

**Zeitschrift:** Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 85 (1987)

**Heft:** 7-8

**Artikel:** Les méthodes d'auto-observation

**Autor:** Kubski, Tatjana

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-950691>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Les méthodes d'auto-observation

Editorial par Tatjana Kubski, Dr méd., présidente de l'AVIFA



Méthodes désuètes – ou réactualisées par l'observation précise des signes de fertilité et de non fertilité inscrits dans le corps de la femme?

Méthode Ogino – ou observation de la glaire cervicale, du col de l'utérus et lecture scientifique de la courbe de température?

Méthodes contraceptives – ou méthodes permettant au couple de renouveler chaque mois son choix: favoriser une conception, espacer les naissances ou renoncer à une conception?

Méthodes chimiques ou mécaniques – ou méthodes naturelles d'auto-observation sans l'emploi de contraceptifs locaux pendant les jours fertiles?

Période de continence difficile à vivre pour le couple – ou temps privilégié de dialogue et d'attention réciproque et quotidienne?

La connaissance de soi ne pourrait-elle pas

- sensibiliser davantage les femmes à leur sexualité?
- permettre aux femmes sans vie sexuelle de découvrir les rythmes de leur corps?
- être envisagée comme une méthode vécue à deux dans le couple?

Méthodes fiables ou non fiables? Le taux d'efficacité pratique rejoint le taux d'efficacité théorique (Index de Pearl 1 à 3 pour la méthode sympto-thermique), selon la compétence de l'éducateur, la motivation de la femme et de l'homme et la mise au clair du désir inconscient d'enfant. Aussi proposons-nous que le couple soit accompagné par une monitrice(teur) diplômée en M.A.O. pendant

3 à 6 mois, à raison d'une rencontre mensuelle. A noter qu'un cycle irrégulier n'est pas un contre-indication aux M.A.O., au contraire...

Les méthodes naturelles d'auto-observation permettent au couple de mieux vivre les trois dimensions de la sexualité: la tendresse, le plaisir et la fécondité. Mais, plutôt que de méthodes, ne s'agit-il pas avant tout d'un style de vie? Un style qui respecte les rythmes naturels du couple, qui incite à une plus grande écoute mutuelle et qui offre un temps privilégié dans l'éveil du désir de la rencontre de l'autre?

Les M.A.O. ne seraient-elles pas une alternative aux moyens contraceptifs? A chaque couple son choix... en toute connaissance de cause et selon son cheminement dans la vie!

## Humanisation de l'amour

par le Dr Charles Rendu

**Le Dr Ch. Rendu a fondé le C.L.E.R. (Centre de Liaison des Equipes de Recherche sur les méthodes naturelles), dont le siège est à Paris, il y a vingt-cinq ans. Le C.L.E.R. est un établissement d'information, d'éducation et de conseil conjugal et familial. Les membres de l'AVIFA s'y réfèrent soit pour obtenir leur diplôme en M.A.O. ou la formation d'éducateur sexuel (ou familial) ou de conseiller conjugal.**

Le problème démographique mondial est d'actualité: démographie galopante dans certains pays, dénatalité inquiétante dans d'autres. Le Professeur Sauvy s'est prononcé dernièrement à la télévision française en disant: «C'est une question de tendresse.» Donc, pour lui, la démographie galopante ou trop faible dépend de la tendresse, de

**Pour repérer sa période féconde, le couple dispose de trois signes fondamentaux:**

### 1. La glaire cervicale

La présence et les modifications de la glaire cervicale annoncent la période ovulatoire et fertile

### 2. La température basale

La courbe de température basale définit la période post-ovulatoire infertile

### 3. Le col de l'utérus

Les variations du col de l'utérus confirment, si nécessaire, les périodes fertiles ou infertiles

*«Nous avons cru à l'efficacité de l'abstinence périodique, mais ceux qui ont accepté de s'en servir ont vu par surcroît (ce que naïvement nous n'avions pas prévu) leur amour augmenter en qualité, force et valeur.»*

*Charles et Elisabeth Rendu*

l'amour. Il passait ainsi de la socio-démographie la plus étendue à la psychologie la plus individuelle. L'amour humain serait à la base de ces problèmes mondiaux et permettrait d'entrevoir comment il faudrait oeuvrer pour aider à les résoudre dans le sens soit d'une restriction des naissances, soit de leur accroissement, selon les pays considérés.

L'amour serait la clé de ces évolutions opposées. En effet c'est bien lui qui permet de comprendre que, dans certains cas, le vrai bien du couple et de la famille, voire de la société, de la nation, nécessite d'avoir davantage d'enfants, même si le bonheur «matériel» en est restreint. Et c'est lui encore qui, dans d'autres cas, peut aider les couples à ne pas procréer irresponsablement, d'une façon dommageable, dangereuse pour les membres de la famille, voire de la société, de la nation.

On dit pourtant qu'on «fait l'amour» même quand il s'agit d'un tel comportement parfois dramatiquement nuisible. C'est donc que le mot «amour» peut être utilisé dans deux significations opposées. C'est sans doute pour éviter ce piège que Sauvy a préféré celui de «tendresse».

Quelles sont ces deux significations? Dans un cas l'amour est vécu à un niveau surtout instinctif, dans l'autre à un niveau humain.

# Sur la peau blessée: Vita-Merfen® pommade désinfectante et cicatrisante

## Un désinfectant

Phenylhydrargyri boras prévient l'infection secondaire en s'opposant à la prolifération des germes gram-négatifs et gram-positifs, ainsi que des champignons pathogènes.

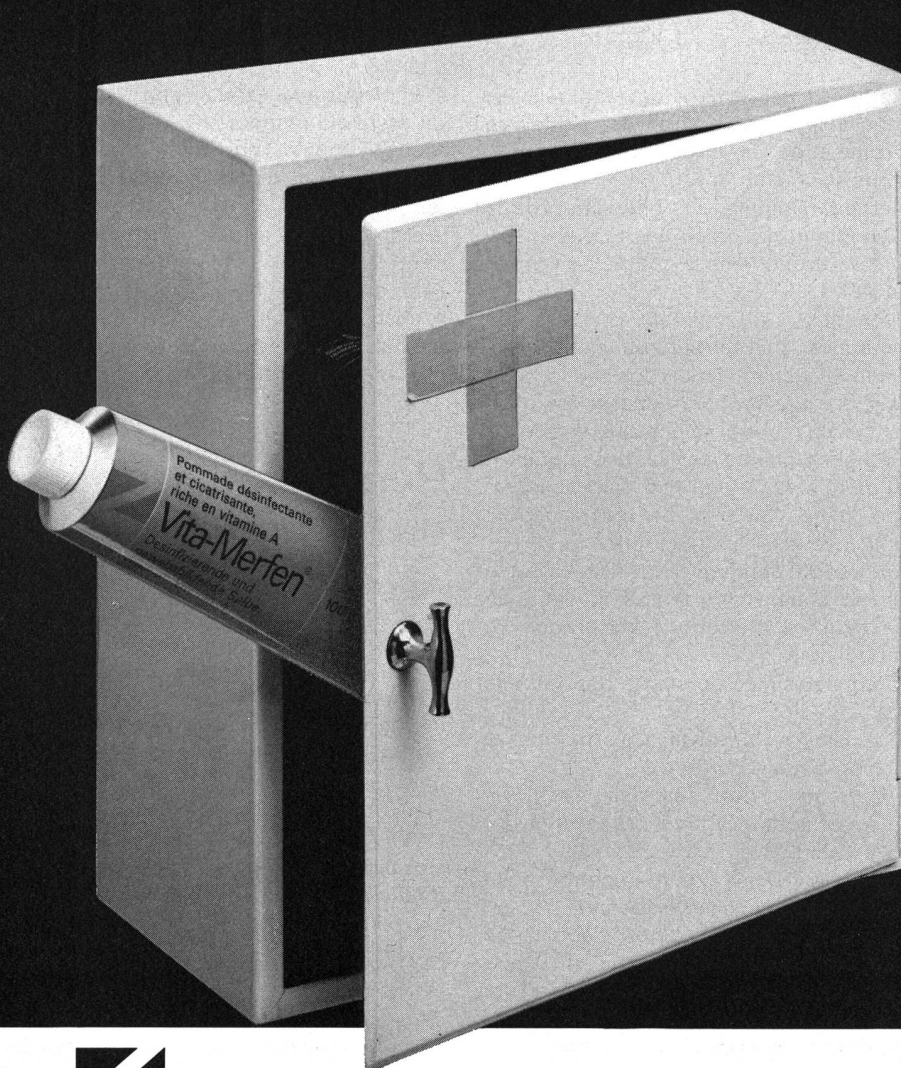
## Un cicatrisant adoucissant

La vitamine A favorise la cicatrisation et l'épithélialisation des blessures cutanées.

L'huile de foie de morue contribue à débarrasser la plaie du tissu nécrotique. Désodorisée, elle donne à la pommade ses excellentes qualités cosmétiques, apaisantes et pénétrantes.

# Vita-Merfen®

Tubes de 20, 40 et 100 g



Voir documentation de base  
pour informations détaillées.



Zyma

## a) L'amour instinctif

Le Dr Chauchard, professeur de neurophysiologie, décrit que chez l'homme, en plus de l'hypothalamus où sont inscrits les instincts (qui déterminent chez l'animal la «cour» que fait le mâle à la femelle), les régions pré-frontales du cerveau sont très développées. Ceci le rend capable, par exemple, de résister à une pulsion sexuelle (ou de dominer sa peur pour sauver son enfant en péril). La sexualité de l'homme peut donc être libre, alors que celle des animaux est totalement conditionnée.

## b) L'amour humanisé

La raison peut donc conduire l'homme à agir à contre-courant, éventuellement, de ses pulsions, bien normales cependant. C'est en cela que l'homme est un **animal raisonnable**. Lorsqu'il agit, au contraire, seulement selon ses pulsions, même si c'est déraisonnable, il ne se comporte pas d'une façon pleinement humaine. L'humanisation de l'être

humain et de l'amour humain nécessite l'intégration des pulsions, sexuelles notamment.

L'écoute de milliers de couples au sein du C.L.E.R. nous a révélé que lorsqu'un couple règle sa fécondité par la connaissance des périodes fertiles (au moyen des méthodes d'auto-observation), fréquemment il témoigne de l'accroissement de son amour.

Cette nécessité des périodes d'abstinence est souvent ressentie même chez les couples stériles, chez ceux qui utilisent des moyens contraceptifs chez ceux dont l'épouse a atteint l'âge de la ménopause. Cependant, ces périodes, comme les unions doivent être vécues dans la tendresse, dans l'amour vrai, faute de quoi elles peuvent devenir insupportables, car il n'y a **pas d'abstinence pour l'amour**. La pulsion sexuelle doit servir à **donner** (le plaisir, l'enfant), à accueillir l'autre et non pas seulement à **prendre** son plaisir ou à engendrer au détriment du vrai bien du couple et de la famille.

L'amour vrai est créateur, fait vivre, humanise.

qu'ils recherchaient: difficultés, problème de continence, solitude dans le couple... et se tournent vers des solutions différentes. D'autres pratiquent la méthode pendant 3 ans, 4 ans, avec succès, puis retournent aux méthodes artificielles.

Mais la grande majorité de ceux qui se mettent en route persévèrent, y trouvent sérénité et joie. Plus nous avançons, plus nous sommes persuadées que nous ne proposons pas une méthode, mais un mode de vie.

La première entrevue est une prise de contact, souvent nous nous lions d'amitié. Nous prenons connaissance des motivations du couple, de son attente, de sa situation familiale, de son désir d'enfant, de son opinion sur les méthodes naturelles. Nous nous assurons de l'accord du mari et de sa collaboration. Nous faisons un rappel anatomique et physiologique, simple. Nous expliquons comment prendre la température, introduisons la notion de la glaire et les sensations qu'elle peut procurer. Le couple commence immédiatement le graphique du premier cycle, il l'emportera. Nous enseignons à noter à la fois les sensations et les signes: température, glaire. Dès ce premier cycle d'observation, le couple peut avoir des unions sexuelles.

Pendant ce premier mois, le téléphone fonctionne...

Dans une deuxième entrevue, nous interprétons la courbe de température. Nous encourageons, rectifions, complétons si nécessaire les connaissances du couple. Nous insistons alors sur le signe de la glaire. Nous nous assurons aussi que les temps de continence, au rythme des périodes fertiles et infertiles, sont vécus positivement.

Selon les besoins, les couples seront accompagnés plus ou moins longtemps, parfois durant plusieurs mois. Très souvent, nous gardons des contacts: on nous téléphone après un an, deux ans, pour un mot d'amitié, un conseil.

Notre grand espoir actuel est l'AVIFA (Amour, Vie, Famille). Après des années de cheminement de personnes individuelles ou de groupes de personnes, l'association suisse romande a été fondée en mars 1987; elle est représentée dans les cantons du Valais, de Fribourg et de Genève. L'AVIFA a pour but de promouvoir

- l'éducation conjugale et familiale en général,
- la régulation des naissances basée sur l'auto-observation et sur les méthodes de connaissance de la fertilité humaine,
- l'éducation affective et sexuelle auprès des jeunes.

Nous continuons à travailler avec confiance...

# Comment j'ai découvert les méthodes naturelles

par Janine Voutaz-Moulin, Sembrancher VS

Je suis infirmière-sage-femme. Dès la fin de mes études en 1971, j'ai été frappée par ce fait: de nombreuses femmes qui avaient accueilli la contraception artificielle comme une panacée, la portaient en réalité comme un fardeau. Elles vivaient dans une profonde méconnaissance de leur propre corps et de ses rythmes naturels. Je rencontrais aussi des femmes pour lesquelles la méthode des températures avait été un échec. Je me rendis compte plus tard que ces personnes avaient confondu méthode des températures et calcul Ogino. Après avoir observé quelques courbes, elles quittaient le thermomètre et y allaient au petit bonheur... Tout cela me fut une invitation pressante à me mettre en recherche.

Des femmes m'apprirent la manière de lire une courbe et d'y déceler quand l'ovulation avait eu lieu. Je pratiquai cette méthode dès mon mariage en 1972. Je l'appliquai avec succès - avec mon époux - pour appeler des enfants à la vie et pour espacer les grossesses. En 1973, j'entendis parler de la glaire cervicale et, parallèlement à la température, je notai le signe de la glaire. J'ai étudié alors sérieusement la méthode Billings avec Marie-Thérèse Voutaz, elle-même

en recherche et qui témoigne que les méthodes naturelles ont transformé sa vie et celle de son mari. Progressivement, la glaire devint le signe le plus important pour moi et, aujourd'hui, en période de préménopause, il m'est du plus grand secours (plusieurs essais d'ovulation, cycles variant de 19 à 65 jours). Ce que tant de femmes cherchaient et que j'avais trouvé, je voulus le partager. Et ce fut le début de notre engagement, de Marie-Thérèse Voutaz et de moi-même, à diffuser les méthodes naturelles de planification des naissances.

## Notre travail auprès des couples

Notre travail s'exerce de couple à couple, exceptionnellement auprès d'un groupe de foyers. Nous enseignons aujourd'hui la méthode sympto-thermique du C.L.E.R.. Depuis 1981, nous avons rencontré chacune 200 couples environ. Certains se prennent très vite en charge, d'autres ont besoin d'un plus long accompagnement. Quelques-uns ne trouvent pas auprès des MAO ce