, qu'en est-il de la réflexion anthropologique et éthique ? L'ont-ils vraiment eue tous les deux ensemble ? Ont-ils pris le temps de la mûrir suffisamment ? De l'étayer par des lectures, un accompagnement humain voire spirituel ?

Chacun se sent-il respecté par son conjoint dans ses convictions éthiques et religieuses ? Peuvent-ils trouver un point d'accord, d'équilibre ?

Amour, tendresse, dialogue dans le couple sont-ils favorisés par ce moyen de régulation des naissances ? Ces éléments sont-ils en croissance ou affaiblis, limités par le vécu difficile de la méthode ?

Il ne sera pas inintéressant de rappeler ou d'exposer la « loi de gradualité » que l'Eglise propose. Dans le même temps, les termes « faire comme le demande l'Eglise » seront repris en indiquant que l'Eglise n'exige pas mais **propose**...

Elle nous appelle à la Sainteté en respectant notre liberté et notre maturation. Elle nous invite à éclairer notre conscience, par la connaissance et la compréhension, et à cheminer vers un plus grand amour dans le respect de l'autre et de la Création...

Pour ce couple, qu'en sera-t-il du chemin à emprunter pour un plus grand amour ? L'enjeu sera de trouver la manière de vivre sa sexualité dans le bonheur, l'épanouissement et l'amour croissant malgré une nature capricieuse...

Le moniteur n'est pas un simple technicien. Il doit se montrer capable d'une bonne écoute surtout face au désarroi de certains couples pour lesquels il pourra devenir un « ré activateur » de dialogue et de communication.

## CAS CONCRETS

*Anne et Thomas VERLET*

Nous vous proposons 3 cas concrets sous forme de réflexions de couples suivis. **L'objectif est de chercher 2 ou 3 réponses spontanées** : nous vous donnons ici des idées, à vous de les améliorer! Vous avez la possibilité de les travailler, soit personnellement, ou en équipe MAO.

Nous serions très intéressés par vos propres réactions et nous vous invitons à nous en faire part à l'adresse suivante : [thomanne.verlet@free.fr](mailto:thomanne.verlet@free.fr) .

### 1<sup>ER</sup> CAS :

*Une jeune fiancée de 25 ans se pose des questions sur la morale de l'Eglise et sur l'héritage religieux et culturel qu'elle a reçu de ses parents. Elle dit lors d'un entretien avec son fiancé: "l'Eglise met en avant les MAO, moi, j'ai pas envie d'être frustrée !*

***Que répondriez-vous brièvement et spontanément à cette jeune femme ?***

### 2<sup>EME</sup> CAS :

*Un mari lors d'un entretien interprète la courbe avec sa femme. Il dit (sur un ton dubitatif) en regardant la ligne fertilité : « ça nous laisse combien de jours... ? »*

***Que répondriez-vous brièvement et spontanément à ce monsieur ?***

### 3<sup>EME</sup> CAS :

*Un couple nous fait part **par email** de sa satisfaction de l'utilisation des MAO. Le mari ajoute : « Seule ombre au tableau nous utilisons le préservatif une fois durant la période fertile. Et cela me gêne beaucoup car nous ne sommes pas conformes à l'Eglise, pouvez-vous nous conseiller sur ce point ? »*

***Que répondriez-vous brièvement à ce monsieur ?***

## REPONSES PROPOSEES :

### 1<sup>ER</sup> CAS :

« Vous avez parlé de frustration, qu'entendez-vous par là ? » Reprendre avec elle cette frustration pour voir à quoi cela la renvoie, son vécu de la frustration... Cette jeune femme semble aussi avoir du mal à se décider quant à un mode de régulation des naissances. On pourrait lui demander : « Comment vous situez-vous personnellement ? Quel est votre désir, qu'avez-vous envie de vivre ? »

## 2<sup>EME</sup> CAS :

Ce monsieur, lors de l'entretien est apparu perplexe par rapport au nombre d'unions possibles dans le cycle. On peut lui demander : « Qu'en pensez-vous ? ». On peut ensuite réfléchir avec le couple sur ce qu'est l'amour conjugal pour lui, ce qu'il recouvre et évoquer qu'il ne se réduit pas à l'union sexuelle.

## 3<sup>EME</sup> CAS :

Votre questionnement est très intéressant. Effectivement, l'Eglise considère que l'usage du préservatif n'est pas conforme à la vérité du langage exprimé par le don total de soi lors d'une relation sexuelle. Néanmoins, chaque couple est amené à cheminer, et à essayer de voir à chaque instant, ce qui est le meilleur pour l'aider à grandir et ce qui le rend heureux. C'est ce que l'Eglise souhaite pour le bonheur de l'homme! Vous pourriez réfléchir sur les raisons de l'utilisation du préservatif.

## FORMATION « ECOUTE EN SUIVI MAO »

*Anne VERLET*

Le 25 mars de cette année se déroulait à Rennes un stage d'écoute en suivi MAO proposé aux moniteurs de notre région.

Huit moniteurs ont bien voulu vivre cette expérience autour de Jacqueline San Juan Lucas.

Initialement prévue sur 2 jours, cette formation a été réorganisée sur une journée, car sinon elle n'aurait pas pu avoir lieu. C'est un stage d'approfondissement de l'écoute en suivi MAO, avec beaucoup de pratique de cas concrets (comme pourrait l'illustrer l'article du même nom).

Il permet de reprendre les points du stage écoute B, avec une spécificité concrète MAO.

Nous ne sommes pas que des techniciens, mais aussi des écoutants.

Ce fut pour nous une journée intéressante mais un peu courte tout de même !

Néanmoins, je ne saurais trop vous encourager à faire cette formation. Si l'on veut conserver une écoute de qualité, il semble important que tous les moniteurs puissent la vivre. En plus, c'est de la formation continue.

Le prochain stage de ce type a lieu à Genève fin 2007 :  
bonne écoute et bon chocolat !!!

## UN COUPLE EN FORMATION DE MONITEURS MAO TEMOIGNE

12 DECEMBRE 2006

*V et J.J CORMY*

*Ce témoignage doit nous rappeler combien il est important pour chaque moniteur ou monitrice MAO d'avoir le souci de la relève et de susciter des vocations auprès des utilisateurs.*

Il y a à peu près deux ans, nous avons reçu une petite carte du couple moniteur qui nous suivait pour les MAO. Il y avait une question qui nous interrogeait sur la possibilité de devenir moniteurs à notre tour. Au départ nous nous sommes dit que ce n'était pas pour nous. Et puis nous avons cheminé. Nous sommes passés du « pourquoi pas » au « allons y » !

V. : J'ai hésité longtemps, j'avais peur de cette responsabilité, de ne pas être à la hauteur, c'est ce qui m'a freiné. Et puis je me suis dit que la richesse de ce que nous vivions en couple, nous ne pouvions pas la garder pour nous, il fallait en témoigner et pour cela se former.

JJ. : Pour moi, c'était un peu l'inconnu. Même si je participais avec Valérie à l'interprétation de ses courbes, j'avais peu de connaissances en anatomie et physiologie, contrairement à elle, qui est infirmière.

- Il nous fallait d'abord passer le test d'entrée, le fameux QROC ! C'est Martine Capdepon, monitrice, qui nous a aidé à le préparer. Nous nous sommes donc retrouvés pendant plusieurs soirées durant lesquelles nous avons retravaillé toutes les bases pour une bonne compréhension de la fertilité de l'homme et de la femme.

Nous nous rappelons encore notre première rencontre où elle nous a demandé de dessiner, de mémoire, les organes reproducteurs féminins et masculins. N'ayant pas révisé avant, nous avons échangé un regard dubitatif !! Le résultat n'était pas vraiment à la hauteur, nos dessins laissant apparaître quelques dysfonctionnements !

En fait, nous avons l'impression de savoir mais concrètement, nous avons eu des difficultés à tout relier ! On a bien ri !

Un autre domaine complexe a été le jeu subtil des hormones, un vrai casse tête chinois !

Heureusement la patience de Martine, sa pédagogie ludique et les nombreux exemples, nous ont permis d'avancer.

Cela a été plus constructif de travailler de cette façon que d'apprendre par les livres. De plus, nous avons des réponses immédiates à nos questions.

Nous la remercions encore de son aide qui nous a permis de passer cette première étape en toute confiance.

Une fois le QROC réussi, direction Paris au mois de février. Les travaux sur une ligne de métro nous ont obligés à marcher un bon moment en traversant Pigalle. Le contraste nous a paru étonnant entre la formation que nous allions effectuer, mettant en valeur une sexualité maîtrisée, pour le bonheur du couple et ce quartier où abondent sex-shops, salles de spectacles érotiques, symboles du free-sex et de la femme objet. C'était un appel plus flagrant à ré-évangéliser la sexualité. Au sein de ce quartier, l'immeuble où nous étions invités abritait au rez-de-chaussée la chapelle Sainte Rita, havre de paix au cœur du monde !

Nous avons été de suite agréablement surpris par le nombre de participants, 19 dont cinq couples, un groupe jeune et sympathique. Nous avons pris plaisir à travailler ensemble dans le respect et l'écoute de chacun. Nous avons aussi apprécié les échanges autour d'un petit café ou au moment du repas, heureux de pouvoir enfin partager avec des couples qui vivent la même chose que nous, ayant des difficultés semblables. C'est très rassurant de ne pas se savoir seuls et d'avoir des moments comme celui-ci pour échanger.

Après un temps d'accueil, nous sommes entrés dans le vif du sujet avec Françoise Guivarc'h. Le temps a filé très vite avec beaucoup d'informations à emmagasiner.

JJ. : Je me suis vite rendu compte de la complexité du cycle féminin. N'étant pas de nature anxieuse, j'étais plutôt curieux par rapport à ce premier week-end. Je n'ai pas eu de difficultés de compréhension, le langage était clair et à la portée de chacun.

V. : Mes appréhensions concernant cette responsabilité se sont vite estompées au vu de la clarté et de la qualité de l'enseignement. Les choses s'éclairaient et se mettaient en place au fur et à mesure. Je suis sortie de ce week-end encore plus motivée.

- La deuxième partie a eu lieu en juin avec Hélène Perez.

JJ : La difficulté est arrivée avec l'analyse des cas particuliers surtout la période du post-partum. J'ai un peu décroché à ce moment là. Valérie avait l'air de comprendre alors je me suis dit qu'elle me réexpliquerai plus tard. Manque de bol, sans concertation elle m'a embarqué dans une mise en situation sur cette période particulière ! Du coup je me suis contenté d'écouter jusqu'au moment où elle m'a demandé mon avis. J'étais bien incapable de rajouter quoi que ce soit, je n'avais pas compris .....

V. : j'étais tellement stressée par les mises en situation que j'ai sauté sur la première, décidée à me débarrasser rapidement d'une source de tension ! Le problème c'est que je n'ai pas tenu compte des réticences de Jean Jacques. Je me suis fait pardonner par la suite !....

JJ.: J'ai apprécié le topo sur la continence, période qui n'est pas facile à vivre.

- Nous avons ensuite passé l'examen écrit en septembre. Nous n'avions pas imaginé que cela prendrait autant de temps.

V. : A la fin, fatigue aidant, j'ai commencé à me mélanger les pinceaux. En me relisant, j'ai vu qu'à la place du signe du col, j'avais mis « le col du signe ». Pour moi c'était peut-être le chant du cygne ! Il était temps que cela se termine.

## **Conclusion :**

Il nous reste encore une dernière étape en décembre. Tout ce chemin parcouru a été très intense. Cela nous a demandé du travail personnel, de façon raisonnable, car il fallait continuer à nous occuper de nos quatre enfants. Cette formation a aussi enrichi notre communication, nous a permis d'approfondir notre connaissance sur la fécondité et nous a donné encore davantage envie de témoigner de la beauté de la paternité et maternité responsable et par la même de la grande richesse de notre sexualité.

## LA FORMATION D'UTILISATEURS MAO PAR INTERNET

*Anne et Thomas VERLET*  
*Moniteurs MAO - thomanne.verlet@free.fr*

La région Bretagne-Pays de Loire-Anjou s'étend aussi aux départements et territoires d'outre-mer. Plusieurs demandes de formation d'utilisateurs MAO nous sont parvenues par le site du CLER Amour et Famille. A l'heure actuelle, les moniteurs MAO en activité sont malheureusement très rares dans ces territoires. Ne voulant pas décevoir ces couples, nous leur avons proposé d'essayer de les former par mails !

Une fois la décision prise et l'accord d'un couple en Martinique, nous avons entamé nos échanges de mails selon le schéma suivant :

- Interrogations sur les attentes du couple
- Renseignements administratifs, motivations et connaissances de la méthode par le couple
- Informations pratiques correspondant à la situation actuelle du couple (allaitement)
- Apprentissage « théorique » et suivi du couple par rapport aux informations reçues.

Ces échanges ont été très réguliers pendant 4 mois (au moins un tous les 15 jours). L'écriture de chaque mail (notamment ceux contenant des parties de « cours »), nous demandait à chaque fois plus d'une heure ! La difficulté de cet exercice est bien sûr liée à l'enseignement à distance, mais aussi aux différences de climat (pas facile de savoir si on est humide ou sèche quand il fait très chaud et que l'air est humide). Cela demande plus de travail aux formateurs, mais aussi au couple formé. Néanmoins, cet investissement est beaucoup moins important dès le deuxième suivi. Comme un professeur, nous réutilisons largement le cours du 1<sup>er</sup> couple suivi, pour le deuxième !

Aujourd'hui, nous avons la possibilité d'utiliser DAFRA pour les échanges de courbes. C'est précieux pour les couples suivis car c'est moins fastidieux que d'écrire les informations par mail, mais le formateur peut aussi s'en servir pour envoyer des courbes servant d'exercice.

Ce moyen de formation a tout de même ses limites. Rien ne remplace le contact direct avec les couples (à quand les entretiens par vidéo conférences ?). L'apprentissage de la glaire est plus simple en direct ! Les encouragements sont encore plus indispensables qu'habituellement. Il serait toutefois dommage de ne pas se servir des moyens modernes de communication quand la distance est trop importante.

La formation pourrait être complétée lors d'un voyage sur place. Un tel séjour ne peut s'envisager que si suffisamment de personnes sont prêtes à être formées, ... ou si des moniteurs MAO étaient de passage sur place. Donc, si vous envisagez un voyage dans les DOM-TOM, n'hésitez pas à nous en faire part pour que nous puissions éventuellement vous mettre en relation avec un couple en formation.

Sans doute certains d'entre vous ont aussi une expérience de suivi (total ou partiel) à distance. Nous aimerions avoir votre retour d'expérience. Cela permettrait de perfectionner cette façon particulière d'enseigner les MAO.

## TEMOIGNAGES DE COUPLES UTILISATEURS

*Voici 2 témoignages de couples utilisateurs qui nous livrent leur expérience. Ceci doit nous encourager dans notre mission auprès des couples.*

### 1<sup>ER</sup> TEMOIGNAGE

Nous sommes mariés depuis le 19 mars 2005 et nous avons eu une petite fille le 21 décembre 2005. Quelle immense joie pour nous le jour de sa naissance ! Joie d'autant plus grande qu'elle fut conçue 15 jours après notre mariage.

Nous avons suivi la formation aux méthodes d'auto-observation pendant les 10 mois de nos fiançailles. Durant tout ce temps, nous ne vivions pas ensemble. Grâce à cette réalité, j'ai pu, en tant que femme, vivre très sereinement cette formation, apprenant ainsi à mieux me connaître, tant au niveau de mes cycles qu'au niveau psychologique.

J'ai pu découvrir combien mon cycle a une influence sur toutes les dimensions de ma personne. Nous avons pu avec mon fiancé échanger sur mon cycle et nos unions à venir pour mieux nous préparer à vivre notre vie de couple marié. Nous avons pris aussi conscience de la liberté que nous offraient les MAO en ne dépendant pas de contraceptifs. De plus, cela nous permettrait de vivre des relations sexuelles naturelles et responsables.

Une fois mariés, nous avons choisi de vivre vraiment à deux les MAO. Concrètement, je prends ma température et mon mari la note, petit détail qui a son importance.

En effet, il peut, en tant qu'homme, s'« approprier » en quelque sorte mon cycle afin de mieux me comprendre et d'être pleinement à mon écoute.

Sans nul doute, les MAO nous permettent une meilleure connaissance de l'autre et une meilleure entente conjugale; ceci fait ainsi grandir notre relation amoureuse. Les temps d'attente que nous vivons ensemble font grandir notre désir et nous apportent un bonheur plus grand lors de nos rencontres.

Maintenant, il nous arrive de partager à d'autres ce que nous vivons grâce aux MAO, et nous pensons que cela « fertilise » notre vie sentimentale et sexuelle. **C et S.**

### 2<sup>EME</sup> TEMOIGNAGE

A l'adolescence, j'ai commencé à prendre la pilule sur les conseils de mon médecin. C'était soi-disant le meilleur remède contre les règles douloureuses.

Puis quand j'ai rencontré mon futur mari, j'étais assez soulagée de prendre la pilule car nous étions bien décidés à ne pas avoir d'enfant avant notre mariage.

Deux ans après notre mariage (combien de tests de grossesse, je ne les compte même plus car à l'époque j'avais une complète méconnaissance sur mes cycles). Hugo arrivait enfin dans notre vie et je ressortais tout naturellement de la maternité avec une ordonnance de pilule.

Ensuite face à mon désarroi face à mes cycles où je ne comprenais rien et nos difficultés à agrandir notre famille, une amie m'a parlé des méthodes naturelles. Sitôt sortie de chez elle, j'ai foncé à la librairie pour trouver des livres afin d'en savoir plus, mais les méthodes naturelles cela ne faisait pas partie de leurs rayons. C'est alors que j'apprends que je suis enceinte. Servane naît deux ans et demi après son frère et je rentre à la maison avec de nouveau une ordonnance de pilule. Pourtant je pensais souvent aux méthodes naturelles dont m'avait parlé mon amie, et un jour à la librairie je vois en tête de rayon un livre sur les méthodes naturelles. Je l'achète, les témoignages finissent par me convaincre, c'est la meilleure méthode pour notre couple.

Je m'attendais à ce que mon mari ait le même enthousiasme que moi mais pour lui la contraception était une affaire de femme et la pilule le plus fiable.

Je finis par le convaincre de lire les témoignages et d'essayer lorsque mon ordonnance sera terminée.

C'est parti, 6 ans après notre mariage nous nous lançons dans la grande aventure des méthodes naturelles ; 3 mois tout seuls, sans savoir quoi noter sur nos grilles, lisant et relisant notre livre. Il y est pourtant bien écrit de se faire accompagner par un couple moniteur mais à qui s'adresser et comment parler de notre sexualité avec des inconnus.

Au bout de 3 semaines je me lance j'appelle un des numéros à la fin du livre ; là on me donne les coordonnées d'un couple moniteur. Rendez-vous est pris et c'est l'estomac complètement noué que nous nous y rendons. Que d'inquiétudes pour rien. !

Notre couple moniteur n'a rien d'étrange ; ce sont des gens comme vous et moi avec qui il est si simple d'échanger. Dire qu'il a suffi d'une soirée pour lever des années d'incompréhension (tous les cycles ne durent pas 28 jours et les ovulations n'ont pas toutes lieu le 14ème jour !). J'ai presque des regrets de ne pas m'être décidée pour les méthodes naturelles plus tôt. Nous décidons de nous aider des méthodes pour concevoir notre 3<sup>ème</sup> enfant. Cette fois, pas de test de grossesse et nous vivons sereinement les quelques mois d'attente car nous pouvons mettre des mots sur ce que nous vivons (cycle anovulatoire, cycle ininterprétable, j'apprends à repérer les périodes fertiles). Quelle joie lorsque ma monitrice me confirme que je suis enceinte et quel bonheur de savoir à quelle date notre enfant a été conçu même si les médecins nous déçoivent (ce n'est pas possible, madame, les dates de vos dernières règles sont le... donc une ovulation 14 jours après et un début de grossesse le ....)

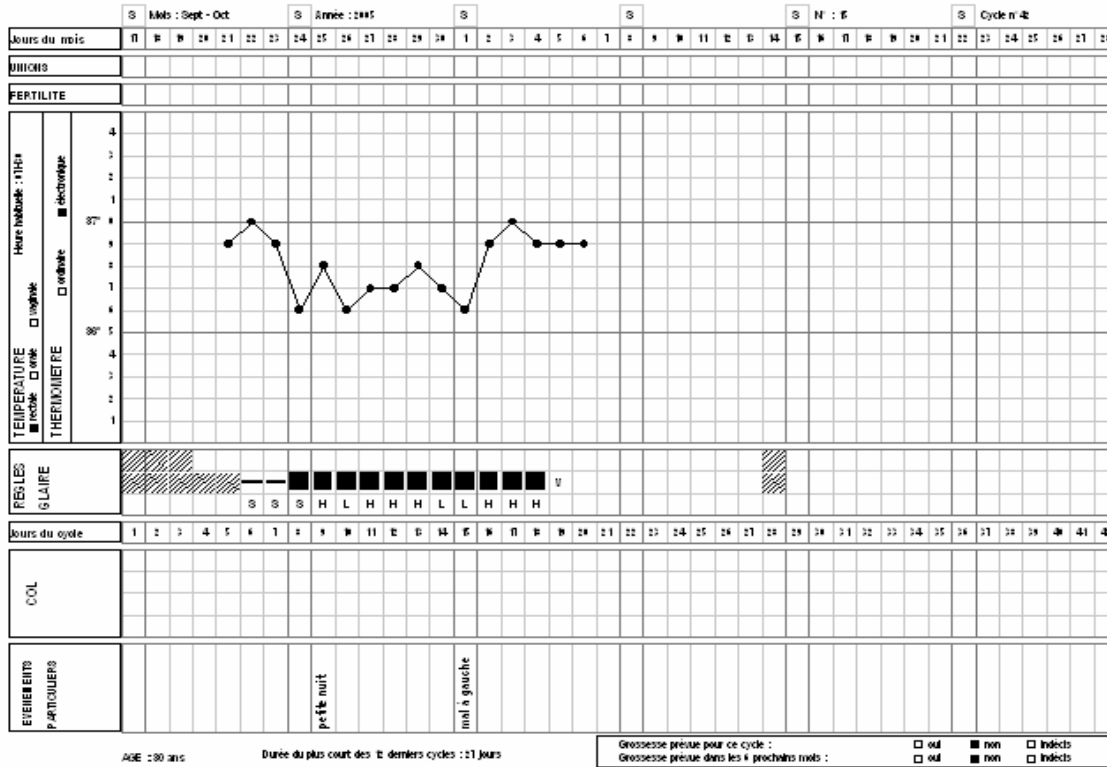
C'est ainsi que Maxime arrive parmi nous 2 ans après sa sœur et je rentre de la maternité SANS ordonnance de pilule. Je crois que le gynécologue m'a prise pour une folle.

C'est reparti pour l'aventure des méthodes naturelles, cette fois pour différer la conception d'un enfant. Ce n'est pas très facile surtout pour mon mari; pour lui les périodes d'attente sont plus dures que pour moi. L'interprétation de la courbe ressemble parfois à du chinois et il n'ose pas toujours me l'avouer, mais après la naissance de notre 4<sup>ème</sup> enfant (nous avons pris quelques libertés avec les méthodes pendant l'été pour notre plus grand bonheur) nous redoublerons d'efforts pour continuer cette aventure, qui aujourd'hui est la meilleure pour notre couple.

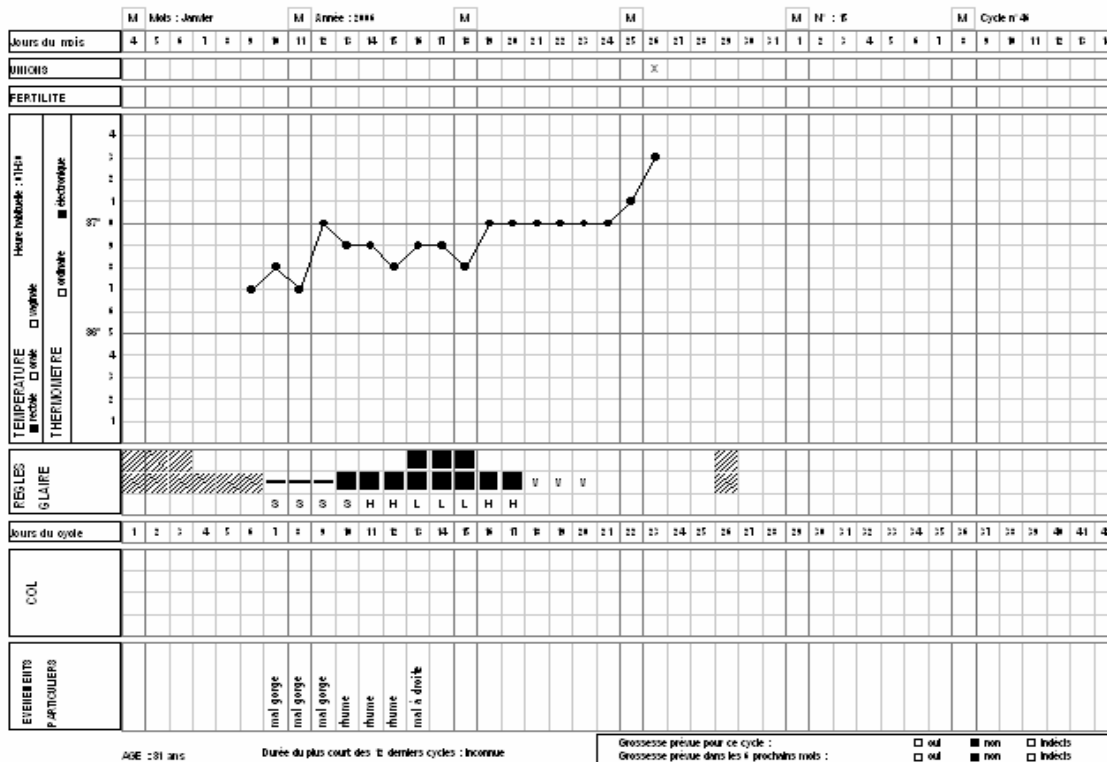
## TESTEZ VOS CONNAISSANCES

Jeune femme de 31 ans qui a eu déjà plusieurs fois des décalages à 2/10<sup>ème</sup>

### COURBE N°42



### COURBE N°46



## REPONSES A TESTEZ VOS CONNAISSANCES

### COURBE N°42

NMB de J 15 à J10 = 36°7

Décalage à 2/10<sup>ème</sup> avec un 1<sup>er</sup> jour post-ovulatoire à J 19

Latence de J 1 à J 7

Ligne de fertilité : Infertile les 4 premiers jours du cycle, puis ? en J 5, S  $\frac{1}{2}$  en J 6 et 7,

Fertile de J 8 à 18, infertile de J 19 à 27.

### COURBE N°46

Courbe ininterprétable en 2/10<sup>ème</sup>

On peut remarquer que le NMB est plus haut que sur la courbe précédente, alors que le plateau haut est plus similaire, sauf à la fin. Son rhume et son mal de gorge en sont-ils la cause ? Peut-être. Autre explication plausible: le thermomètre électronique : des fantaisies ne sont jamais à exclure, même si la courbe précédente est normale.

On peut lui proposer, après avoir bien exploré les questions d'usage (horaires, mode de prise, etc...) le "4ème soir sec et rien vu", (à condition bien sûr qu'elle note correctement observations et sensations) en vérifiant que le "V" signifie bien sécrétions vaginales, et que la femme les identifie bien.

**BULLETIN MAO  
DECEMBRE 2006**

**SOMMAIRE**

<b>EDITORIAL</b> .....	3
Anne VERLET	
<b>EXPERIENCE D'UNE INFIRMIERE SCOLAIRE EN COLLEGE ET LYCEE</b> .....	4
Françoise GUIVARC'H	
<b>EXPERIENCE D'UNE SAGE-FEMME LIBERALE ET MONITRICE MAO</b> .....	6
Dominique MILJANOVIC	
<b>UN MONITEUR MAO RECOIT</b>	
Françoise GUIVARC'H .....	7
<b>CAS CONCRETS</b> .....	11
Anne et Thomas VERLET	
<b>FORMATION ECOUTE EN SUIVI MAO</b> .....	12
Anne VERLET	
<b>UN COUPLE EN FORMATION DE MONITEURS MAO TEMOIGNE</b> .....	13
V et J.J CORMY	
<b>LA FORMATION D'UTILISATEURS MAO PAR INTERNET</b> .....	15
<b>TEMOIGNAGE DE COUPLES UTILISATEURS</b> .....	16
<b>TESTEZ VOS CONNAISSANCES</b> .....	18
Anne VERLET	
<b>CORRECTION DU « TESTEZ VOS CONNAISSANCES »</b> .....	19
Anne VERLET	