

# Valeurs du mariage et planification familiale







## **Valeurs du mariage et planification familiale**

Guide du prêtre

2017



# Preface

---

« Comme tu ne sais pas quel est le chemin du vent, ni comment se forment les os dans le ventre de la femme enceinte, tu ne connais pas non plus l'œuvre de Dieu qui fait tout » (Ecclésiaste 11,5).

Le présent guide des prêtres est de grande importance. Il met à leur disposition, d'une façon synthétique, une référence théologique et morale pour la sensibilisation des fidèles et l'éducation aux valeurs du mariage et de la planification familiale. Il sera utilisé plus particulièrement dans les programmes de préparation des fiancés et d'accompagnement des mariés afin de les aider d'accomplir leur mission procréatrice d'une façon responsable avec le recours aux méthodes naturelles de régulation des naissances.

Ce guide sert de réveil aux prêtres en leur rappelant leur rôle primordial dans la pastorale familiale. Il peut être aussi utile pour d'autres agents pastoraux impliqués directement dans ce secteur d'apostolat.

Pour faciliter l'exploitation de ce livret une partie méthodologique et pédagogique de type participatif est proposée à chaque thème.

Nous tenons à remercier tous ceux et toutes celles qui ont contribué à la confection de cet outil et surtout, nous exprimons notre gratitude à l'Institute for Reproductive Health (IRH) qui a soutenu cette œuvre non seulement financièrement mais aussi par les conseils.

**+ Antoine KAMBANDA**

**Président de la Commission Episcopale pour la Famille**



# Table des matières

---

Preface.....	1
Sigles et Abreviations.....	4
Introduction.....	5
Thème 1 : LE DESSEIN DE DIEU SUR LE MARIAGE ET LA FAMILLE.....	9
Thème 2 : L'AMOUR CONJUGAL.....	13
Thème 3 : LA MISSION PROCREATRICE DES PERSONNES MARIEES.....	19
Thème4 : LA PARENTE RESPONSABLE.....	23
Thème 5 : CHASTETE CONJUGALE.....	27
Thème 6 : LA PLANIFICATION FAMILIALE.....	31
Conclusion.....	44
Equipe des personnes qui ont contribué à la rédaction de ce guide du prêtre.....	45

# Sigles et Abreviations

---

AFR: Action Familiale Rwandaise

CA: Centesimus Annus

CEC: Catéchisme de l'Eglise Catholique

EVF: Education aux Valeurs Familiales

FC : Familiaris Consortio

HV : Humanae Vitae

GE: Gravissimum Educationis

GS : Gaudium et Spes

IRH: Institute for Reproductive Health

MAMA: Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée

MAO : Méthodes d'Auto-Observation

MCE : Méthodes à critère d'Eligibilité

PF: Planification Familiale

PFN: Planification Familiale Naturelle

SNAF : Secrétariat National d'Action Familiale

# Introduction

## Aperçu général

Ce guide a été conçu par l'Action Familiale Rwandaise (AFR) pour servir d'aide pour les agents pastoraux de l'Eglise catholique, notamment les prêtres et autres volontaires impliqués dans l'éducation et la sensibilisation des fidèles en ce qui concerne les valeurs du mariage et de la famille en général. En particulier, il servira d'aide dans les programmes d'éducation des couples mariés à vivre une parenté responsable tout en faisant recours aux méthodes naturelles de régulation des naissances.

L'objet de ce guide est d'aider ces agents pastoraux à intégrer les messages ciblés dans leurs programmes quotidiens de sensibilisation des fidèles en général, et dans leurs programmes de préparation au mariage et ceux d'accompagnement post-matrimonial.

Ce guide est composé de six thèmes:

1. **Le dessein de Dieu sur le mariage et la famille**
2. **L'amour conjugal**
3. **La mission procréatrice des personnes mariées**
4. **La parenté responsable**
5. **La chasteté conjugale**
6. **La planification familiale**

En vue de faciliter l'utilisateur du document, chaque thème a une progression pédagogique suivi par le contenu spécifique incluant l'enseignement de l'Eglise sur le thème envisagé.

## Comment utiliser ce guide

Ce guide fournit également des références bibliques et magistérielles qui viennent compléter les conclusions de chaque étape de discussions pendant la sensibilisation. Chaque thème est présenté en deux parties. La première se focalise sur la méthodologie à utiliser, tandis que la deuxième présente le contenu approprié pour mieux exploiter le thème.

## Utilisation de ce guide comme outil de facilitation et réflexion

Pour chaque thème, une méthodologie appropriée est décrite et se focalise sur les techniques de découverte, des questions réponses, des petites histoires, des simulations partant des situations réelles de la vie quotidienne des hommes et de leurs aspirations.

Il est indiqué à chaque thème des passages bibliques servant de référence mais aussi pouvant servir d'objet de discussion. Vous y trouverez en outre de petites histoires inventées, ainsi que des témoignages pour but de faciliter la compréhension du contenu du thème abordé.

Le témoignage de vie tant individuel que familial constitue un outil précieux pour l'efficacité de toute mission évangélisatrice du mariage et de la famille. L'expérience de chaque personne et de chaque famille sert souvent une leçon pour les autres.

Une séance durerait au moins 30 minutes. Mieux vaut éviter la transmission de plusieurs messages à la fois, ainsi que d'aborder plus d'un thème au cours d'une séance

unique de sensibilisation. Toutefois, un même groupe de participants pourra suivre et compléter tous les thèmes de ce guide de manière progressive et programmée en respectant le calendrier établie avec les bénéficiaires.

Tenir compte qu'au cours des sessions de sensibilisation, parmi les participants, puissent y être des couples dont la vie ne correspond pas aux exigences de l'Evangile. Ceci invite le facilitateur à bien savoir adapter son message aux participants, féliciter les bonnes réponses et traiter de manière respectueuse les rumeurs et les informations erronées et prendre en considération les différentes cultures et différents modes de vie des participants.

## Utilisation de ce guide comme outil de référence

Ce guide de sensibilisation va aussi servir comme matériel de référence. La lecture de fond de son contenu permettra au facilitateur d'être à l'aise à mener une discussion à propos de la sensibilisation sur les valeurs du mariage, de la famille et la planification familiale.

Après la méthodologie, s'en suit le contenu de chaque thème incluant des conseils sur les pratiques pouvant aider les couples et les familles à répondre aux divers défis familiaux et à réussir leur vie. Il inclut aussi des questions de réflexion et des exemples concrets dans le but d'accompagner les personnes et les aider à traverser les différentes phases de leur vie matrimoniale et familiale. Il leur offre une vision chrétienne qui les guide et les aide à mener une vie conforme à l'Evangile du Christ.

L'exploitation judicieuse de ce guide va sans doute améliorer les connaissances des individus et des familles à tous les niveaux en matière de vie familiale et de planification familiale. Les messages et conseils qui sont dans ce guide vont incontestablement influencer très positivement la mise en œuvre de différents programmes de développement du pays et enfin contribuer à l'atteinte des objectifs de l'Eglise catholique en ce qui concerne l'éducation à la parenté responsable.

## Préparation à l'avance

Certaines étapes de chaque thème nécessitent une préparation à l'avance, notamment la préparation de petites histoires, la conception des questions relatives à la vie courante et en relation avec le sujet ainsi que les participants et le tirage des photocopies distribuables au besoin. Le formateur devra connaître à l'avance les participants et adapter le message à transmettre.

Cependant, il convient de noter que ce guide n'est pas destiné à répondre en profondeur à toutes les questions concernant la planification familiale naturelle et la parenté responsable. Lors d'une séance d'éducation, les prêtres peuvent apporter des modifications à la sensibilisation afin qu'elle soit mieux adaptée aux besoins particuliers des participants. Ils peuvent y ajouter ou supprimer certaines activités proposées ou encore utiliser les expériences des participants pour aboutir aux conclusions plus concrètes.

- La préparation à l'avance aidera le facilitateur à s'assurer que: Les participants sont motivés à apprendre: Le facilitateur doit s'assurer à l'avance que l'apprentissage va répondre à un besoin immédiat des participants. Le facilitateur devra annoncer le prochain thème aux participants et adopter ensemble le jour, l'heure, la durée et le lieu avant de clôturer chaque séance.
- L'apprentissage sera ancré dans ce que le participant a déjà fait ou sait déjà. Ainsi le facilitateur devra préparer les questions en rapport avec l'expérience personnelle au sujet, les témoignages, les simulations et les cas vécus ou entendus.
- Les participants sont conscients de ce qu'ils doivent apprendre et que les messages vont contribuer au changement souhaité.

- La situation d'apprentissage est réaliste et tient compte des caractéristiques des participants ainsi que ce qui leur motive à participer à la session de sensibilisation.
- L'environnement est propice pour l'apprentissage : Se procurer, s'il y a lieu, le mobilier, les supports didactiques dont un nombre additionnel des bibles et les copies du guide ou du matériel de référence du thème du jour et aménager le local.

Enfin, le facilitateur devra inviter les participants à amener leurs bibles et s'assurer que les participants qui savent lire et écrire ont bien noté les lectures individuelles recommandées dont les versets bibliques et le matériel de référence du thème à lire avant de venir participer à la prochaine session de sensibilisation.

## Qualités d'un bon facilitateur

Une bonne facilitation favorise un dialogue entre le facilitateur et les participants. Un dialogue est une conversation dans les deux sens ou un échange d'informations. Des formations non-participatives utilisent souvent des monologues. Il faudrait éviter ces derniers car ils découragent la discussion.

Un bon facilitateur est celui qui:

- Encourage une communication ouverte, bilatérale
- Évalue régulièrement l'apprentissage
- Établit un contact avec chaque membre du groupe pour qu'il ne donne pas l'impression de favoriser certains participants
- Lorsqu'un participant donne son opinion, il demande aux autres s'ils sont d'accord.
- Utilise les expériences des participants comme source d'apprentissage
- Fait appel à l'humour pour gérer les stress
- Se concentre sur les réussites du participant et non pas sur les échecs
- Utilise les termes simples et le cas échéant, culturellement et religieusement acceptables et évite les termes ou expressions considérés comme vulgaires ou offensants au sein de la communauté.

## L'Action Familiale Rwandaise

L'Action Familiale Rwandaise (AFR) est un service qui a été créé par la Conférence des Evêques Catholiques du Rwanda en 1985 comme une action éducative s'adressant aux couples et aux futurs couples en vue de les aider à résoudre le problème de la natalité dans le respect de la décision des époux, le respect de la dignité humaine et du couple à travers (1) une éducation des couples et de futurs couples aux valeurs profondes du mariage (2) l'information et la transmission de connaissances relatives aux méthodes naturelles de planification familiale et enfin (3) aider les conjoints à exercer leur paternité et maternité d'une manière responsable par l'utilisation des méthodes naturelles.

Sur le plan opérationnel, l'AFR est structuré en trois niveaux qui sont :

- Au niveau national: il y a le Secrétariat National d'Action Familiale (SNAF) qui assure la coordination nationale,
- Au niveau diocésain: il y a le Centre Régional d'Action Familiale (CRAF) doté des formatrices, qui assurent la formation et l'encadrement des prestataires de PFN/EVF

- Au niveau des paroisses et des formations sanitaires: il y a le Service Local d'Action Familiale (SLAF). C'est à ce niveau que les couples sont accueillis et suivis par les prestataires appelés « éducatrices » quand il s'agit des femmes ou « couples éducateurs » quand la femme et le mari s'engagent à offrir ce service les deux ensemble.

En vue d'aider les conjoints à exercer leur paternité et maternité d'une manière responsable, l'AFR offre les méthodes suivantes:

**Les Méthodes d'auto-observation :**

1. *La méthode de la glaire cervicale*
2. *La méthode de la température basale*
3. *La méthode de la palpation du col utérin*
4. *La méthode sympto – thermique*
5. *La méthode à indices combinés*
6. *La Méthode des Deux Jours (MDJ)*

**Les Méthodes à Critères d'Eligibilité :**

1. *La Méthode des Jours Fixes (MJF) ou méthode du collier*
2. *La Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée (MAMA)*

Depuis 1985 jusqu'à ce jour, l'Action Familiale Rwandaise a contribué à la promotion de la vie familiale au sein des couples et des familles, aidé les couples à maîtriser leur fécondité en utilisant les méthodes naturelles de planification familiale.

Nous exprimons notre reconnaissance envers les prêtres, employés de l'AFR et IRH pour leur contribution au développement du contenu de ce guide et qui ont attentivement relu et commenté les premières versions du guide. Leur contribution fondée sur une expérience concrète inestimable a grandement amélioré ce guide et permis de mieux cibler son contenu.

Enfin ce guide élaboré par l'AFR en collaboration avec IRH est une propriété de l'AFR dédiée à être utilisé par les agents pastoraux de l'église catholique et divers volontaires impliqués dans la sensibilisation de la population dans la zone de l'Action Familiale Rwandaise.

# Thème 1:

## LE DESSEIN DE DIEU SUR LE MARIAGE ET LA FAMILLE

### Objectif de la session:

A la fin de la session de sensibilisation/education, chaque participant doit être capable de:

1. Expliquer la création de l'homme et de la femme par Dieu selon les Saintes Ecritures
2. Décrire comment le sacrement de mariage est un signe sacré de l'union mystique du Christ et de l'Eglise
3. Expliquer comment l'homme et la femme comme époux et parents, coopèrent d'une façon unique à l'œuvre du Créateur et discuter leur rôle et responsabilité
4. Spécifier le rôle de la famille comme un lieu ecclésial ou Eglise domestique

 Durée de la session: 30 minutes

### PRÉPARATION À L'AVANCE:



Questions de réflexion:

*Comment l'homme et la femme comme époux et parents, coopèrent d'une façon unique à l'œuvre du Créateur?*

### Progression pédagogique:

**Etape 1 :** Introduire la session par une prière focalisée sur le pouvoir de Dieu Créateur qui crée la personne humaine, le véritable amour conjugal et comment l'homme et la femme comme époux et parents, coopèrent d'une façon unique à l'œuvre du Créateur ainsi que la responsabilité parentale.

**Etape 2 :** Annoncer le thème de discussion, présenter les objectifs de la session et stimuler l'intérêt de participants avec les questions liées au sujet et à l'expérience des participants

**Question:** Que savez-vous au sujet du dessein de Dieu sur le mariage et la famille?

**Etape 3 :** Déroulement de la séance

- Choisir un participant au hasard et lui demander ce qu'il pense de l'origine de la personne humaine ; Compléter la réponse en se référant aux versets bibliques (cf. Gn 1, 26-31; 2, 4b-25)
- En utilisant les notes sur le dessein de Dieu sur le mariage et la famille, expliquer comment Jésus a manifesté entièrement le dessein de Dieu
- Demander à un autre participant d'expliquer comment l'homme et la femme comme époux et parents, coopèrent d'une façon unique à l'œuvre du Créateur

- Compléter les réponses en se référant aux versets bibliques (cf. Mt 19, 4-6 et Ep 5, 31-32)
- Expliquer le rôle de la famille comme un lieu ecclésial ou Eglise domestique
- Vérifier la réalisation des objectifs :
  - ❖ Demander aux participants d'indiquer ce qu'ils ont appris au cours de la séance
  - ❖ Demander aux participants de décrire comment ils utiliseront les informations apprises
  - ❖ Répéter les objectifs de la séance en vérifiant dans quelle mesure chacun a été atteint
  - ❖ Demander aux participants s'ils ont des questions
- Demander aux participants de lire les versets bibliques qui suivent: Col 1,16 ; Jn 13,1 et Mt 26,28) dès qu'ils arrivent à la maison
- Faire la liaison avec la prochaine activité
  - ❖ Récapituler les grands points de la séance
  - ❖ Informer les participants sur le thème de sensibilisation qui va suivre, qui sera le facilitateur et déterminer ensemble le jour, l'heure, la durée et le lieu.
    - Prochain thème : L'amour conjugal
- Remercier les participants de leur active participation
- Clôturer la session par une brève prière focalisée sur la sagesse, le respect des créatures de Dieu, une large diffusion et la mise en pratique des connaissances acquises.

# Thème 1: Matériel de référence

---

## LE DESSEIN DE DIEU SUR LE MARIAGE ET LA FAMILLE

Le livre de la Genèse nous présente déjà la création de l'homme à l'image et à la ressemblance de Dieu (Gn 1, 26-27), dans une unité intégrale de chair et d'âme, et dans une incontournable différenciation sexuelle mâle et femelle.

En plus d'être un simple donné naturel et biologique, la différenciation sexuelle inscrite dans l'œuvre de la création renferme le secret de l'amour et prédispose les conjoints à « se faire un » dans le mariage et constitue la condition sine qua non par laquelle l'ouverture à la fécondité tant fonctionnelle (Gn 1, 27-28) que spirituelle est possible.

### «Homme et femme» Dieu les créa

De fait, l'homme et la femme ont été créés et unis par le Dieu Créateur, dans un accueil réciproque, l'un pour l'autre (cf. Gn 1, 26-31; 2, 4b-25), pour qu'ils puissent se multiplier et continuer l'œuvre de la création. Le Créateur constitue ainsi, l'homme et la femme, une « communauté de vie et d'amour » (cf. GS 48), image et symbole de l'Alliance qui unit Dieu et son peuple (Os 2,21 ; Jr 3, 6-13). Dieu place déjà l'amour au centre de la famille en montrant que le « véritable amour conjugal » (cf. GS 49) implique le don réciproque de soi, inclut et intègre la dimension sexuelle et l'affectivité, en correspondant au dessein divin.

Cette vocation fondamentale engage l'homme et la femme dans un amour total et unifié, corporel et spirituel, ouvert à la vie. La relation unitive des époux n'est ni optionnelle, ni facultative mais elle est indispensable et constitutive du mystère nuptial des conjoints. Ce n'est pas seulement l'esprit seul ou le corps seul qui aime mais c'est « toute la personne qui le fait comme créature unifiée dont fait partie le corps et l'âme » (« Deus Caritas Est » n°5).

Ce don réciproque des époux par la médiation de leurs corps leur fait expérimenter quelque chose de caractère intense, infini, spirituel et éternel. Il y a au fond un élan vers la plénitude, vers la perfection absolue de l'amour qu'on ne peut trouver qu'en Christ Jésus, mort et ressuscité.

### Mariage: signe sacré de l'union mystique du Christ et de l'Eglise

Le mystère de l'homme et de la femme se comprend ainsi pleinement qu'en Christ, en qui, par qui et en vue de qui, tout a été créé (Col 1, 16). De fait, en assumant l'amour humain dans son mystère de rédemption, Jésus a porté l'amour à son niveau de plénitude. Il manifeste entièrement le dessein que Dieu a imprimé dans l'humanité de l'homme et de la femme depuis leur création. Sur la croix, il « s'est livré par amour jusqu'à la fin » (Jn 13,1) et, dans son corps ressuscité, il a établi de nouveaux rapports entre les hommes.

En révélant pleinement la divine miséricorde, Jésus permet à l'homme et à la femme de récupérer le « principe » selon lequel Dieu les a unis en une seule chair (cf. Mt 19, 4-6), grâce auquel, avec la grâce du Christ, ils deviennent capables de s'aimer fidèlement pour toujours.

La mesure divine de l'amour conjugal, auquel les époux sont appelés par grâce, trouve sa source fondamentale dans la « beauté de l'amour salvifique de Dieu manifesté en Jésus-Christ mort et ressuscité ».

C'est dans cette logique que la Lettre aux Éphésiens a discerné dans l'amour nuptial entre l'homme et la femme « un mystère » qui rend présent dans le monde l'amour entre Christ et l'Église (cf. Ep 5, 31-32). Cette communauté de vie se fonde pleinement de ce qu'elle est surtout figure de l'union du Christ et de l'Église.

Jésus ne se contente pas de ramener l'institution du mariage à la perfection voulue par le Créateur avant le péché originel mais dans son propre sang (Mt 26,28), il devient lui-même l'Époux de l'Église. Les époux chrétiens sont donc pour l'Église « le rappel permanent de ce qui est advenu sur la croix » (Cf. Familiaris Consortio n° 13).

### **Famille: lieu ecclésial ou Eglise domestique**

La sexualité humaine est donc assumée dans une réalité sacrée qui la fonde et la transfigure. Le mariage devient un acte du Christ et d'Église. Le mariage devient ainsi l'expression élémentaire plus commune et plus universelle du mode avec lequel Christ s'est uni à l'Église et par conséquent, participe et porte en soi la mission salvifique de l'Église et réalise la rencontre de Dieu avec l'homme d'aujourd'hui. Les époux chrétiens possèdent le charisme (cf. 1 Co 7, 7) d'édifier l'Église, par leur amour nuptial et par leur tâche de procréation et d'éducation des enfants. Unis par un lien sacramentel indissoluble, les époux vivent la beauté de l'amour, de la paternité, de la maternité et de la dignité de participer ainsi à l'œuvre créatrice et rédemptrice de Dieu.

Ainsi, la procréation fait de l'homme et de la femme des collaborateurs de Dieu dans l'accueil et la transmission de la vie. En transmettant à leurs descendants la vie humaine, l'homme et la femme comme époux et parents, coopèrent d'une façon unique à l'œuvre du Créateur.

Le mariage de l'homme et de la femme constitue la forme origininaire d'amour qui met en jeu toutes les dimensions de l'homme, le couple s'exprimant complètement dans leur sexualité avec sûre possibilité d'une plus grande unité, une communion des personnes et la croissance de la famille humaine.

# Thème 2:

## L'AMOUR CONJUGAL

### Objectif de la session:

A la fin de la session de sensibilisation/Education, chaque participant doit être capable de:

1. Décrire les caractéristiques de l'amour conjugal
2. Expliquer la fécondité de l'amour conjugal
3. Citer quelques éléments clés de la croissance de l'amour conjugal
4. Décrire quelques causes des conflits conjugaux

 Durée de la session: 30 minutes

### PRÉPARATION À L'AVANCE:

#### Une petite histoire d'une famille



«Il y avait une famille composée d'un homme, une femme et 4 enfants dont le moins âgé avait 11 ans. Dans la famille, on avait l'habitude de prier avant toute chose et les enfants témoignent que les parents partagent généreusement toutes choses et se préoccupent de leur éducation, nutrition, assurance maladie. Le cadet de la famille a en plus révélé que une réunion mensuelle avec les enfants est tenue en vue de planifier et discuter les problèmes familiaux et se pardonner mutuellement en cas de besoin et répondre aux besoins de chacun». Aussi les parents s'entraident dans les travaux ménagers, communiquent régulièrement et organisent leur temps couple d'une façon régulière ».

### Progression pédagogique:

**Etape 1 :** Introduire la session par une prière focalisée sur l'amour conjugal et certains aspects pouvant être à la base des conflits conjugaux dont l'alcoolisme, le manque de communication etc.

**Etape 2 :** Demander aux participants s'ils ont des questions par rapport aux lectures recommandées pour le thème précédent (versets bibliques et matériel de référence du 1er thème) et porter des clarifications

**Etape 3 :** Annoncer le thème de discussion, présenter les objectifs de la session et stimuler l'intérêt de participants avec des questions liées au sujet et à l'expérience des participants

**Question:** Que savez-vous de l'amour conjugal?

#### **Etape 4 : Déroulement de la séance**

- Demander aux participants de suivre attentivement l'histoire que vous allez raconter et encourager les participants à prendre note car ils seront amenés à répondre à quelques questions relatives au thème du jour.
- Raconter la petite histoire sur l'amour conjugal
- Demander à un participant de relever les aspects qui montrent que l'amour conjugal existe dans cette famille puis demander aux participants s'il y a quelqu'un qui peut compléter
- Compléter la réponse en se référant au matériel de référence du thème
- Partant de la petite histoire, demander à un autre participant de relever les faits pouvant influencer la croissance de l'amour conjugale puis demander aux participants s'il y a quelqu'un qui peut compléter
- En partant des situations réelles dans la vie et la lutte quotidienne concrète demander à un participant volontaire de partager ce qu'ils ont vécu ou entendu pouvant entraîner des conflits conjugaux et comment les prévenir puis compléter les réponses
- Vérifie la réalisation des objectifs
  - ❖ Demander aux participants d'indiquer ce qu'ils ont appris au cours de la séance
  - ❖ Demander aux participants de décrire comment ils utiliseront les informations apprises
  - ❖ Répéter les objectifs de la séance en vérifiant dans quelle mesure chacun a été atteint
  - ❖ Demander aux participants s'ils ont des questions
  - ❖ Demander aux participants de lire les versets bibliques (Mt 23,9 ; Ep 3,14-15) dès qu'ils arrivent à la maison
- Fait la liaison avec la prochaine activité
  - ❖ Récapituler les grands points de la séance
  - ❖ Informer les participants sur le thème de sensibilisation qui va suivre, qui sera le facilitateur et déterminer ensemble le jour, l'heure, la durée et le lieu.
    - Prochain thème : La mission procréatrice des personnes mariées
  - ❖ Remercier les participants de leur active participation
- Clôturer la session par une brève prière focalisée sur l'amour conjugal.

## Thème 2: Matériel de référence

---

### L'AMOUR CONJUGAL

La famille se propose comme espace de communion dans lequel il faut faire grandir une authentique communauté de personnes grâce à l'incessante dynamique de l'amour, qui est la dimension fondamentale de l'expérience humaine. L'amour conjugal amène l'homme et la femme à se réaliser par le don désintéressé d'eux-mêmes. Aimer signifie donner et recevoir ce qu'on ne peut ni acquérir ni vendre, mais seulement accorder librement et mutuellement. (Jean Paul II, Exhort. Apost. Familiaris consortio, n° 18).

Dans la vision chrétienne, l'amour conjugal entre un homme et une femme ne peut tourner exclusivement autour de lui-même, mais il doit sortir de lui-même à travers les enfants et pour les enfants. L'amour entre un homme et une femme et la transmission de la vie humaine sont inséparables (*Cardinal Kurt Koch, Osservatore Romano* du 26/02/2015).

### Les caractéristiques de l'amour conjugal

Le Pape Paul VI dans son Encyclique *Humanae Vitae*, parle de ce qui caractérise l'amour conjugal:

**Un amour pleinement humain:** « c'est-à-dire à la fois sensible et spirituel. Ce n'est donc pas un simple transport d'instinct et de sentiment, mais aussi et surtout un acte de la volonté libre, destiné à se maintenir et à grandir à travers les joies et les douleurs de la vie quotidienne, de sorte que les époux deviennent un seul cœur et une seule âme et atteignent ensemble leur perfection humaine ». En ce sens, l'union des corps ne sera que manifestation extérieure visible de leur union des cœurs et esprits.

**Un amour total:** c'est-à-dire une forme toute spéciale d'amitié personnelle, par laquelle les époux partagent généreusement toutes choses, sans réserves indues ni calculs égoïstes. Qui aime vraiment son conjoint ne l'aime pas pour ce qu'il reçoit de lui, mais pour lui-même, heureux de pouvoir l'enrichir du don de soi.

**Un amour fidèle et exclusif jusqu'à la mort:** C'est bien ainsi, en effet, que le conçoivent l'époux et l'épouse le jour où ils assument librement et en pleine conscience l'engagement du lien matrimonial. Fidélité qui peut parfois être difficile, mais qui est toujours possible et toujours noble et méritoire, nul ne peut le nier.

**Un amour fécond:** qui ne s'épuise pas dans la communion entre époux, mais qui est destiné à se continuer en suscitant de nouvelles vies. « Le mariage et l'amour conjugal sont ordonnés par leur nature à la procréation et à l'éducation des enfants. De fait, les enfants sont le don le plus excellent du mariage et ils contribuent grandement au bien des parents eux-mêmes » (*Concile Vatican II, constitution GS 50*). (HV)

Cette transmission de la vie appelle la conscience des parents qui doivent le faire de manière digne et responsable.

## La fécondité de l'amour conjugal

L'amour conjugal tend naturellement à être fécond, car c'est dans l'acte conjugal que Dieu a mis la capacité de donner naissance à une nouvelle vie. Ainsi, l'enfant vient de ce don mutuel dont il est un fruit et un accomplissement.

L'Église, prend parti pour la vie "en enseignant que" tout acte matrimonial doit rester par soi ouvert à la transmission de la vie (HV11). "L'homme ne peut rompre de son initiative entre les deux significations de l'acte conjugal : union et procréation" (HV12 ; cf. PieXI, enc. "Casti connubii").

Par cette union des époux se réalise la double fin du mariage : le bien des époux eux-mêmes et la transmission de la vie. On ne peut séparer ces deux fins du mariage sans altérer la vie spirituelle du couple ni compromettre les biens du mariage et l'avenir de la famille.

Appelés à donner la vie, les époux participent à la puissance créatrice et à la paternité de Dieu (cf. Ep3, 14-15 ; Mt23, 9). " Dans le devoir qui leur incombe de transmettre la vie et d'être des éducateurs, les époux savent qu'ils sont les coopérateurs du Dieu créateur et comme ses interprètes. Ils s'acquitteront donc de leur charge en toute responsabilité humaine et chrétienne " (GS50, § 2).

Un aspect particulier de cette responsabilité concerne la régulation de la procréation. Pour de justes raisons (cf. GS50), les époux peuvent vouloir espacer les naissances de leurs enfants. Il leur revient de vérifier que leur désir ne relève pas de l'égoïsme mais est conforme à la juste générosité d'une paternité responsable. En outre ils régleront leur comportement suivant les critères objectifs de la moralité : « Lorsqu'il s'agit de mettre en accord l'amour conjugal avec la transmission responsable de la vie, la moralité du comportement ne dépend pas de la seule sincérité de l'intention et de la seule appréciation des motifs ; mais elle doit être déterminée selon des critères objectifs, tirés de la nature même de la personne et de ses actes, critères qui respectent, dans un contexte d'amour véritable, la signification totale d'une donation réciproque et d'une procréation à la mesure de l'homme ; chose impossible si la vertu de chasteté conjugale n'est pas pratiquée d'un cœur loyal » (GS51, § 3).

## L'entretien de l'amour conjugal

L'amour conjugal est appelé à grandir et à se renouveler sans cesse, ce qui demande un effort constant de la part de chaque conjoint.

### Quelques éléments - clés de la croissance de l'amour conjugal:

#### **Le don de soi : devenir soi en se donnant**

L'amour conjugal ne peut grandir que s'il se construit sur le don de soi des conjoints.

#### **Accueil de la différence**

L'homme et la femme sont différents (voir sexualité humaine). Cette différence est un facteur de la croissance de l'amour conjugal, car elle fait grandir l'un par l'autre, mais à condition que les conjoints la considèrent comme une chance. C'est la différence qui permet à l'homme et la femme de se rencontrer, de s'aimer et de se soutenir : la complémentarité dans la différence.

Un couple ne grandit dans l'amour que s'il est capable de se construire sur la différence et d'apprécier ces différences.

#### **Le dialogue conjugal**

La vraie relation se fonde aussi sur la communication.

Communiquer, c'est d'abord écouter, décoder ce que dit l'autre, entrer dans la problématique de l'autre. Communiquer c'est aussi parler : ce n'est pas dire des mots mais dire ce que l'on est. Les conjoints doivent apprendre à communiquer. L'homme /la femme, créé à l'image de Dieu, a soif de la communion qui est l'aboutissement de la communication.

### **Éléments qui favorisent le dialogue conjugal**

- L'accueil chaleureux et la gaieté
- Ecoute : un dialogue conjugal demande à chaque conjoint d'écouter l'autre avec patience et empathie.
- L'esprit de partage : les conjoints ne partagent pas que les biens matériels et la nourriture, ils partagent tout : les idées, les joies, les peines, etc.
- La confiance : un couple ne peut arriver à un partage sincère que s'il y a une confiance en mutuelle entre les conjoints. La confiance est une qualité indispensable au dialogue conjugal qui facilite toutes les relations conjugales et familiales.

### **Certains sujets du dialogue conjugal**

**La vie conjugale:** les conjoints s'entretiennent sur tout ce qui peut les aider à arriver à un épanouissement personnel et conjugal : la santé de chacun, la façon dont ils vivent l'acte conjugal, les questions relatives au travail professionnel, la répartition équitable des tâches familiales, les relations avec la famille élargie et les amis, etc.

**Les questions relatives à l'exercice de la paternité/maternité responsable:** un dialogue conjugal est indispensable pour pouvoir exercer la paternité /maternité responsable dans la complémentarité. Ils réfléchissent ensemble sur la décision de procréer : le nombre des enfants et comment espacer les grossesses et la méthode de planification familiale à utiliser. Ils réfléchissent également sur la façon d'éduquer leurs enfants.

**La gestion des biens de la famille:** la considération régulière de la situation économique de la famille leur permet de connaître les entrées et les besoins pour prendre ensemble des décisions relatives à la gestion des biens. Le manque de dialogue sur la gestion des biens, surtout de l'argent, est l'une des sources les plus fréquentes de divorces.

### **L'effort d'être aux petits soins**

Chacun des conjoints doit trouver toutes les occasions de manifester son attention à l'autre et le respecter. Il /elle doit avoir un regard positif et éviter la routine qui constitue un frein à la croissance de l'amour conjugal.

**Le pardon:** Les conflits, dans un couple sont inévitables. Ils peuvent être facteur de croissance de l'amour conjugal quand ils sont bien gérés. Pour cela, les conjoints ont à apprendre le pardon. Le pardon n'est pas oubli, il est volonté d'arrêter les hostilités, volonté de poursuivre le chemin ensemble.

**La prière:** La prière permet la croissance de l'amour conjugal des couples chrétiens. Dans la prière, les conjoints entrent en relation avec Dieu, source de leur être et de leur amour. Prier en couple, c'est remettre concrètement sa vie à Dieu, confiant qu'il soutient et accompagne notre quotidien. Dieu s'intéresse à nos problèmes et questions, à nos désirs. Il est le roc sur lequel on peut construire sa vie.

**L'ouverture sur les autres:** L'amour conjugal ne peut grandir que si le couple s'ouvre sur les autres.

## **Quelques causes des conflits conjugaux**

### **Abus d'alcool et dépendance des drogues**

L'alcoolisme constitue un important frein à la croissance de l'amour conjugal et cause des difficultés qui peuvent conduire à la séparation, à la polygamie ou au divorce.

### **L'argent**

L'argent est un motif primordial de rupture conjugale. Les couples ont en général une grande méfiance vis-à-vis de ce sujet. Très délicat pourtant dès le début de la vie en couple et à revoir en fonction des évolutions de la vie commune.

### **Travail et vie de famille**

Concilier le travail et la vie de couple n'est pas toujours facile. La pression de l'entreprise, les difficultés professionnelles, les garderies d'enfants autant de sujet de la vie quotidienne qui peuvent devenir des points de tension.

### **L'acte conjugal**

Un couple qui a des problèmes relatifs à l'acte conjugal manque une dimension importante de son bonheur.

### **Manque de communication ou communication inadéquate**

La communication est un élément essentiel pour l'harmonie conjugale et l'épanouissement de l'amour entre les conjoints.

### **L'éducation des enfants**

L'éducation est l'une des tâches parentales les plus essentielles. D'après les éducateurs, les parents ont de plus en plus de difficultés à assumer cette responsabilité qui peut vite devenir un lieu de tensions pour toute la famille.

### **Les amis**

L'amitié est l'une des richesses les plus essentielles de la vie. Comment vivre sans amis ? Il est vrai que se marier bouleverse souvent nos amitiés. Le couple devra aussi se reconstituer son propre réseau d'amis. Cependant notre femme, notre mari doit rester l'él(u)e dans notre cœur en amour comme en amitié.

### **La Technologie : TV, Téléphone, Internet....**

Les moyens technologiques mal gérés, arrivent dans les premières places au hitparade des disputes conjugales.

### **Les épreuves**

Les épreuves ne sont jamais planifiées et arrivent le plus souvent quand on ne s'y attend pas. Elles peuvent être l'occasion de grandir dans l'amitié conjugale quand elles sont vécues de manière positive mais elles peuvent aussi être une source de tension.

### **Les relations avec la famille élargie : les parents et les beaux-parents**

Les interférences des personnes étrangères au foyer même celles des parents ou de beaux parents, peuvent perturber gravement l'harmonie conjugale et provoquer des affrontements graves entre les conjoints.

### **Conflits en relation avec les droits de la femme**

Le féminisme et le machisme, lorsqu'ils se heurtent, peuvent produire des étincelles et même provoquer un incendie difficile à maîtriser.

# Thème 3:

## LA MISSION PROCREATRICE DES PERSONNES MARIEES

### Objectif de la session:

A la fin de la session de sensibilisation/Education, chaque participant doit être capable de :

1. Expliquer la mission divine confiée à un homme et une femme mariés
2. Expliquer comment l'enfant est un don de Dieu et une source de joie pour les parents
3. Clarifier comment l'homme et la femme doivent imiter Dieu avec qui ils sont co-créateurs
4. Décrire la responsabilité de l'homme et celle de la femme dans leur mission de procréation

 Durée de la session: 30 minutes

### PRÉPARATION À L'AVANCE:



Préparer les passages bibliques dont (Eph 6, 4 et Gen 1, 28)

### Progression pédagogique:

**Etape 1 :** Introduire la session par une prière focalisée sur procréation comme mission divine de l'homme et la femme, la responsabilité de l'homme et la femme dans leur mission de procréation

**Etape 2 :** Demander aux participants s'ils ont des questions par rapport aux lectures recommandées pour le thème précédent (versets bibliques et matériel de référence du 2ème thème) et porter des clarifications

**Etape 3 :** Annoncer le thème de discussion, présenter les objectifs de la session et s'assure que les participants comprennent le sujet et stimuler l'intérêt avec les questions liées au sujet et à l'expérience des participants

**Question:** *Qui peut nous partager ce qu'il connaît sur la mission procréatrice des personnes mariées?*

### Etape 4 : Déroulement de la séance

- Dire aux participants qu'une des missions divines confiée à un homme et une femme mariés est la procréation
- Choisir un participant et lui demander de lire le passage biblique (Gen 1,28) et demander aux autres participants de suivre attentivement.

- Après la lecture, demander à un participant de relever les éléments lus qui décrivent les aspects qui montrent comment l'homme et la femme doivent imiter Dieu avec qui ils sont co-créeurs puis demander aux participants s'il y a quelqu'un qui a un ajout
- Demander à un autre participant de relever les éléments lus qui décrivent les responsabilités de l'homme et la femme dans leur mission de procréation puis demander aux participants s'il y a quelqu'un qui a un ajout
- Compléter les réponses en se référant au matériel de référence du thème
- Demander à un participant volontaire de partager son expérience dans sa mission de procréation
- Demander à un participant volontaire de partager avec le groupe ce qu'il va améliorer dans sa vie ou comment il va appliquer les connaissances acquises
- Vérifier la réalisation des objectifs
  - ❖ Demander aux participants d'indiquer ce qu'ils ont appris au cours de la séance
  - ❖ Demander aux participants de décrire comment ils utiliseront les informations apprises
  - ❖ Répéter les objectifs de la séance en vérifiant dans quelle mesure chacun a été atteint
  - ❖ Demander aux participants s'ils ont des questions
  - ❖ Demander aux participants de lire le verset biblique (Ps 127,3) dès qu'ils arrivent à la maison
- Faire la liaison avec la prochaine activité
  - ❖ Récapituler les grands points de la séance
  - ❖ Informer les participants sur le thème de sensibilisation qui va suivre, qui sera le facilitateur et déterminer ensemble le jour, l'heure, la durée et le lieu.
    - Prochain thème : La parenté responsable
  - ❖ Remercier les participants de leur active participation
- Clôturer la session par une brève prière focalisée sur l'amour des enfants.

## Thème 3: Matériel de référence

---

### LA MISSION PROCREATRICE DES PERSONNES MARIEES

#### La procréation est une mission divine confiée à un homme et une femme mariés

Le don de la vie est une mission que le Créateur a donnée à l'homme et à la femme en les créant. "En créant l'homme et la femme à son image et ressemblance, Dieu couronne et porte à sa perfection l'œuvre de ses mains: il les appelle à participer spécialement à son amour et aussi à son pouvoir de Créateur et de Père, moyennant leur coopération libre et responsable pour transmettre le don de la vie humaine: «Dieu les bénit et leur dit: Soyez féconds et multipliez-vous, remplissez la terre et soumettez-la!» (FC No 25).

Selon le dessein de Dieu, le mariage et la famille constituent le contexte authentique où la vie humaine trouve son origine. "En son sein, la vie provient d'un acte qui exprime l'amour réciproque entre l'homme et la femme. Une procréation réellement responsable vis-à-vis de l'enfant qui va naître «doit être le fruit du mariage» (Instruction DIGNITAS PERSONAE SUR CERTAINES QUESTIONS DE BIOETHIQUE no.6).

C'est donc à travers le mariage que l'homme et la femme s'occupent de leur mission procréatrice, car, en tant qu'époux, la fécondité de leur amour ne s'épuise pas dans la communion entre eux, mais cet amour est aussi destiné à se continuer en suscitant de nouvelles vies. En effet, cet amour conjugal tend naturellement à être fécond, car c'est dans l'acte conjugal que Dieu a mis la capacité de donner naissance à une nouvelle vie. L'enfant vient de ce don mutuel dont il est un fruit et un accomplissement.

#### Les enfants sont un don de Dieu et une source de joie pour les parents

Fruit et signe de l'amour conjugal des époux, les enfants sont un don de Dieu (Cf. Gn 4, 1). « Voici, c'est un héritage du Seigneur que des fils, une récompense que le fruit des entrailles » (Ps 127,3). C'est la raison pour laquelle ils doivent être une source de joie pour leurs parents. Ils sont un signe de la bénédiction divine et de la générosité des parents.

#### En donnant la vie, les époux sont coopérateurs du Dieu Créateur

Appelés à donner la vie, les époux participent à la puissance créatrice et à la paternité de Dieu (cf. Ep3, 14-15 ; Mt23, 9). " Dans le devoir qui leur incombe de transmettre la vie et d'être des éducateurs (ce qu'il faut considérer comme leur mission propre), les époux savent qu'ils sont les coopérateurs du Dieu créateur et comme ses interprètes. : «Dès lors, un amour conjugal vrai et bien compris, comme toute la structure de la vie familiale qui en découle, tendent (...) à rendre les époux disponibles pour coopérer courageusement à l'amour du Créateur et du Sauveur qui, par eux, veut sans cesse agrandir et enrichir sa propre famille» (FC No 28).

Cependant, le fait que Dieu a donné à l'homme et à la femme mariée la mission d'être féconds, de se multiplier, de remplir la terre et de la soumettre, cela ne signifie pas qu'ils devraient avoir des enfants en désordre et sans une planification adéquate. Ils doivent imiter Dieu avec qui ils sont co-créateurs, Lui qui fut le meilleur planificateur en prenant le temps de préparer le nécessaire pour la survie de l'homme avant de le créer.

Les parents doivent s'acquitter donc de leur charge en toute responsabilité humaine et chrétienne " (GS50, § 2). Ils veilleront à ce que leur paternité et maternité reflètent la paternité de Dieu.

Tous les parents devraient être fiers de cette mission que le Seigneur leur a confiée, et surtout s'émerveiller devant cette confiance que le Maître de la vie a eu envers eux. Comme Dieu qui est Bon Pasteur, les parents doivent eux aussi être en mesure de connaître et de prendre soin de chaque enfant, tout comme Dieu prend soin de tous les membres de son troupeau. Pour cela, une parenté responsable qui implique une planification adéquate des naissances des enfants est nécessaire.

## Le devoir de l'éducation des enfants

La procréation va toujours avec l'éducation des enfants. « La fécondité de l'amour conjugal ne se réduit pas à la seule procréation des enfants, mais doit s'étendre à leur éducation morale et à leur formation spirituelle (CEC no 2221). "Le rôle des parents dans l'éducation est d'une telle importance qu'il est presque impossible de les remplacer" (GE 3). Le droit et le devoir d'éducation sont pour les parents primordiaux et inaliénables (cf. FC 36).

Les parents ont la responsabilité d'éduquer leurs enfants et les élever comme des gens bienveillants et responsables. Cela est vrai pour les garçons et les filles. Ils doivent lutter pour s'assurer que leurs fils et leurs filles peuvent aller à l'école et recevoir une éducation digne d'une personne humaine. En faisant ainsi, non seulement ils honorent Dieu, mais aussi ils investissent dans l'avenir de leurs enfants. En pensant donc à la procréation des enfants, les parents doivent en même temps considérer leur capacité de les éduquer comme il se doit. C'est pourquoi la planification des naissances est toujours nécessaire.

Les parents doivent regarder leurs enfants comme des enfants de Dieu et les respecter comme des personnes humaines. Ils éduquent leurs enfants à accomplir la loi de Dieu, en se montrant eux-mêmes obéissants à la volonté du Père des Cieux (CEC no 2222).

Les parents sont les premiers responsables de l'éducation de leurs enfants. Ils témoignent de cette responsabilité d'abord par la création d'un foyer, où la tendresse, le pardon, le respect, la fidélité et le service désintéressé sont de règle. Le foyer est un lieu approprié à l'éducation des vertus. Celle-ci requiert l'apprentissage de l'abnégation, d'un sain jugement, de la maîtrise de soi, conditions de toute liberté véritable. Les parents enseigneront aux enfants à subordonner " les dimensions physiques et instinctives aux dimensions intérieures et spirituelles " (CA 36). C'est une grave responsabilité pour les parents de donner de bons exemples à leurs enfants. En sachant reconnaître devant eux leurs propres défauts, ils seront mieux à même de les guider et de les corriger :

*Il faut éduquer les enfants en les disciplinant sagement, avec douceur, sans les punir sévèrement, mais en les exerçant à la maîtrise de soi. "Et vous, pères, n'irritez pas vos enfants, élevez-les au contraire en les corrigeant et avertissant selon le Seigneur" (Ep 6, 4) (CEC no 2223).*

## Les conjoints infertiles

Il arrive que l'homme et la femme mariés n'arrivent à avoir les enfants. « Grande est la souffrance des couples qui se découvrent stériles (CEC no 2374). L'Evangile montre que la stérilité physique n'est pas un mal absolu. Les époux qui, après avoir épuisé les recours légitimes à la médecine, souffrent d'infertilité s'associeront à la Croix du Seigneur, source de toute fécondité spirituelle. Ils peuvent marquer leur générosité en adoptant des enfants délaissés ou en remplissant des services exigeants à l'égard d'autrui" (CEC no 2379).

# Thème 4:

## LA PARENTE RESPONSABLE

### Objectif de la session:

A la fin de la session de sensibilisation/Education, chaque participant doit être capable de :

1. Définir le terme « Parenté responsable »
2. Expliquer l'importance de la parenté responsable
3. Décrire les conditions préalables pour assurer une parenté responsable

 Durée de la session: 30 minutes

### PRÉPARATION À L'AVANCE:



#### **Une petite histoire en relation avec la parenté responsable**

Un couple marié depuis 15 ans avec 3 enfants me disaient dernièrement que les parents du mari leur exigent d'avoir un autre enfant pourtant avant le mariage le couple avait planifié d'avoir seulement 3 enfants dans un espace de dix ans. Le couple disait qu'il génère un revenu mensuel juste suffisant pour couvrir tous les besoins de trois enfants et qu'il utilise une méthode de collier pour réguler les naissances. Le couple est en train de discerner sur la décision à prendre qui leur permettrait d'exercer convenablement la parenté responsable...

### Progression pédagogique:

**Etape 1 :** Introduire la session par une prière focalisée sur la parenté responsable, l'importance d'une franche discussion entre future conjoints sur l'avenir de leur foyer

**Etape 2 :** Demander aux participants s'ils ont des questions par rapport aux lectures recommandées pour le thème précédent (versets bibliques et matériel de référence du 3ème thème) et porter des clarifications

**Etape 3 :** Annoncer le thème de discussion, présenter les objectifs de la session et s'assurer que les participants comprennent le sujet et stimuler l'intérêt avec les questions liées au sujet et à l'expérience des participants

**Question :** Que savez-vous de la parenté responsable?

### Etape 4 : Déroulement de la séance

- Demander aux participants de suivre attentivement l'histoire que vous allez raconter et encourager les participants à prendre note car ils seront amenés à répondre à quelques questions relatives au thème du jour.
- Raconter l'histoire

- Poser des questions suivantes de réflexion et de discussion en rapport avec la petite histoire:
  - ❖ Demander à un participant de relever les faits prouvant une parenté responsable
  - ❖ Compléter les réponses en se référant à la définition du terme « Parenté responsable »
  - ❖ Demander à un participant volontaire de relever un fait qui serait jugé d'irresponsabilité parentale une fois appliqué
  - ❖ Compléter les réponses en se référant à la définition du terme « Parenté responsable »
  - ❖ Demander à un participant de décrire l'importance d'une parenté responsable
  - ❖ Demander aux participants de compléter et confirmer leurs réponses en se référant au matériel de référence du thème
  - ❖ Demander à un volontaire de partager avec les participants ce qu'il faut pour qu'une parenté - responsable soit possible référence faite à ce qu'il connaît ou avoir vécu lui-même.
  - ❖ Demander aux participants s'il y a des compléments et se référer au matériel de référence pour communiquer ce qu'il faut pour que la parenté responsable soit possible
  - ❖ Demander à un participant volontaire de partager avec le groupe ce qu'il va améliorer dans sa vie ou comment il va appliquer les connaissances acquises
- Vérifier la réalisation des objectifs
  - ❖ Demander aux participants d'indiquer ce qu'ils ont appris au cours de la séance
  - ❖ Demander aux participants de décrire comment ils utiliseront les informations apprises
  - ❖ Répéter les objectifs de la séance en vérifiant dans quelle mesure chacun a été atteint
  - ❖ Demander aux participants s'ils ont des questions
  - ❖ Demander aux participants de lire le verset biblique (Ps 127,3) dès qu'ils arrivent à la maison
- Faire la liaison avec la prochaine activité
  - ❖ Récapituler les grands points de la séance
  - ❖ Informer les participants sur le thème de sensibilisation qui va suivre, qui sera le facilitateur et déterminer ensemble le jour, l'heure, la durée et le lieu.
    - Prochain thème : La chasteté conjugale
  - ❖ Remercier les participants de leur active participation
- Clôturer la session par une brève prière focalisée sur la nécessité de faire des choix en accord l'un avec l'autre et rappeler que vie conjugale et vie spirituelle ont un lien étroit.

## Thème 4: Matériel de référence

---

### LA PARENTE RESPONSABLE

#### Qu'est-ce que la parenté responsable?

- La parenté responsable est l'attitude d'un homme et une femme mariés qui prennent ensemble la décision en ce qui concerne la procréation des enfants, en s'entendant sur le nombre d'enfants qu'ils prévoient avoir et sur le temps de les mettre au monde.
- Cela requiert de la part des conjoints d'être conscients de la signification de l'acte conjugal qui les unit et de la capacité qu'il a en lui de susciter une nouvelle vie. C'est pour quoi avant de s'engager pour cet acte, ils doivent réfléchir ensemble sur leurs aptitudes à pourvoir pour l'enfant qui peut naître le nécessaire dont chaque personne humaine a besoin pour vivre dignement. Quand ils se voient incapables de subvenir à ces besoins, ils doivent avoir la sagesse de choisir la voie à travers laquelle ils peuvent éviter une nouvelle conception.
- La parenté responsable prend donc en compte la capacité que les parents ont d'éduquer l'enfant d'une manière digne d'un être humain. Elle prend aussi en compte la capacité qu'a la société dans laquelle ils vivent d'avoir le nécessaire pour faire vivre ses membres. Elle doit prendre aussi en compte le rapport qui doit exister entre les humains et le Dieu Créateur et Maître de la vie. Toute décision concernant la régulation des naissances, ainsi que les méthodes aux quelles les parents pourront faire recours devra tenir compte du dessein de Dieu sur la personne humaine, le mariage, la sexualité humaine, l'amour conjugal et la famille.

#### L'importance de la parenté responsable

- La parenté responsable permet à la personne humaine de se réaliser comme être humain. L'homme et la femme sont en effet les créatures de Dieu à qui, en les créant en son image, il a fait le don de l'intelligence et de la liberté. La parenté responsable permet à la personne humaine de se réaliser donc en tant que image de Dieu en faisant usage de cette intelligence et de cette liberté dans leur mission de procréer. En utilisant leur intelligence et leur liberté, l'homme et la femme mariés, en considérant la situation dans laquelle ils vivent, doivent décider ensemble, quelle est le meilleur moment pour avoir des enfants. Ils devraient également librement choisir la méthode de planification familiale qui fonctionne le mieux pour eux.
- La parenté responsable permet à l'enfant qui naît en famille d'y être accueilli avec la joie et l'enthousiasme qui sont les caractéristiques de chaque famille humaine digne de ce nom. En effet, il naît dans une famille qui est heureuse de l'accueillir car elle s'y est préparée.
- La parenté responsable permet aux parents d'avoir du temps pour chacun des enfants qui naît et leur donne assez de temps pour lui montrer l'affection et pourvoir pour son éducation. L'espacement des naissances ne peut que faire du bien à la santé de la maman et l'enfant. Quand les parents sont responsables en ce qui concerne la régulation des naissances, le pays en profite, car il peut facilement planifier pour le développement de son peuple. Pour la santé de la famille, la médecine conseille d'attendre au moins deux ans après l'accouchement avant de devenir enceinte à nouveau. Un couple peut utiliser une méthode efficace de planification familiale pour espacer les naissances. Elle montre que quand

les grossesses ne sont pas espacées, les enfants et la mère sont beaucoup plus exposés aux maladies et sont beaucoup plus exposés à la mort. En ayant cela en tête, les conjoints devraient décider ensemble quand ils peuvent avoir des enfants et quelle méthode de planification familiale ils utiliseront pour espacer les naissances de façon saine.

### **Pour que la parenté responsable soit possible**

- Pour que la parenté responsable soit possible, il faut que les parents soient suffisamment intelligents, capables de comprendre le sens et les exigences de la vie conjugale, de l'éducation des enfants, et les réalités de la société dans laquelle ils vivent.
- Les parents doivent être à mesure de se connaître eux-mêmes, et de comprendre le fonctionnement de leur sexualité. Ils doivent surtout être à mesure de comprendre le fonctionnement de la fertilité masculine et féminine et en parler entre eux. Ils doivent être capables de planifier ensemble la vie socio-économique de leur famille. Ils doivent promouvoir le respect mutuel, le dialogue et la complémentarité entre eux. Ils doivent être capables de vivre la chasteté qui s'exprime à travers les vertus de la chasteté et de la maîtrise de soi. Leur intelligence doit être apte à leur permettre de réfléchir et de prendre des décisions et des choix dignes d'un être humain.
- Il faut surtout qu'il y ait un engagement libre et conscient des deux conjoints qui acceptent de la vivre en commun pour le bien d'eux-mêmes, de leurs enfants, de leur famille et de leur société.
- Construire un mariage et une famille solide qui vit vraiment la parenté responsable peut être difficile, mais avec le soutien de Dieu et l'église, c'est possible. Si vous êtes intéressé à la vivre et à témoigner aux autres couples comment ils peuvent gérer leur vie de famille et vivre la parenté responsable, contactez l'éducateur de l'Action Familiale dans votre paroisse ou aux centres de santé agréés catholiques.

# Thème 5:

## CHASTETE CONJUGALE

### Objectif de la session:

A la fin de la session de sensibilisation/Education, chaque participant doit être capable de :

1. Définir le terme « Chasteté »
2. Citer les formes de chasteté
3. Expliquer comment la chasteté conjugale est un don de Dieu
4. Expliquer comment chasteté conjugale vécue durant les périodes de continence donne au couple l'énergie spirituelle qui libère l'amour de l'égoïsme et de l'agressivité.

 Durée de la session: 30 minutes

### PRÉPARATION À L'AVANCE:



- S'assurer que les participants à la séance de sensibilisation sont homogènes et de ce fait identifier les couples déjà mariés ou les fiancés.
- Préparer le passage biblique à lire (1 Jn 3,3)

### Progression pédagogique:

**Etape 1 :** Introduire la session par une prière sur la chasteté conjugale et la continence

**Etape 2 :** Demander aux participants s'ils ont des questions par rapport aux lectures recommandées pour le thème précédent (versets bibliques et matériel de référence du 4ème thème) et porter des clarifications

**Etape 3 :** Annoncer le thème de discussion, présenter les objectifs de la session et s'assurer que les participants comprennent le sujet et stimuler l'intérêt avec les questions liées au sujet et à l'expérience des participants

**Question :** Que savez-vous de la chasteté conjugale?

**Etape 4:** Déroulement de la séance

- Demander à un volontaire de définir la chasteté et un autre de définir la continence puis demander aux participants s'il y a à compléter
- Définir la chasteté en se référant au matériel de référence du thème
- Demander aux participants de citer les formes de chasteté qu'ils connaissent puis compléter les réponses en se référant au matériel de référence du thème
- Demander à un volontaire de lire le passage biblique (1Jn 3,3) puis demander aux autres participants d'être attentif

- Demander aux participants de se référer au passage biblique lu et expliquer comment la chasteté conjugale est un don de Dieu
- Compléter les informations en se référant au matériel de référence du thème
- Demander à un volontaire d'expliquer comment la chasteté conjugale et continence peuvent donner au couple l'énergie spirituelle qui libère l'amour de l'égoïsme et de l'agressivité.
- Compléter la réponse en se référant au matériel de référence du thème
- Demander à un participant volontaire de partager avec le groupe ce qu'il va améliorer dans sa vie ou comment il va appliquer les connaissances acquises
- Vérifier la réalisation des objectifs
  - ❖ Demander aux participants d'indiquer ce qu'ils ont appris au cours de la séance
  - ❖ Demander aux participants de décrire comment ils utiliseront les informations apprises
  - ❖ Répéter les objectifs de la séance en vérifiant dans quelle mesure chacun a été atteint
  - ❖ Demander aux participants s'ils ont des questions
  - ❖ Demander aux participants de lire les versets bibliques (Mt 5,48 et Eph 5,21) dès qu'ils arrivent à la maison
- Faire la liaison avec la prochaine session
  - ❖ Récapituler les grands points de la séance
  - ❖ Informer les participants sur le thème de sensibilisation qui va suivre, qui sera le facilitateur et déterminer ensemble le jour, l'heure, la durée et le lieu.
    - Prochain thème : La planification familiale
  - ❖ Remercier les participants de leur active participation
- Clôturer la session par une brève prière pour la paix dans les familles et observer la chasteté conjugale et de continence.

## Thème 5: Matériel de référence

---

### CHASTETE CONJUGALE

Parler de chasteté dans le mariage peut sembler paradoxal ou complètement illogique suite à la tendance actuelle d'assimiler la chasteté à un renoncement à la sexualité. La chasteté conjugale est donc une façon de vivre pleinement sa sexualité, sans toutefois réduire la sexualité à l'acte conjugal, à quelque chose de purement biologique.

---

### Chasteté: intégrité de la personne et don de soi

La chasteté est d'abord vocation de tout humain qui se vit dans une intégrité de toute la personne et du don de soi. C'est une expérience à la fois physique, émotionnelle (psycho-affective), et spirituelle. Le catéchisme de l'Eglise catholique, dans son numéro 2337, évoque ces dimensions:

« La chasteté signifie l'intégration réussie de la sexualité dans la personne et par là l'unité intérieure de l'homme dans son être corporel et spirituel. La sexualité, en laquelle s'exprime l'appartenance de l'homme au monde corporel et biologique, devient personnelle et vraiment humaine lorsqu'elle est intégrée dans la relation de personne à personne, dans le don mutuel entier de l'homme et de la femme ».

La chasteté est ici définie comme un principe vertueux contribuant à unifier la personne en pacifiant ses passions, non par amputation de sa sensibilité sexuelle mais par intégration, pour devenir une personne dans toutes ses dimensions. La personne humaine doit donc se préparer à la réception de ce don et à sa croissance durant tous les âges de sa vie (Tt 2,1-6) où il forge sa personnalité : enfance, adolescence et état adulte. La chasteté comporte, de fait, un apprentissage de la maîtrise de soi, qui est une pédagogie de la liberté humaine et de l'effort incessant de commandement de ses passions.

### Chasteté dans tous les états de vie

La chasteté ne se situe pas exclusivement sur le plan d'une continence sexuelle car la continence n'est qu'un mode particulier de vivre la chasteté. De fait, tous les fidèles du Christ sont appelés à mener une vie chaste selon leur état de vie particulier, c'est-à-dire à dominer ses passions selon le plan divin originel (avant le péché originel) pour recueillir les fruits de l'harmonie ou l'unité intérieure voulue par Dieu dans toute sa création. Il existe trois formes de la vertu de chasteté : l'une des épouses, l'autre du veuvage, la troisième de la virginité consacrée. Dieu invite chacun d'eux à la perfection de son état. «Soyez parfaits, disait Jésus, comme votre Père céleste est parfait» (Mt 5, 48).

### Chasteté conjugale: don de Dieu

La sexualité est également le lieu de la Révélation de Dieu parce que c'est là où Dieu communique la vie et associe les mariés à l'acte créateur. Dans la Genèse, Dieu crée l'homme, dans une différenciation sexuelle : « homme et femme, Il les créa ».

Autrement dit, l'homme tout seul n'est pas à l'image de Dieu et la femme toute seule n'est pas non plus à l'image de Dieu ; c'est l'union de l'homme et de la femme qui est l'image de Dieu sur terre.

Vouloir posséder l'autre au profit de sa propre satisfaction et de ses pulsions c'est souiller l'image de Dieu. La chasteté respecte profondément la différence et refuse de posséder l'autre. Elle consiste à recevoir l'autre comme une personne, comme un don. Dans le mariage chacun reçoit parce qu'il se donne et vice versa. La chasteté conjugale n'est certainement pas la suppression de nos désirs sexuels et affections mais leur reconnaissance, leur contrôle et leur intégration intelligente et amoureuse selon le dessein de Dieu.

La chasteté est donc don de Dieu à accueillir et à fructifier grâce à l'Esprit Saint répandu dans nos cœurs et qui nous donne la force d'imiter la pureté du Christ (1 Jn 3,3), lui qui « nous a appelés des ténèbres à son admirable lumière » (1 P 2, 9). C'est lui qui rend pur et chaste. C'est lui qui sanctifie.

## Chasteté conjugale et continence

Entre en jeu alors la vertu de continence qui consiste en la capacité de dominer, contrôler en permanence la volonté, les sentiments, les émotions et orienter les pulsions à caractère sexuel (convoitise de la chair). La vertu de continence, ou mieux la maîtrise de soi, améliore en outre les relations réciproques du couple, leur dialogue (Cf. Familiaris Consortio n°32), leur capacité de décision, permet le respect mutuel pour que les « deux soient soumis l'un à l'autre dans la crainte du Christ » (Eph 5,21).

La chasteté comme «intégration réussie de la sexualité dans la personne» peut très bien se vivre au cœur même de la sexualité d'un couple. C'est même un appel. Dans cette perspective, on peut même affirmer en toute assurance que la chasteté est la vertu du couple par excellence. On ne peut se donner véritablement à autrui si on ne se «possède» pas d'abord soi-même. Dieu a choisi d'avoir recours à l'être humain, masculin et féminin comme co-créateurs de toute nouvelle vie humaine, par la sexualité vécue selon son dessein et qui prend en considération les rythmes naturels de fécondité.

La vertu de chasteté conjugale vécue durant même les périodes de continence, « loin d'être une fermeture à l'amour, le purifie et le développe ». Elle donne au couple l'énergie spirituelle qui libère l'amour de l'égoïsme et de l'agressivité (Cf. Familiaris Consortio n°33). Elle libère l'amour de tout ce qui l'offense ou de ce qui nie les biens du mariage (unicité, indissolubilité, fidélité, ouverture à la vie), notamment la fornication, la prostitution, le viol, la luxure, la masturbation réciproque, la pornographie, l'homosexualité, etc.

La sexualité conjugale chaste qui se fait dans le contexte d'un amour vrai et dans un esprit de vertu de continence, réalise le sens intégral de la donation mutuelle et ouvre les conjoints à procréation humaine de manière responsable.

# Thème 6:

## LA PLANIFICATION FAMILIALE

### Objectif de la session:

A la fin de la session de sensibilisation/Education, chaque participant doit être capable de :

1. Définir la planification familiale
2. Expliquer les effets sur la santé du temps idéal d'espacement des grossesses pour la santé
3. Citer les méthodes de PF disponibles au Rwanda et indiquer où on peut les trouver
4. Décrire les bienfaits des méthodes de Planification Familiale Naturelle (PFN)



Durée de la session: 60 minutes



### PRÉPARATION À L'AVANCE:

Préparer le passage biblique dans Genèse 1,28 et les images des méthodes de planification familiale.

### Progression pédagogique:

**Etape 1 :** Introduire la session par une prière focalisée sur les préoccupations de Dieu lors de la planification de création

**Etape 2 :** Demander aux participants s'ils ont des questions par rapport aux lectures recommandées pour le thème précédent (versets bibliques et matériel de référence du 5ème thème) et porter des clarifications

**Etape 3:** Annoncer le thème de discussion, présenter les objectifs de la session et s'assurer que les participants comprennent le sujet et stimuler l'intérêt avec les questions liées au sujet et à l'expérience des participants

**Question :** Que savez-vous de la planification familiale?

### Etape 4 : Déroulement de la séance

- Demander à un volontaire de lire le passage biblique dans Genèse 1,28
- Demander à un autre volontaire de partager le lien du passage biblique et son rôle comme co- créateur puis corriger les conceptions erronées
- Définir la planification familiale
- Expliquer les effets sur la santé du temps idéal d'espacement des grossesses pour la santé

- Spécifier la différence entre les méthodes de PFN et les méthodes artificielles puis informer les participants que chacun va identifier une méthode de PF et expliquer si la méthode identifiée est une méthode artificielle ou naturelle et décrire son mode d'action puis compléter chaque réponse en se référant au matériel de référence du thème
- Demander aux participants de citer les bienfaits des méthodes de PFN
- Expliquer la position de l'église sur la planification familiale
- Demander à un participant volontaire de partager avec le groupe ce qu'il va améliorer dans sa vie ou comment il va appliquer les connaissances acquises
- Vérifier la réalisation des objectifs
- Demander aux participants d'indiquer ce qu'ils ont appris au cours de la séance
- Demander aux participants de décrire comment ils utiliseront les informations apprises
- Répéter les objectifs de la séance en vérifiant dans quelle mesure chacun a été atteint
- Demander aux participants s'ils ont des questions
- Demander aux participants de répéter là où ils peuvent trouver les méthodes de PFN
- Récapituler les grands points de la séance
- Rappeler les thèmes du guide de sensibilisation sur les valeurs du mariage, de la famille et la planification familiale
- Remercier les participants de leur active participation
- Clôturer la session par une brève prière pour la planification familiale

## Thème 6: Matériel de référence

### LA PLANIFICATION FAMILIALE

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la planification familiale permet aux individus et aux couples d'anticiper le nombre d'enfants désirés, d'espacer les naissances et de planifier leur naissance.

### Les biens de la régulation des naissances

La régulation des naissances avantage les mères, les nourrissons, les hommes, le couple et même la communauté/pays.

#### Pour les mères:

- Donne aux mamans le temps suffisant pour s'occuper de leurs nouveau-nés, les autres enfants et leurs maris.
- Elles se reposent entre les grossesses et se remettent physiquement.
- Réduit les risques associés aux grossesses rapprochées et qui mettent en danger la santé des mères et des enfants.

#### Pour les nourrissons:

- Les parents trouvent plus de temps pour s'occuper des enfants et les élever plus convenablement que les enfants d'âges trop rapprochés.
- Les enfants jouissent des avantages substantiels de l'allaitement pendant un temps suffisant.
- Les enfants risquent moins la malnutrition et de tomber souvent malade

#### Pour les hommes:

- Aide les hommes à sauvegarder la santé et le bien-être de leurs femmes et leurs enfants.
- Contribue à donner aux hommes un sens de satisfaction dû à l'appui qu'il donne à leurs femmes en ce qui concerne la bonne prise de décision regardant l'espacement des grossesses et l'utilisation des méthodes de planification familiale ainsi que le fait d'élever une famille en très bonne santé.

#### Pour les couples:

- Prévient les grossesses non planifiées
- Permet au couple de planifier financièrement et psychologiquement pour son prochain enfant, s'il désire en avoir un autre.
- Mène à la communication franche et positive non seulement en matière de la planification familiale mais en tous aspects de la vie conjugale.
- Permet de planifier pour le futur, se développer et permet d'avoir un bon foyer
- La planification familiale naturelle a, en plus, d'autres avantages qui sont :
- La communication entre les époux est renforcée non seulement en matière de la planification familiale mais en tous les aspects de la vie conjugale.
- Les époux vivent d'une façon plus unie et harmonieuse, et leur amour est renforcé.

#### Pour la communauté/pays:

- Avantage les communautés en aidant à réduire les décès et les maladies des mères, des nouveau-nés, des nourrissons et des enfants.
- Avantage les communautés en aidant à réduire la pauvreté et à améliorer la qualité de vie des membres d'une communauté.
- Le pays trouve le temps et les moyens de s'occuper des projets de développement
- Permet de réduire le problème de la démographie galopante

## Les effets sur la santé du Temps Idéal d'Espacement des Grossesses pour la Santé<sup>1</sup>

Les prêtres et les autres volontaires agents pastoraux devront profiter de chaque occasion d'éducation de la population en matière de la planification familiale et parenté responsable pour faire passer les messages sur les effets sur la santé du temps idéal d'espacement des grossesses pour la santé (TIEGS) à noter :

### **Lorsque les grossesses sont trop rapprochées:**

Moins de 24 mois de la dernière naissance vivante à la prochaine grossesse :

- Les nouveau-nés peuvent naître prématurés, trop petits ou avec un faible poids.
- Les nourrissons et les jeunes enfants risquent de souffrir d'un retard de croissance et sont plus susceptibles de mourir avant l'âge de cinq ans.

Moins de six mois de la dernière naissance vivante à la prochaine grossesse :

- Les mères peuvent mourir en couches.
- Les nouveau-nés peuvent naître prématurés, trop petits ou avec un faible poids.
- Les nourrissons et les jeunes enfants risquent de souffrir d'un retard de croissance et sont plus susceptibles de mourir avant l'âge de cinq ans.

Lorsque les grossesses sont trop espacées (plus de cinq ans):

- Les mères courent un plus grand risque de pré-éclampsie, une complication de la grossesse aux conséquences parfois fatales.
- Les nouveau-nés peuvent naître prématurés, trop petits ou avec un faible poids.

---

<sup>1</sup> Ministère de la Santé : Manuel de formation en Planification Familiale, 2008

# LES METHODES DE PLANIFICATION FAMILIALE

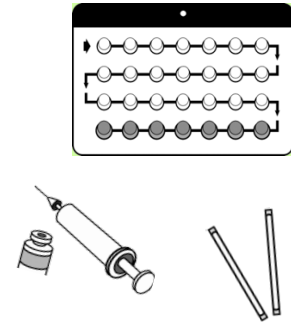
## A. Les methodes de planification artificielle

Les méthodes de planification artificielle regroupent toutes les méthodes utilisées dans le cadre de la planification familiale modifiant l'anatomie ou le fonctionnement naturel de l'appareil génital, ou modifiant le déroulement normal du rapport conjugal. Ces méthodes sont :

### Méthodes hormonales:

Les méthodes hormonales comprennent:

- Pilules combinées, contenant deux hormones: un œstrogène et un progestatif
- Pilules à progestatif seul
- Injectables (à progestatif seul) : Depo-Provera (3 mois) et Noristerat (2 mois)
- Implants : Norplant® (5 ans), Jadelle® (5 ans), Implanon® (3 ans)
- Contraception d'urgence: par pilule combinée ou à progestatif seul



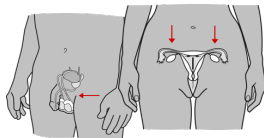
Mode d'action des méthodes hormonales: Empêchent l'ovulation; Épaississent la glaire cervicale rendant difficile à impossible le passage des spermatozoïdes et Changent l'endomètre et rendent la nidation plus difficile

### Méthodes à longue durée d'action: Dispositifs intra-utérins (DIU): 10-12 ans



Mode d'action: (1) En libérant du cuivre, et par la présence d'un corps étranger, le DIU (stérilet) provoque une réaction qui interfère avec la capacité des spermatozoïdes à traverser la cavité utérine et donc à rejoindre l'ovocyte. (2) Effet antinidatoire

### Méthodes permanentes: Contraception chirurgicale volontaire (CCV):



La stérilisation: Féminine (Ligature/section des trompes) ou masculine (vasectomie): Méthode de contraception chirurgicale, permanente et irréversible, pour l'individu qui ne veut plus avoir d'enfants.

### Méthodes de barrières: Condoms masculin et féminin:

Il empêche le sperme de pénétrer dans le vagin.



## Le taux d'efficacité des méthodes de planification familiale artificielles<sup>2</sup>:

Méthodes	Les grossesses non planifiées sur 100 femmes durant la première année d'utilisation de la méthode
	Emploi correct et constant
Implants	0.05
Vasectomie	0.1
Ligature des trompes	0.5
Dispositif intra-utérin	0.6
Contraceptif injectable	0.3
Contraceptif oral combiné	0.3
Condom pour homme	2
Condom pour femme	5

NB : L'Eglise Catholique n'admet pas l'usage des méthodes contraceptives (cf. HV no 14).

## B. Les méthodes naturelles de régulation des naissances

### B.1. Définition

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), « Par planification Familiale Naturelle (PFN), on entend diverses méthodes de régulation et de prévention de la grossesse fondées sur l'observation des signes et symptômes naturels des phases fécondes et infécondes du cycle menstruel, et le respect de l'abstinence sexuelle pendant la phase féconde<sup>3</sup> »

Le mot « naturelle » employé pour qualifier les méthodes naturelles de régulation des naissances, dans la pensée de l'Eglise, va au-delà de la référence à un respect de la nature. Il s'agit d'une référence à la loi naturelle : « l'homme participe à la sagesse et la bonté du Créateur qui lui confère la maîtrise de ces actes et la capacité de se gouverner en vue de la vérité et du bien. La loi naturelle exprime le sens moral originaire qui permet à l'homme de discerner objectivement par la raison ce que sont le bien et le mal, la vérité et le mensonge » (CEC 1954). Ainsi, les méthodes naturelles selon l'Eglise, sont un chemin indiqué aux couples qui souhaitent choisir une méthode conforme au dessein de Dieu sur la personne humaine et le mariage.

### B.2. Les fondements des méthodes naturelles

#### Eglise Catholique et planification familiale

Lorsqu'on parle de planification familiale, les uns pensent directement à ne pas avoir d'enfants selon l'idéologie antinataliste et la culture individualiste qui gagne de plus en plus du terrain. D'autres pensent aux méthodes de contraception les plus efficaces et ils oublient souvent les aspects humains, relationnels, familiaux, psychologiques et spirituels au sein du couple.

Raison pour laquelle l'Eglise catholique affirme fermement « le lien indissoluble, que Dieu a voulu et que l'homme ne peut rompre de son initiative, entre les deux significations de l'acte conjugal : union et procréation, et exclut donc l'utilisation de moyens de contraception artificiels. Elle encourage donc le recours à la planification familiale naturelle dans le cadre d'une « parenté responsable » qui « s'exerce soit par la détermination réfléchie et généreuse de faire grandir une famille

<sup>2</sup> Hatcher, RA, Trussell J, Nelson AL. *Contraceptive Technology*. 20th revised ed. Ardent Media. New York 2011

<sup>3</sup> OMS :1982

nombreuse, soit par la décision libre, prise pour de graves motifs et dans le respect de la loi morale, d'éviter temporairement ou même pour un temps indéterminé une nouvelle naissance ».

La régulation des naissances est l'un des aspects de la parenté responsable. Cela doit être réalisé par la continence périodique, les méthodes de régulation des naissances basées sur l'auto-observation et le recours aux périodes infécondes.

Il faut dire que l'enseignement de l'Eglise catholique a évolué dans l'histoire. Avant le Concile Vatican II, l'Eglise a manifesté une hostilité à la contraception sans montrer d'une façon approfondie les raisons. Par exemple Saint Augustin parlait des « rapports conjugaux justes » lorsqu'ils sont ouverts à la conception de l'enfant.

La référence à la conception artificielle était rare et même ambiguë jusqu'à l'encyclique de Pie XI « Casti connubi » en Décembre 1930 : La première condamnation de la contraception de la part de l'Eglise catholique. Le document papal rappelait que selon la tradition catholique, « n'importe quelle pratique matrimoniale avec laquelle l'acte conjugal est privé de son pouvoir naturel de procréer la vie, est une offense à la Loi de Dieu et à la Loi naturelle, et ceux qui auront accompli quelque chose de ce genre tombent dans de graves péchés ».

Depuis 1930 jusqu'à 1968, la population mondiale augmentait considérablement et la Science se développait avec l'apparition de la pilule contraceptive qui a réveillé la conscience des théologiens et l'enseignement des pasteurs de l'Eglise à approfondir le sujet.

### **Les bases anthropologiques:**

- L'homme, de par sa nature, est personne, relationnel, qui a un corps et âme.
- Enseignement fondé sur la « morale naturelle », c'est-à-dire éclairée par la Révélation biblique et chrétienne. La personne humaine est douée de raison et de volonté, tendance vers le bien. Il cherche le bien, l'aime et le choisit.
- Le Pape Paul VI dans *Humanae Vitae* dit que l'Eglise est « dépositaire » de cette loi en matière de sexualité, et ne peut pas la changer. La personne humaine dans son dynamisme, ses aspirations, ses inclinations révèle la sexualité comme composante. Cependant, Il ne faut pas réduire la loi naturelle aux aspects « animale » ou « biologique »
- La loi naturelle « inscrite dans l'être même de l'homme et de la femme » (HV 12), s'exprime dans la nature même de l'acte conjugal c'est-à-dire l'acte conjugal est expression de l'amour au travers du langage sexuel génital. Cet acte est inscrit dans « une vision intégrale de l'homme et de sa vocation » (HV 7). Ce ne sont pas les pulsions Freudiennes mais l'acte conjugal engage la personne humaine sur le plan physique et spirituel (FC 11). L'homme est un esprit incarné. La personne humaine a une vocation à l'amour, dans sa totalité unifiée. Elle est créée à l'image de Dieu et elle est capable d'aimer. Certes la sexualité humaine doit être dirigée, guidée, éclairée, aidée pour rejoindre sa plénitude.
- L'homme et la femme se réalisent pleinement dans le « don mutuel » qui rend authentique l'acte conjugal (Gratissimam Sane 11). Les époux dans « l'une seule chair » de l'union conjugale se réalisent comme personnes et capables du don mutuel.
- L'union conjugale exprime l'amour charnel et spirituel, entre l'homme et la femme. C'est pour cela qu'il doit y avoir un consentement avant chaque acte conjugal. L'acte conjugal forcé par l'un des conjoints est contre l'amour conjugal.
- L'acte conjugal est orienté vers la procréation, puisqu'il met en jeu l'appareil génératif. « les deux dimensions de l'union conjugale, l'union et la procréation,

ne peuvent être séparées artificiellement sans altérer la vérité intime de l'acte conjugal même (Gratissimam Sane 12). La personne humaine ne peut jamais être considérée comme objet de jouissance, comme moyen d'atteindre une fin. Elle ne peut pas être réduite, c'est elle « qui est et qui doit être la fin de tout acte ». Le Pape Jean Paul II appelle ces déviations comme un « usage » mutuel de l'homme et de la femme qui rend les personnes « esclaves de leurs faiblesses » (Gratissimam Sane 13). L'homme entre dans une addiction, une misère qu'il s'est construit lui-même et sur laquelle il est parfaitement aveugle, incapable de comprendre « un bel amour ».

- Le don de soi est orienté à l'enfant (la fécondité de l'amour conjugal/procréation des enfants) [FC 14].
- Cependant la fécondité de l'amour conjugal ne se réduit pas à la seule procréation des enfants... elle s'élargit et s'enrichit de tous les fruits de vie morale, spirituelle et super-naturelle que le père et la mère sont appelés à donner à leurs enfants » (FC 28). Il y a aussi le don réciproque, l'amour mutuel, l'harmonie intime, don de soi etc... sauvant les deux aspects essentiels, unitif et procréatif, l'acte conjugal conserve intégralement le sens de l'amour mutuel et vrai et son orientation à la grande vocation de l'homme » (HV n° 12).

### **L'Eglise dit non aux méthodes de planification artificielle parce que:**

- Elle s'oppose directement au bien de la transmission de la vie (aspect procréatif du mariage). La contraception crée un refus de l'enfant, de l'ouverture à la vie. De cette manière « on fausse l'union et on soumet la fécondité à l'arbitraire de l'homme et de la femme. La procréation devient l'ennemi à éviter dans l'exercice de la sexualité (Evangelium Vitae 23). La sexualité au sein du couple perd l'aspect d'échange/don/accueil et devient lieu de consommation, de jouissance et réduite à sa pure matérialité.
- Elle trahit et falsifie l'amour oblatif qui consiste en une réciproque et totale donation des conjoints. La contraception est le refus du don total, une altération de la vie sexuelle.
- Elle blesse le vrai amour et nie le rôle souverain de Dieu dans la transmission de la vie humaine.
- Elle change la valeur de la donation totale et contredit le plan d'amour de Dieu auquel les époux participent. « Chaque acte conjugal rendu intentionnellement infécond est un mal ».

### **Les bases biologiques**

Les bases biologiques des méthodes naturelles reposent sur la connaissance de fertilité humaine. La fertilité est un don de Dieu et « Dieu a sagement fixé des rythmes naturels de fécondité qui espacent déjà la succession des naissances » (HV N°11). La fertilité du couple dépend de la fertilité de la femme car l'homme est fertile tous les jours mais la femme n'est fertile que quelques jours de son cycle : Il y a chez la femme un cycle biologique, hormonal et ovarien qui règle la fécondation. Dans ce cycle, il y a une période féconde et des périodes infécondes.

- La femme est fertile pendant tout le processus du mûrissement de l'ovule jusqu'au 24 heures qui suivent l'ovulation.
- Dans la plupart des cycles féminins, il n'y a qu'une ovulation par cycle
- La survie des spermatozoïdes dans les voies génitales de la femme pendant la période fertile n'excède pas 5 jours

- La femme peut identifier des signes et symptômes indicateurs de fertilité et de non fertilité dans son cycle.

Il revient aux époux de connaître ces indicateurs et de les respecter dans le but de favoriser la grossesse ou de l'éviter pour un moment donné. La connaissance de la période féconde et inféconde du cycle ne doit pas être mise seulement au service d'éviter la grossesse mais aussi pour favoriser la fécondation. C'est pourquoi on parle de la planification familiale. Pour avoir les connaissances de ces périodes, le couple a besoin d'y être formé par une personne compétente.

## **Les bases sociologiques**

Au niveau social, les méthodes naturelles de régulations des naissances sont d'une grande importance car elles favorisent le dialogue entre les conjoints, leur coopération, l'égalité entre eux, l'accord sur leur choix et l'élargissement des gestes de tendresse entre eux.

### **• Dialoguer à propos de leur fertilité:**

Les méthodes naturelles obligent les couples utilisateurs au dialogue. Il faut que les deux membres du couple soient informés du déroulement de la fertilité de la femme pour que son mari puisse savoir si elle est en période fertile ou non. Pour accepter la continence avec plus de sérénité, il va être indispensable pour le couple de discuter de la manière dont il va vivre cette période particulière. Chacun devra dire à l'autre ce qui le mettra en difficulté pour respecter leur décision. Le couple va devoir dialoguer au sujet de sa sexualité. Avec délicatesse chacun dira comment il souhaite vivre cette période.

### **• Engager le couple dans un esprit de coopération:**

L'utilisation efficace des méthodes naturelles dépend de l'engagement de chacun des conjoints dans la régulation de leur fertilité. Cela entraîne le couple dans un esprit de coopération.

### **• Instaurer dans le couple une relation égalitaire:**

L'une des motivations premières des couples utilisateurs des méthodes naturelles de régulation des naissances est la joie de la gestion conjointe de leur fertilité. Cette gestion ne repose pas sur les épaules de la femme uniquement. La fertilité est un capital commun qui est gérée par l'homme et la femme mariés ensemble. Ceci leur permet de construire une relation égalitaire.

### **• Choisir et suivre ensemble la méthode:**

Le choix de la méthode naturelle à être utilisée est le résultat d'un dialogue. Il est important que le couple s'entende sur la méthode qui lui convient. Dans le cadre de la Planification Familiale Naturelle, étant donnée l'hostilité potentielle que le couple peut rencontrer de la part de l'entourage, il est important que l'accord du couple soit total.

### **• Elargir leurs gestes de tendresse**

Les méthodes naturelles augmentent l'amour pour les conjoints, car elles leur permettent de multiplier entre eux les gestes de tendresse. Ces gestes s'étendent jusque dans le domaine de la sexualité. L'usage des méthodes naturelles développe le duo plaisir – désir. En effet, La continence érotise la relation sexuelle et remet à l'heure les pendules du désir. Pendant la période de continence, les couples sont provoqués à découvrir d'autres gestes de tendresse que la relation sexuelle. Grâce à la continence, tous les gestes, autres que la relation sexuelle, pour exprimer l'amour que l'on porte à l'autre, se trouvent valorisés.

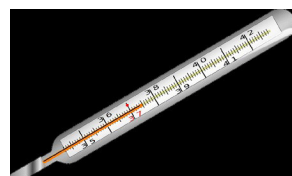
### B.3. Les différentes méthodes naturelles utilisées actuellement

Les méthodes naturelles de régulation des naissances appelées également les méthodes basées sur la connaissance de la fertilité peuvent être regroupées en deux catégories :

#### Les Méthodes d'Auto-Observation (MAO)

L'utilisation des MAO repose sur :

- La connaissance scientifique de la structure et du fonctionnement des systèmes reproducteurs de l'homme et de la femme,
- L'interprétation correcte des signes et des symptômes indicateurs de fertilité et de non fertilité que la femme observe au cours de son cycle menstruel, lui permettant ainsi de savoir si elle est dans la période fertile de son cycle ou non.



Sur base de ces informations, le couple peut décider d'avoir ou de ne pas avoir des rapports sexuels pendant la phase féconde du cycle, selon ses intentions de planification familiale.

Les indices à observer pour le repérage des périodes fertiles et celles non fertiles du cycle menstruel actuellement en vigueur sont les suivants :

- l'aspect et l'évolution de la glaire cervicale
- le décalage de la température basale et sa stabilisation au plateau haut
- l'aspect, la consistance et la position du col utérin.

L'observation de ces indices (signes) et leur conceptualisation par des experts sur base des expériences vécues par de nombreux couples, ont permis la mise au point des méthodes naturelles suivantes :

#### La méthode de la glaire cervicale:

La méthode de la glaire cervicale est une méthode basée sur l'observation de la présence et des modifications de la glaire cervicale au cours du cycle menstruel. Elle dérive de la méthode d'ovulation dite « Méthode Billings » qui, par souci d'adaptation, a subi quelques modifications quant à l'application des règles de l'utilisation de la méthode.

#### La méthode de la température basale:

La méthode de la température basale est une méthode qui consiste en une prise quotidienne de la température basale. Cette dernière étant la température du corps au repos, prise dès le réveil et avant le lever.

Lorsqu'une femme prend et note sa température basale tous les jours de son cycle menstruel, dans des conditions comparables, elle se rend compte que la température décale à un moment donné pour se stabiliser au plateau haut pendant trois jours consécutifs, elle a la certitude que l'ovulation a eu lieu et que de ce fait elle entre dans la partie infertile de son cycle jusqu'aux prochaines règles.

#### La méthode de la palpation du col utérin:

La méthode de la palpation du col utérin consiste à examiner quotidiennement des changements que subit le col utérin tout au long du cycle menstruel, en ce qui concerne : **la position, l'aspect et la consistance.**

### La méthode sympto – thermique:

La méthode sympto-thermique est une méthode basée sur la prise de la température basale associée à l'auto-observation des symptômes de la période fertile du cycle menstruel : soit l'observation de la glaire cervicale, soit l'auto-examen du col utérin, soit les deux symptômes à la fois.

### La méthode à indices combinés:

La méthode à indices combinés peut être définie comme une méthode basée sur l'observation des 2 signes fondamentaux indiquant les périodes fertiles et infertiles du cycle menstruel: *l'observation de la glaire cervicale et l'auto-examen du col utérin, associée à des signes mineurs particuliers à chaque femme.*

### La Méthode des Deux Jours (MDJ):

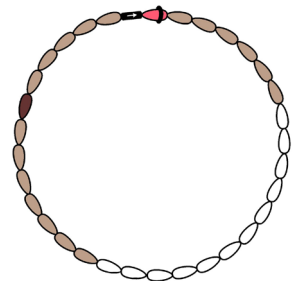
Elle consiste à déterminer les jours féconds du cycle menstruel en observant chaque jour la présence des sécrétions cervicales qui surviennent lors du cycle menstruel. Le corps d'une femme produit des sécrétions qu'elle peut voir et ressentir dans ses parties génitales les jours où elle est féconde. Elle peut reconnaître les jours féconds en prenant en considération le fait d'avoir des sécrétions **aujourd'hui ou hier**. C'est pourquoi la méthode porte le nom de « Méthode des Deux Jours ».

## **Les Méthodes à Critères d'Eligibilité (MCE)**

La maîtrise scientifique de la structure et du fonctionnement des systèmes reproductifs de l'homme et de la femme ainsi qu'une recherche avancée dans la maîtrise scientifique des mécanismes de la fertilité, ont permis à quelques médecins et hommes de science de mettre au point les méthodes qui exigent les critères d'éligibilité (MCE) à savoir :

### La Méthode des Jours Fixes (MJF) ou méthode du collier

La méthode des Jours Fixes appelé aussi « Méthode du collier » est une méthode qui consiste à identifier, grâce aux couleurs d'un collier du cycle menstruel, à partir du 8ème jusqu'au 19ème jour du cycle comme jours fertiles. Elle est disponible pour les femmes ayant des cycles menstruels entre 26 et 32 jours.



### La Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée (MAMA)



La Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée (MAMA) consiste à utiliser l'allaitement au sein, dans des conditions bien précises, comme méthode temporaire de planification familiale, dans le but d'éviter une nouvelle grossesse ou d'espacer les naissances.

Les critères d'éligibilité :

1. la femme n'a pas encore eu son retour de couche (ses règles ne sont pas revenues : elle est en aménorrhée du post-partum)
2. l'enfant est allaité exclusivement au sein : «allaitement complet ou presque complet», il est allaité souvent, à la demande, jour et nuit
3. le bébé n'a pas encore 6 mois<sup>4</sup>

<sup>4</sup> La Méthode est habituellement pour 6 mois. A la suite d'une étude effectuée par l'IRH sur les utilisatrices de la MAMA au Rwanda, l'Action Familiale Rwandaise a étendu la MAMA à 9 mois.

#### B.4. Quelques bienfaits des méthodes naturelles

- Le recours à la régulation des naissances naturelles des naissances : donne à l'amour conjugal une plus haute valeur humaine, développe la personnalité des conjoints ; enrichit les valeurs spirituelles ; apporte aux couples la sérénité et la tendresse ; bannit l'égoïsme ; favorise l'attention à l'autre conjoint ; augmente le sens de responsabilité dans l'éducation des enfants... (HV N° 20-21)
- La responsabilité est partagée : dans l'utilisation de la méthode naturelle l'homme et la femme ont un rôle actif à jouer
- Les méthodes naturelles sont les seules qui respectent l'anatomie et la physiologie des appareils reproducteurs de l'homme et de la femme ainsi que la nature et sens profond de l'acte conjugal.
- La continence périodique pratiquée par les couples utilisateurs des méthodes naturelles revalorise l'acte conjugal et permet au couple d'avoir des relations épanouissantes.

#### B.5. Où offre-t-on les méthodes de Planification Familiale Naturelle

Au Rwanda, les méthodes de planification familiale naturelle sont offertes au niveau des paroisses catholiques par les éducateurs d'Action Familiale Rwandaise et dans les formations sanitaires des diocèses catholiques par les éducateurs, les infirmiers et les sages-femmes.

Dans le souci d'accroître l'accessibilité et l'utilisation des méthodes de planification familiale naturelle, un plaidoyer est en cours pour les intégrer là où on offre les autres méthodes à savoir dans les formations sanitaires publiques et privées et au niveau communautaire par les animateurs de santé.

#### B.6. Quelques questions que les gens se posent sur les méthodes naturelles:

##### 1. Ces méthodes sont-elles applicables à toutes les femmes?

Les méthodes naturelles basées sur l'observation des signes de la fertilité et de non fertilité sont applicables à toutes les femmes.

##### 2. Les méthodes naturelles sont-elles efficaces?

Les méthodes naturelles, quand elles sont utilisées correctement sont efficaces et sûres.

Méthode	Grossesse pour 100 femmes durant la 1ère année d'utilisation <sup>5</sup>  Emploi correct et constant
Méthodes des Jours Fixes	5
Méthode de Deux Jours	4
Méthode d'allaitement Maternel et d'Aménorrhée	0.4
Méthode de la température basale du corps	1.5
Méthode de l'ovulation	3
Méthode sympto-thermique	0.4

<sup>5</sup> Sources: Hatcher, RA, Trussell J, Nelson AL. Contraceptive Technology. 20th revised ed. Ardent Media. New York  
Manhart, DM, et al. Fertility awareness-based methods of family planning: A review of effectiveness for avoiding pregnancy using SORT. Osteopathic Family Physician [2013] 5, 2-8

### **3. Les méthodes naturelles sont-elles traditionnelles?**

Non, elles ne sont pas traditionnelles, elles sont modernes et scientifiques ; elles sont issues des recherches scientifiques et sont reconnues au même titre que les autres méthodes de planification Familiale par l'Organisation Mondiale de la Santé.

### **4. Les méthodes naturelles sont-elles les méthodes de l'Eglise catholique?**

L'Eglise ne fait sienne aucune méthode particulière, mais elle a opté pour les méthodes naturelles car elles sont les seules qui respectent la dignité de la personne humaine.

### **5. Il existe une seule méthode naturelle « le calendrier ou méthode Ogino»?**

Non, il existe plusieurs méthodes naturelles, actuellement les méthodes disponibles sont au nombre de 8 (voir point B.3 en haut)

### **6. Le coït interrompu (le retrait) est –elle une méthode naturelle de régulation des naissances?**

Non, le coït interrompu n'est pas une méthode naturelle de régulation des naissances car les méthodes naturelles ne modifient pas l'ordre naturel du déroulement de l'acte conjugal, alors que le retrait consiste à éviter, au cours de l'acte conjugal, l'éjaculation dans les voies génitales de la femme.

### **7. Les méthodes naturelles sont-elles difficiles pour les femmes non instruites?**

Non, toutes les femmes initiées, peuvent apprendre à reconnaître quand commence et se termine la période de fécondité de son cycle menstruel.

### **8. Les méthodes naturelles sont-elles seulement possibles pour les femmes ayant les cycles réguliers?**

Non, même les femmes ayant les cycles irréguliers peuvent utiliser les méthodes naturelles de régulation des naissances basées sur l'observation des signes de fertilité et de non fertilité (les MAO).

# Conclusion

---

« Chers fils prêtres, qui êtes par vocation les conseillers et les guides spirituels des personnes et des foyers, Nous Nous tournons maintenant vers vous avec confiance. Votre première tâche, spécialement pour ceux qui enseignent la théologie morale, est d'exposer sans ambiguïté l'enseignement de l'Eglise sur le mariage » (Humane Vitae, No 28).

Avec le Pape Paul VI, on voudrait pour conclure, rappeler le rôle presque indispensable des prêtres en ce qui concerne l'éducation à la parenté responsable et au planning familial naturel. C'est la raison pour laquelle ce guide a été élaboré pour eux de façon particulière, sans mettre de côté d'autres agents pastoraux. L'enseignement du prêtre jouit en effet d'une crédibilité difficilement trouvable chez d'autres personnes, car les époux retrouvent toujours, dans la parole et dans le cœur du prêtre, l'écho de la voix et de l'amour du Rédempteur (Cfr H. V. No 29).

Et puis, il ne faut pas oublier le fait que dans nos églises locales encore jeunes, le prêtre jouit d'une formation théologique à laquelle un bon nombre de fidèles n'a pas encore facilement accès. Cela fait qu'il y ait des aspects que le prêtre comprend et peut expliquer mieux que quiconque d'autre, notamment dans le domaine de l'enseignement de l'Eglise sur le mariage et la famille, et surtout sur la parenté responsable et la planification familiale naturelle. Tout ceci pour rappeler aux prêtres combien leur contribution dans ce domaine est d'une importance capitale.

Bon nombre d'entre eux avaient réclamé un outil didactique qui pourrait les épauler dans leur noble mission d'être au- près des couples mariés se trouvant en âge de procréer. Eh bien, voici un guide qui pourra les aider à éclairer les consciences de ces couples en ce qui concerne leur devoir de parenté responsable. C'est un guide fidèle au Magistère. Ils pourront lire et bien comprendre son contenu, l'adapter à l'audience qui devra s'en approprier et apprendre à l'appliquer.

Le rôle du prêtre consistera bien sûr à exposer l'enseignement ecclésial sur le mariage et la famille, et cela servira comme une bonne préparation à l'enseignement sur les méthodes naturelles de régulation des naissances qui sera assuré par les formatrices et les éducatrices de l'Action Familiale Rwandaise se trouvant dans la paroisse ou dans le diocèse.

Une telle bonne collaboration entre les prêtres et les formatrices/éducatrices de l'Action familiale, avec l'aide du Saint esprit ne pourra que produire de bons résultats.

## Equipe des personnes qui ont contribué à la rédaction de ce guide du prêtre

---

1. Père Casimir UWUMUKIZA  
Secrétaire de la Commission Episcopale pour la Famille
2. Père Achille Bawe  
Aumônier Diocésain de la Pastorale familiale, Diocèse Ruhengeri
3. Père Celse NIYITEGEKA  
Directeur de la Radio Maria Rwanda
4. Mlle Odette UMULISA  
Directrice du Secrétariat National d'Action Familiale (SNAF)
5. Mme Vestine MUSABYEMARIYA  
Agent du SNAF
6. Mme Athanasie MANARIYO  
Agent du SNAF
7. Mr Désiré NSENGIYUMVA  
Agent du SNAF
8. Mme Clémentine MANIRAGABA  
Formatrice de l'Action Familiale Rwandaise, Diocèse Ruhengeri

**Valeurs du mariage et planification familiale**