

## Suivis individualisés avec moniteurs sur RDV

**75/** Paris 6<sup>ème</sup> au 65 rue du cherche midi sur rdv  
mardi 18h-20h et vendredi 10h-18h

06.20.94.28.35

Paris 10<sup>ème</sup>

JP et Hélène NICOT 06.79.01.22.43

Paris 14<sup>ème</sup>

Blanche et Christian-Frédéric Berthon 06.59.64.62.16

**78/** Buc

Nathalie et Dominique BASTIAT 06.45.47.59.62

Montigny-le Bretonneux

Delphine DURANTON 06.19.22.17.53

St Germain-en-Laye

Violaine BEAUREPAIRE 06.20.94.28.35

Versailles

Caroline MONTMORY 06.61.15.75.52

Anne-Sophie HUDE 06.19.88.97.41

Marie-Pascale et Frédéric SUBRA 06.60.62.89.96

Le Chesnay

Anne LEGRAND 01.39.55.67.61

Fontenay-le-Fleury

Slawomir et Alice INDYK 06.62.49.17.51

Le Mesnil le roi

Violaine et Louis-Thomas NESSI 01.39.62.93.02

Verneuil/seine

Mayalen BARON 06.06.75.24.85

Viroflay

Claire FLAMMARION 01.30.24.52.27

Grégoire et Lorraine LESTANG 06.10.05.70.16

**91/** Sault les Chartreux

Véronique et Jean-Marie PERIDY 06.66.93.41.14

Ste Geneviève des Bois

Véronique VERKIMPE 06.32.59.35.89/01.69.51.37.34

**92/** Asnières

Catherine GUILLEUX 01.47.33.48.43

Clamart

Pauline de GERMAY 06.11.30.41.86

**93/** Les Pavillons /s Bois

Camille PORTERET 01.48.50.93.24

**94/** St Maur des Fossés

Delphine Harmel 06.72.67.21.65

## CLER Amour et Famille est

- Association créée en 1962, régie par la loi 1901 et reconnue d'utilité publique
- Agréé Jeunesse et Education populaire
- Agréé Organisme de formation pour le Conseil Conjugal et Familial et l'Éducation à la vie
- Membre de l'ANCCEF (Association Nationale des Conseillers Conjugaux et Familiaux)
- Mouvement associé au sein de la Conférence des Mouvements familiaux de l'Union Nationale des Associations Familiales
- En lien avec le Département Famille du Service National Famille et Société de la Conférence des Évêques de France
- Signataire d'une convention de partenariat avec le Secrétariat Général de l'Enseignement Catholique

### CLER Amour et Famille :

- Aide les couples, les familles et toute personne qui le demande, dans leur vie affective et relationnelle en favorisant l'écoute, la communication, la confiance, la résolution de conflits...
- Soutient les parents dans la relation avec leurs enfants et leur permet de mieux comprendre le développement de l'enfant et de l'adolescent
- Informe les jeunes, participe à leur éducation affective, relationnelle et sexuelle et les aide à acquérir le sens de la responsabilité, du respect de soi et des autres
- Accompagne les adultes en responsabilité de jeunes sur les questions liées à l'éducation affective, relationnelle et sexuelle

65 bd de Clichy 75009 PARIS | Tél. 01.48.74.87.60

## Méthode naturelle de planification des naissances



[www.methodes-naturelles.fr](http://www.methodes-naturelles.fr)

Un art de vivre l'intimité conjugale

# Respecter le rythme naturel de son corps, partager la responsabilité

Les méthodes naturelles sont basées sur l'observation et l'interprétation des signes de fertilité :

- ✓ glaire cervicale
- ✓ température
- ✓ et éventuellement col de l'utérus

Ceux-ci renseignent précisément au jour le jour sur les périodes de fertilité et d'infertilité du cycle féminin.

Toute femme peut apprendre à reconnaître les signes de sa fertilité et les différentes périodes de son cycle.

Le couple vit alors sa sexualité au rythme de sa fertilité.

La responsabilité partagée et le respect mutuel sont facteurs d'unité dans le couple.

## Choisir de transmettre la vie ou non

Avec la connaissance des périodes fertiles et infertiles, le couple adapte sa sexualité à cette alternance. Il choisit d'avoir des unions seulement en période non fertile lorsqu'il ne souhaite pas concevoir d'enfant. Il peut s'appuyer sur la reconnaissance des périodes fertiles pour favoriser une conception.

## Ces méthodes s'adressent

- ✓ à toute femme souhaitant découvrir le fonctionnement de son cycle,
- ✓ à tout couple désireux de vivre une fécondité à deux, souhaitant soit la conception d'un enfant, soit espacer les naissances, ou ne souhaitant plus d'enfant,
- ✓ et à tous les âges de la vie : jeune couple, au moment d'une naissance, ou après l'arrêt de la pilule, ou encore en pré-ménopause.

## Fiabilité

Les méthodes d'auto-observation sont classées parmi les méthodes de régulation des naissances les plus fiables. Lorsque celles-ci sont bien appliquées, avec rigueur, les grossesses non planifiées dues à la méthode sont inférieures à 1 %\*. La motivation, la formation et le suivi du couple contribuent à la fiabilité de la méthode.

(\*) - Ecochard R. et coll Analyse des échecs de la planification familiale naturelle. A propos de 7007 cycles d'utilisation. Contracept. Fert. Sex. --1998- Vol. 2, n° 4, pp. 291--296

- Frank--Herrmann P, Heil J, Gnath C, et al. The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study. Hum. Reprod, 22, 5 : 1310-1319, 2007.

## Comment faire ?

Ces méthodes reposent sur quelques consignes simples et précises.

Elles nécessitent un apprentissage auprès d'un couple moniteur ou d'une monitrice. Ce suivi permet au couple de devenir autonome au bout de quelques cycles.

[www.methodes-naturelles.fr](http://www.methodes-naturelles.fr)

### Soirées d'information

#### Maternité Ste Félicité :

37 rue St Lambert 75015 Paris à 20h30  
11 janv, 8 fev, 8 mar, 12 avr, 14 juin, 11 oct, 13 dec  
[smolvier@sainte-felicite.fr](mailto:smolvier@sainte-felicite.fr) ou 01.53.68.58.58

#### Maison des associations :

2bis place de Touraine 78000 Versailles à 20h30  
5 fév 2018, 14 juin, 1er oct, 3 déc 2018  
[annelegrand1@hotmail.fr](mailto:annelegrand1@hotmail.fr) ou 01.39.55.67.61

### Cycle de formation

#### 4 soirées Paroisse de la Trinité

Place d'Estienne d'Orves 75009 Paris  
Les mardis 9,16,23,30 janvier 2018 à 20h30  
[gwenola.robin@gmail.com](mailto:gwenola.robin@gmail.com)

#### 2 soirées maison paroissiale

97 avenue Gaston Boissier 78220 Viroflay  
Les mardis 3 et 10 avril 2018 à 20h30  
[pfn.yvelines@gmail.com](mailto:pfn.yvelines@gmail.com) ou 06.20.94.28.35

## Amour et fécondité unis

La sexualité est un domaine très riche et très vaste de la vie du couple. L'union sexuelle en est un des langages privilégiés. Elle est dialogue d'amour et source de fécondité.

La fertilité est cette capacité à donner la vie, que chacun a profondément inscrite en lui dans le fonctionnement de son corps.

Les méthodes naturelles de régulation des naissances permettent de garder unies les deux dimensions de la relation sexuelle : union amoureuse et transmission possible de la vie.

Elles respectent la fertilité de chacun, sans la modifier ni l'altérer.

Elles sont un véritable mode de vie. En vivant ainsi, de nombreux couples ont découvert un renouvellement étonnant de leur amour.

Faire le choix d'alterner périodes de continence et relations sexuelles peut aider à enrichir l'intimité du couple, en favorisant le dialogue et la tendresse.

Dec 2017