

Comprendre la perspective des femmes qui utilisent la Méthode de l'Ovulation Billings® : une étude de groupe.

Par le Docteur Montserrat Ayala-Ramirez (WOOMB USA) 1,2* ,
Mary E. Grewe 3 , Julie Kaiser1 ,
Emily Kennedy1,4 ,
Martha Winn1
Rachel Peragallo Urrutia 4,5

Publié le 10 mai 2023 dans la revue BMC Women's Health.

BMC Women's Health **volume 23**, Article number: 251 (2023)

Lire l'article intégral : <https://rdcu.be/dbQkm>

Pour le détail des notes : cf. article original.

Contexte : La méthode de l'ovulation Billings® (la méthode Billings) est une méthode de planification familiale basée sur la connaissance de la fertilité : fertility awareness-based method (FABM) qui repose sur l'observation des schémas de fertilité et d'infertilité en fonction des sensations vulvaires et de l'apparence des écoulements. Elle permet de choisir le moment des rapports sexuels, selon que l'on souhaite éviter ou obtenir une grossesse. Peu d'études ont documenté les expériences des utilisateurs avec les FABM.

Méthodes : Nous avons organisé quatre groupes de discussion virtuels en mai et juin 2021 avec des femmes adultes qui utilisent actuellement la Méthode de l'Ovulation Billings®. Nous avons posé des questions sur les raisons pour lesquelles les utilisatrices ont choisi une FABM et la Méthode de l'Ovulation Billings®, sur les expériences positives et les défis liés à l'apprentissage et à

Dr. Montserrat Ayala-Ramirez et al. BMC Women's Health (2023) 23:251
WOOMB USA

l'utilisation de la Méthode de l'Ovulation Billings®, et sur les suggestions pour améliorer l'expérience des utilisatrices. Nous avons procédé à une analyse de contenu des groupes de discussion retranscrits afin d'explorer les thèmes clés des discussions. Les directives du COREQ ont été suivies.

Résultats Vingt femmes âgées de 23 à 43 ans ont participé aux groupes de discussion. Les raisons pour lesquelles les femmes ont décrit leur choix d'une FABM comprenaient le respect des croyances religieuses, l'évitement des effets secondaires de la contraception hormonale et/ou l'apprentissage d'une meilleure connaissance de leur corps. Les raisons pour lesquelles les femmes ont choisi la Méthode de l'Ovulation Billings® étaient qu'elles la percevaient comme plus précise et plus facile à comprendre que les autres FABM, qu'elle avait une base scientifique et qu'elle était recommandée par la famille et les amis. Les expériences liées à l'apprentissage et à l'utilisation de la Méthode de l'Ovulation Billings® ont été principalement positives. Elles ont trouvé la méthode facile à utiliser et à apprendre, l'ont utilisée avec succès pour retarder ou mener à bien une grossesse et ont pris conscience de leur corps. Les difficultés rencontrées par les participantes comprenaient la courbe d'apprentissage inhérente à l'identification des sensations au niveau de la vulve et les périodes d'abstinence requises. Les participantes ont fait des suggestions et des recommandations pour améliorer l'expérience des utilisatrices, y compris la sensibilisation des prestataires de soins de santé à la Méthode de l'Ovulation Billings®.

Conclusions : Les utilisatrices de la Méthode de l'Ovulation Billings® ont exprimé une expérience globalement positive lors de l'apprentissage et de l'utilisation de la méthode pour la planification familiale et la prise de conscience du corps. Certains défis ont été identifiés qui offrent des opportunités d'améliorer la façon dont la Méthode de l'Ovulation Billings® est enseignée et délivrée. Ces résultats peuvent également améliorer les interactions des prestataires de soins de santé avec les utilisatrices de FABM, y compris celles de la Méthode de l'Ovulation Billings®.

Mots clés : Méthode de l’Ovulation Billings®, Méthode basée sur la connaissance de la fertilité, Contrôle de la fertilité, Fertilité naturelle, Méthodes naturelles de planification familiale.

Contexte : Les méthodes basées sur la connaissance de la fertilité (fertility awareness based method = FABM) sont un groupe de méthodes de planification familiale dont les protocoles précis enseignent aux gens comment suivre les changements d'un ou de plusieurs marqueurs biologiques afin d'identifier les jours plus ou moins fertiles au cours de chaque cycle menstruel. Les utilisatrices peuvent alors déterminer quand et si elles doivent avoir des rapports sexuels en fonction de leur désir de planifier ou d'éviter une grossesse [1, 2].

Les FABM nécessitent la communication et la collaboration des partenaires et peuvent être enseignées par des membres de la communauté ayant reçu une formation. La planification familiale naturelle (PFN) est un terme apparenté qui décrit une façon particulière d'utiliser les FABM dans un cadre spirituel ou religieux, qui implique généralement une abstinence périodique et ne la combine pas avec l'utilisation d'une autre méthode contraceptive (par exemple, les méthodes de barrière) [3].

L'un des avantages des FABM est qu'elles évitent l'utilisation d'hormones ou de dispositifs susceptibles d'entraîner des effets secondaires ou des préoccupations d'ordre religieux. En outre, elles peuvent aider l'utilisatrice à mieux comprendre son propre corps, à surveiller sa santé et à éviter ou à mener à bien une grossesse [4]. Les FABM sont compatibles avec les enseignements des principales religions du monde, contrairement à d'autres méthodes de planification familiale [5, 6]. En revanche, elles présentent certains inconvénients, notamment les périodes d'abstinence nécessaires, leur efficacité moindre par rapport à d'autres méthodes contraceptives et le fait qu'elles dépendent fortement d'une utilisation correcte de la part de l'utilisatrice [7].

La Méthode de l'Ovulation Billings® (la Méthode Billings) est une FABM qui peut être utilisée par des personnes ayant des antécédents reproductifs variés, y compris les personnes ayant des cycles longs et irréguliers, celles qui allaitent, celles qui sont aménorrhéiques et celles qui sont en périménopause [1, 8-10]. L'enseignement de la Méthode de l'Ovulation Billings® est disponible dans de nombreux pays et langues et a été utilisé avec des malvoyants [11] et des populations peu alphabétisées [12]. Elle repose sur le suivi des schémas de Dr. Montserrat Ayala-Ramirez et al. BMC Women's Health (2023) 23:251
WOOMB USA

fertilité et d'infertilité chez la femme par l'observation des sensations vulvaires et des écoulements qui peuvent indiquer une réponse cervicale à l'activité ovarienne [13]. Les utilisatrices de la Méthode de l'Ovulation Billings® notent les sensations à la vulve et l'apparition de tout écoulement remarqué pendant qu'elles vaquent à leurs activités quotidiennes normales. Les utilisatrices apprennent à connaître leurs schémas fertiles et infertiles et les phases de leur cycle. Si elles décident d'éviter une grossesse, elles appliqueront alors quatre règles pour comprendre quand les rapports sexuels sont moins susceptibles de mener à une grossesse (Tableau 1) [14].

Pour les utilisatrices de la Méthode de l'Ovulation Billings®, la probabilité d'une grossesse non planifiée au cours de la première année est de 1,1 à 3,4 % en cas d'utilisation parfaite (utilisation correcte et constante) et varie de 10 à 33,6 % en cas d'utilisation « normale » (grossesse désirée incluse) [1]. Malgré les preuves scientifiques démontrant que la Méthode de l'Ovulation Billings® peut être utilisée pour éviter une grossesse, il y a encore un manque d'information et de nombreuses idées fausses sur la Méthode de l'Ovulation Billings® et d'autres FABM dans les communautés laïques et médicales [7, 15].

La Méthode de l'Ovulation Billings® est utilisée par une petite proportion de femmes en âge de procréer aux États-Unis ; cependant, deux analyses de la National Survey of Family Growth ont montré que l'utilisation des FABM, en général, a augmenté de 1,1 % à 2,2 % entre 2008 et 2014 [16] et de 2,9 à 3,4 % entre 2013 et 2017 [17].

On sait peu de choses sur les raisons pour lesquelles les gens choisissent les FABM, la Méthode de l'Ovulation Billings® ou leur expérience d'utilisateur. Nous avons donc conçu une étude qualitative utilisant des groupes de discussion (FG) pour obtenir les points de vue des utilisatrices de la Méthode de l'Ovulation Billings® afin de mieux comprendre pourquoi elles l'ont choisie et leurs expériences lors de l'apprentissage et de l'utilisation.

Méthodes :

Conception de l'étude

Nous avons mené une étude qualitative en utilisant une approche de description qualitative [18] pour mieux comprendre les croyances, les attitudes, les expériences, les perceptions et les comportements des utilisatrices de la Méthode de l'Ovulation Billings®.

Recrutement

Nous avons recruté principalement un échantillon de commodité de femmes adultes qui avaient suivi une formation à la méthode Billings avec un instructeur certifié ou un enseignant en exercice de la Billings Ovulation Method Association - USA (BOMA-USA).

Nous avons identifié les participantes potentielles en utilisant les registres des instructeurs certifiés ou des enseignants dans le cadre de la pratique de BOMA-USA.

Nous avons invité les participants par courrier électronique ou par téléphone. Nous avons également demandé à BOMA-USA d'envoyer l'information sur l'étude à leur liste de distribution par courriel et la publier sur leur page Facebook. En outre, dans un effort pour diversifier et équilibrer notre échantillon afin d'inclure des perspectives non religieuses et d'augmenter la participation de démographies sous-représentées et de diverses religions, nous avons demandé à plusieurs instructeurs de la Méthode de l'Ovulation Billings® de partager l'information sur l'étude avec leurs stagiaires et leurs clients présentant ces caractéristiques. Les participants intéressés ont été invités à envoyer un courriel à un membre de l'équipe de recherche (MAR) pour exprimer leur intérêt pour l'étude. Ils ont ensuite reçu un courriel pour planifier un appel d'inscription.

Nous avons inclus celles qui avaient terminé leur formation 48 mois avant l'inscription et qui avaient identifié la Méthode de l'Ovulation Billings® comme leur principale méthode de planification familiale au moment de l'inscription. Nous avons exclu les femmes utilisant des contraceptifs hormonaux ou des implants contraceptifs et celles qui étaient enceintes ou ménopausées. Lors de l'appel d'inscription, un membre de l'équipe de recherche (MAR) a confirmé l'éligibilité, a programmé la participante pour une session de FG, a présenté le chercheur principal, le personnel de recherche, les objectifs et les intérêts de la recherche, a effectué et documenté le consentement éclairé verbal. Les

membres de l'équipe de recherche qui ont enseigné la Méthode de l'Ovulation Billings® (MAR, JK, MW, EK) n'ont pas participé aux sessions qui incluaient des participantes qu'ils avaient enseignées. Toutes les méthodes utilisées dans le cadre de cette étude ont été appliquées conformément aux directives et réglementations pertinentes figurant dans la Déclaration d'Helsinki de 2013 [19]. Le comité d'examen institutionnel de l'Université de Caroline du Nord à Chapel Hill a approuvé l'étude, y compris le "script de consentement verbal pour l'appel téléphonique", qui a été lu et accepté par chacun des participants à l'étude (IRB #19-1966).

Après les sessions du groupe de discussion, chaque participant a reçu une carte-cadeau virtuelle de 30 dollars pour le remercier de sa participation, quelle que soit la durée de la discussion du groupe de discussion.

Collecte des données

Nous avons organisé quatre groupes de discussion virtuels d'environ 90 minutes chacun via Zoom entre mai et juin 2021. Une animatrice expérimentée qui n'avait aucune relation préalable avec les participants (MG) a mené une discussion semi-structurée à l'aide d'un guide de groupe de discussion. Après la première session, nous avons apporté des changements modérés au guide en fonction de la compréhension des questions par les participants afin d'améliorer la clarté (Tableau 2). L'animatrice a commencé chaque séance en se présentant, en présentant le personnel de recherche et les objectifs de la recherche, puis en animant une conversation sur des sujets tels que les raisons de choisir une méthode FABM en général et la Méthode de l'Ovulation Billings® en particulier, les expériences positives et les expériences négatives/les défis lors de l'apprentissage et de l'utilisation de la Méthode de l'Ovulation Billings®, et les suggestions pour améliorer l'expérience des femmes qui utilisent la Méthode de l'Ovulation Billings®. Les sessions des groupes de discussion ont fait l'objet d'un enregistrement audio et vidéo. Les enregistrements ont été sauvegardés sur un serveur institutionnel protégé par un mot de passe. Pendant chaque session, au moins un membre de l'équipe de recherche a pris des notes sur le terrain pour

référence ultérieure. Les participants ont également été invités à répondre à une enquête démographique via Qualtrics.

Analyse des données

Les membres de l'équipe de recherche ont transcrit les enregistrements (MAR, JK), puis ont dépersonnalisé et vérifié la qualité des transcriptions (JK, MG). Les transcriptions n'ont pas été renvoyées aux participants pour examen. Les transcriptions des groupes de discussion ont ensuite fait l'objet d'une analyse de contenu afin de comprendre les principaux domaines d'intérêt et d'identifier les thèmes émergents.

Un code initial a été élaboré sur la base du guide de discussion du groupe de discussion (par exemple, "défis", "suggestions"). Deux membres de l'équipe (MAR, MG) ont codé indépendamment la première transcription, en ajoutant des codes émergents supplémentaires si nécessaire (par exemple, "perception des contraceptifs", "perception/implication du partenaire") (voir le fichier supplémentaire 1 pour la description de la version finale du livre de codes). Les transcriptions ont été examinées, les divergences ont été discutées jusqu'à ce qu'un consensus soit atteint, et le livre de codes a été mis à jour. Ce processus a été répété pour les quatre transcriptions. Étant donné que des changements importants ont été apportés au livre de codes après les transcriptions 1 et 2, les deux premières transcriptions ont été examinées une deuxième fois afin de garantir la cohérence du codage. Atlas.ti v.8 [20] a été utilisé pour gérer le processus de codage (MG), et les transcriptions ont été mises à jour dans Atlas.ti avec les codes finaux après les discussions de codage par consensus. Des fonctions d'interrogation ont été utilisées pour catégoriser davantage les données (par exemple, "Utilisation de Billings pour surveiller la santé/le corps OU "utilisation de Billings pour le planning familial" ET "expériences négatives/difficultés"). Enfin, des rapports de codage ont été élaborés et examinés afin d'explorer et de décrire les thèmes. Au cours du processus d'analyse des données, nous avons confirmé que nous avons atteint la saturation des données et qu'il n'était pas nécessaire d'organiser d'autres discussions de groupe, même après un échantillonnage spécifique des

différentes perspectives religieuses dans le dernier groupe. Les participants n'ont pas été invités à donner leur avis sur les résultats de l'étude

Table 2 :

Afin de garantir la qualité et la fiabilité de l'étude, les stratégies suivantes ont été utilisées : engagement prolongé (quatre discussions de groupe de 90 minutes), triangulation (plusieurs chercheurs ont participé à l'analyse des données), description détaillée des résultats, description de la stratégie d'échantillonnage, discussion des résultats dans le contexte de la littérature, évaluation de la saturation des données, utilisation d'un processus itératif d'analyse des données et conservation d'une piste d'audit du processus de codage [21]. En outre, nous avons rempli la liste de contrôle COREQ (COnsolidated criteria for REporting Qualitative research) (voir le fichier supplémentaire 2_COREQ).

Résultats Caractéristiques des participantes

Au total, 20 femmes ont participé à quatre groupes de discussion de cinq personnes chacun. Une personne s'est retirée après l'inscription en raison d'un problème familial imprévu. Les caractéristiques des participantes sont présentées dans le tableau 3. L'âge médian des participantes était de 32 ans ; la moitié d'entre elles s'identifiaient comme blanches, la plupart étaient mariées et avaient déjà vécu une grossesse, et plus de la moitié s'identifiaient comme catholiques.

Nous avons concentré notre analyse qualitative sur les domaines suivants : les raisons de choisir un MAF, les raisons de choisir la Méthode de l'Ovulation Billings® en particulier, les expériences positives et négatives lors de l'apprentissage et de l'utilisation de la méthode Billings, et les suggestions pour améliorer l'application de la méthode Billings (tableau 4).

Raisons du choix d'une MAF (Fertility Awareness Method) en général

De nombreux participants ont décrit l'utilisation des MAF pour des raisons religieuses et, dans certains groupes de discussion, presque tous les participants ont indiqué qu'il s'agissait de leur principale motivation pour utiliser un MAF. Beaucoup ont décidé d'utiliser une MAF pour suivre les enseignements Dr. Montserrat Ayala-Ramirez et al. BMC Women's Health (2023) 23:251
WOOMB USA

catholiques, certains se référant à ce qui était enseigné dans les cours de préparation au mariage au sein de leur église.

"Ma principale raison [et] celle de mon mari... est que je suis catholique, donc... quel que soit l'espacement familial que nous décidions, nous voulions le faire en accord avec les enseignements catholiques. (FG2)"

Certaines participantes ont décrit la poursuite d'une FABM pour des raisons religieuses et un désir général d'utiliser une méthode " naturelle ". Ces croyances semblaient être liées pour certaines, qui estimaient qu'il était essentiel de conserver leur corps dans un état naturel à des fins spirituelles ou religieuses : **"...Il était clair pour moi que je voulais apprendre à faire [de la planification familiale] sans produits chimiques, sans rien qui puisse me causer des effets secondaires ou me donner des problèmes pour tomber enceinte à l'avenir, parce que je savais que les familles sont censées être fertiles et avoir des enfants et que c'était conforme aux enseignements de l'Église catholique. (FG2)"**

"Lorsque [vous] ne modifiez pas votre cycle menstruel, vous suivez le dessein de Dieu... Dieu aime l'ordre... par exemple, [dans] le cycle de l'eau. Si vous modifiez quelque chose, [si] vous coupez tous les arbres que vous voyez ou si vous n'avez jamais de pluie, il peut y avoir des conséquences... C'est la même chose pour nous ; si vous modifiez votre cycle menstruel, il y aura des conséquences. (FG1)"

De même, certaines participantes ont fait part de leur malaise à l'idée de "contrôler" personnellement leur fertilité à l'aide d'une contraception hormonale.

"En tant que chrétienne, j'ai la conviction de ne rien utiliser de très permanent en matière de contrôle des naissances... Je veux donner à Dieu la possibilité de me contrôler s'il le juge nécessaire... (FG3)"

"Je ne voulais pas avoir recours à la contraception et l'empêcher [conception, grossesse]. Parce qu'encore une fois, ils [mes bébés] étaient vraiment des

miracles... Je me suis dit : qui suis-je pour empêcher cela ? En même temps, je n'étais pas prête à tomber enceinte à nouveau. (FG1)"

En outre, de nombreuses participantes ont fait part de leurs préoccupations concernant les effets secondaires de la contraception hormonale et de leur désir de les éviter, ce qui les a amenées à utiliser des FABM. Par exemple, certaines femmes ont décrit les symptômes négatifs liés à l'humeur qu'elles ressentaient lorsqu'elles utilisaient un contraceptif hormonal. D'autres ont évoqué des problèmes de santé tels que le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), pour lesquels leurs médecins voulaient leur prescrire un contrôle hormonal des naissances, mais craignaient que cela n'entraîne des effets secondaires ou des problèmes de fertilité à l'avenir.

"J'ai commencé à m'intéresser à la fertilité parce que je ne voulais pas continuer à utiliser des contraceptifs hormonaux. Je n'ai pas eu d'effets secondaires graves, mais cela a affecté mon humeur et d'autres choses, alors j'avais un peu envie d'en finir avec ça. (FG4)"

"Je connaissais les effets secondaires que [la contraception hormonale] pouvait avoir sur le corps, et j'ai toujours su que je voulais des enfants plus tard. Je voulais faire tout ce qui était en mon pouvoir pour que cela se produise... alors je voulais le faire de manière naturelle... (FG1)"

Enfin, certaines participantes ont indiqué qu'elles s'étaient inscrites à un FABM en raison de leur intérêt général et de leur désir d'en savoir plus sur leur corps ou, comme l'a fait remarquer l'une d'entre elles, de partager plus efficacement ces informations avec ses enfants.

"J'avais l'impression que quelque chose n'allait pas, alors j'ai décidé de chercher une méthode qui pourrait m'en dire plus sur ma santé féminine et mes hormones. (FG2)"

"J'ai appris plusieurs [FABM] différentes, [...]. Je suis extrêmement intéressée par toutes les méthodes de PFN ; pour être honnête, j'en apprendrai probablement plus au fur et à mesure que j'avancerai dans ma vie, simplement parce que (a) je suis du genre à apprendre et (b) je trouve cela vraiment intéressant. (FG4)"

Raisons du choix de la Méthode de l'Ovulation Billings® Lorsqu'ils ont expliqué pourquoi ils avaient choisi la méthode Billings plutôt que d'autres FABM, l'une des raisons les plus fréquemment citées par les participants était qu'elle semblait **facile à comprendre et simple à utiliser**. En outre, la Méthode de l'Ovulation Billings® **ne nécessite pas de prendre la température, de suivre plusieurs indicateurs ou d'avoir accès à des technologies supplémentaires** telles que des applications ou des appareils.

"Billings [semblait] beaucoup plus simple que les autres méthodes. (FG2)" "[La méthode Billings], c'est juste quelques trucs à se rappeler, et c'est tout. C'est sûr et c'est simple. (FG4)"

" Creighton et Napro-technologie...C'était si difficile à comprendre : et il y avait toutes ces options, et je n'avais pas l'impression d'avoir besoin de tout cela... alors j'ai pensé, eh bien, si [la méthode de l'Ovulation Billings® est la plus simple, et qu'il ne s'agit que d'apparence et de sensation, alors je pense que c'est très bien. (FG2)"

Une participante a souligné le caractère abordable de la Méthode de l'Ovulation Billings® par rapport à une autre méthode nécessitant l'achat de bandelettes de test d'hormones urinaires pour contrôler la fertilité :

"Avec la Méthode de l'Ovulation Billings®, il n'y a pas cet investissement mensuel continu que je devais faire avec les bandelettes, donc il y a l'aspect économique. (FG2)"

De même, deux participantes ont noté que la Méthode de l'Ovulation Billings® offrait une voie plus facile ou plus abordable pour devenir instructrice en planification familiale naturelle.

« ...Ils m'ont dit que [pour] Billings, il n'y avait pas besoin de conditions préalables pour devenir instructeur, et c'est ainsi que j'ai pu entrer à Billings. (FG1)"

Outre la facilité d'utilisation et la simplicité, de nombreux participants ont choisi la Méthode de l'Ovulation Billings® **en raison de ses origines scientifiques et de son efficacité**.

"Lorsque [nous] examinons les différentes méthodes et lisons sur les différentes méthodes, il y avait beaucoup de science derrière Billings, ce qui, en tant que scientifique, m'attirait... les publications dans des revues scientifiques évaluées par des pairs. (FG2)"

"Je n'aurais pas envisagé d'autres méthodes de PFN parce que je ne les trouvais pas assez cohérentes et sûres, mais lorsque j'ai entendu dire que la méthode Billings était fondée sur la science, qu'elle s'appuyait vraiment sur cela, puis en lisant le livre, je me suis sentie à l'aise avec cette méthode... (FG3)"

Enfin, de nombreux participants ont indiqué qu'ils avaient choisi la Méthode de l'Ovulation Billings® principalement **en raison des recommandations** d'autres personnes ou parce qu'on leur avait offert la possibilité d'apprendre cette méthode en particulier. Les participantes ont décrit avoir appris l'existence de la Méthode de l'Ovulation Billings® sur leur lieu de travail, à l'église, auprès de leurs amis et de leur famille, à l'école et dans d'autres groupes de réseaux sociaux (par exemple, les groupes de sensibilisation à la fertilité).

"Les gens y faisaient constamment référence [à la Méthode de l'Ovulation Billings®], et ce n'est pas comme si j'avais fait de grandes recherches en ligne ou quoi que ce soit d'autre. Je fais simplement confiance aux personnes avec qui j'ai été à l'école. (FG2) »

" J'ai choisi la Méthode de l'Ovulation Billings® parce qu'il se trouve que c'est la méthode que ma collègue enseignait et qu'elle avait besoin d'étudiants, alors elle m'a dit : " Je vais m'entraîner avec toi ", et c'est comme ça que je suis entrée dans la Méthode de l'Ovulation Billings®. (FG3)"

"Je voyais beaucoup de choses sur Billings dans les groupes en ligne. J'ai vu beaucoup de gens que je trouvais bien informés sur la sensibilisation à la fertilité, en général, qui en faisaient la promotion, qui disaient à quel point c'était intéressant et à quel point c'était bien pour les gens qui avaient des cycles irréguliers et des choses comme ça, alors ça a piqué ma curiosité... »

Apprentissage et utilisation de la Méthode de l'Ovulation Billings® :

Expériences positives

De nombreuses femmes ont déclaré que l'apprentissage et l'utilisation de la Méthode de l'Ovulation Billings® étaient **clairs et faciles**. Elles ont trouvé qu'elle était plus facile à comprendre et qu'elle nécessitait moins de graphiques que d'autres méthodes, et ont noté qu'elle était descriptive en termes d'explication des processus anatomiques et physiologiques impliqués.

"L'enseignement de la Méthode de l'Ovulation Billings® est descriptif de l'anatomie, du fonctionnement des cycles et de la manière exacte d'utiliser la méthode. Ce jour-là, évitez ceci, suivez ceci ; c'était vraiment jour par jour, c'était vraiment... facile à suivre et juste descriptif, je suppose. (FG2)"

"Je pense que Billings est la méthode la plus facile parce qu'elle nécessite peu de graphiques ; je suppose que c'est ainsi que Je suppose que c'est ainsi que je l'ai comparée à d'autres méthodes. (FG1)"

Certaines participantes ont mentionné que le fait d'avoir des instructeurs expérimentés et patients qui ont organisé des réunions individuelles et passé du temps à examiner les dossiers les a aidées à comprendre la Méthode de l'Ovulation Billings® et à prendre confiance dans leurs observations et leurs sensations.

Les approches positives de l'instruction comprenaient la simplification de la terminologie, l'aide à la "réflexion excessive" sur leurs sensations (FG4), et le fait de poser des questions qui étaient utiles pour comprendre les situations affectant le cycle menstruel des participantes (par exemple, "que se passe-t-il dans votre vie ?") (FG1).

Le soutien d'une instructrice bien informée a été apprécié par deux femmes qui allaitaient et qui avaient plus de difficultés à identifier leurs périodes potentielles de fécondité.

"J'allaite, donc mes hormones sont en dents de scie, n'est-ce pas ? Elle [l'instructrice] essayait donc de travailler avec moi pour voir, ok [il] est difficile"

pour nous de trouver un modèle ; cependant, nous allons passer du temps à regarder le tableau, nous nous rencontrerons plus souvent juste parce que j'allaite, et maintenant finalement, ok, c'est votre modèle, maintenant vous pouvez aller de l'avant par vous-même. Mais c'était un peu comme avoir un coach. (FG4)

Dans le contexte de l'utilisation de la Méthode de l'Ovulation Billings®, certaines participantes ont décrit avoir réussi à l'utiliser pour déterminer le moment de l'union et finalement concevoir.

"Nous savons quand elles [nos filles] ont été conçues. Littéralement, nous savons quand elles ont été conçues. C'est donc incroyablement efficace, de mon point de vue. (FG2)" "Et je me suis dit : "Hé ! voilà une ovulation".... J'ai pu appliquer ce que j'avais appris à mon propre corps et reconnaître les symptômes de fertilité... et je l'ai dit à mon mari... et nous avons pu mener à bien une grossesse. (FG1)"

De même, d'autres participantes ont décrit l'utilisation réussie de la Méthode de l'Ovulation Billings® pour reporter une grossesse :

"J'ai pu l'utiliser en quelque sorte pour les deux [planifier et reporter une grossesse], et encore une fois, il s'agissait de savoir quand nous étions prêts, nous avons pu l'utiliser pour reporter... Je me souviens avoir pensé que je devais subir une intervention médicale prochainement, je me suis dit, je ne peux pas tomber enceinte avant cela, alors je dois [reporter]. C'était merveilleux de pouvoir compter sur cela pour planifier les choses et avoir l'esprit tranquille. (FG1)"

"Je pense qu'en l'utilisant comme moyen de contraception, je me sens confiante... Je suis juste conservatrice, et j'utilise les règles, et si j'ai un problème ou un changement, je compte jusqu'à trois et je passe au jour suivant dans la soirée... Les règles de la Méthode de l'Ovulation Billings® sont si puissantes. Elles fonctionnent et c'est incroyable. Je pense que c'est la raison pour laquelle je pense que Billings est si extraordinaire. Vous pouvez prendre toute la science et la réduire à quatre règles ; si vous suivez les quatre règles, vous allez bien et vous pouvez contrôler l'endroit où vous voulez être. (FG3)"

Pour la plupart des participants, l'implication, le soutien et la participation de leur partenaire ont été appréciés, reconnus et influents dans tous les groupes. Cependant, l'implication du partenaire a varié. Parmi les types d'implication mentionnés par les participantes, citons la volonté de leur partenaire d'aider à éduquer les autres, le soutien de leur partenaire dans le choix du moment des rapports sexuels et le fait que leur partenaire soit ouvert à la discussion et conscient de l'état de leur cycle. En outre, certaines participantes ont indiqué que leur partenaire les aidait à suivre leurs observations et à établir des tableaux [de fertilité].

« Je pense que pour notre relation, mon mari et moi, (sic) cela a été positif : d'une part parce qu'il était intéressé par l'utilisation de la méthode, et [d'autre part] parce que j'étais intéressée par l'efficacité de cette méthode.... [J'étais hésitante au début, et nous avons fini par être tous les deux sur la même longueur d'onde. Nous communiquons bien, mais le fait de pouvoir regarder l'application en même temps est une autre forme de communication dans notre relation, ce qui est merveilleux. C'est une expérience positive pour nous. » (FG2)

"Je pense qu'impliquer mon partenaire n'a pas été un grand challenge parce qu'il est prêt à m'écouter parler de ces choses. Comme je l'ai dit, je garde mon tableau sur notre réfrigérateur, donc il sait ce qui se passe, mais il n'est pas du genre à assister à mes séances avec moi, donc il l'entend plutôt de seconde main. Il ne connaît pas les règles par cœur, mais il y arrive, et il s'agit simplement de s'assurer qu'il est impliqué, et que ce n'est pas seulement moi qui m'en charge. C'est plus un partenariat. (FG4)

De nombreuses participantes des quatre groupes ont exprimé leur satisfaction d'avoir acquis une **meilleure compréhension de leur corps**, notamment en se sentant plus en phase avec elles-mêmes et en acquérant un sentiment d'autonomie grâce à la connaissance et à la prise de conscience.

"Le cycle menstruel est si important ; il est vital, comme notre sixième signe vital ; s'il n'est pas normal, c'est qu'il y a quelque chose d'autre qui n'est pas normal. Je me sens responsabilisée, je peux parler à mon professionnel de santé et lui dire, regardez, c'est ce que j'ai observé dans mon corps. (FG3)"

"Avec les méthodes symptothermiques, je n'avais pas confiance en mes connaissances sur les profils de glaire et leurs fonctionnements dans le corps, et Billings est beaucoup plus approfondi à cet égard, donc j'ai apprécié cette méthode, et ma compréhension s'est améliorée, donc c'est cool. » (FG4)

Défis et expériences négatives lors de l'apprentissage et de l'utilisation de la Méthode de l'Ovulation Billings®

Un défi partagé par de nombreuses femmes dans tous les groupes a été la courbe d'apprentissage pour l'identification des sensations à la vulve, l'établissement d'un tableau et l'identification des profils. Les participantes ont décrit la difficulté initiale à identifier ces sensations et ces profils, mais ont convenu que cela devenait plus facile avec la pratique et la prise de conscience au fil du temps. Certaines femmes ont indiqué qu'elles avaient confiance en leurs observations après trois à six mois et qu'elles étaient alors en mesure d'identifier plus clairement les profils de leur cycle.

« Une fois que l'on a plus de pratique, on est capable de comparer. Une fois que vous êtes capable de déterminer exactement votre période de fertilité, vous êtes confiante [et] également capable de comparer avec votre mois précédent, et vous devenez alors plus sûre de vous »

Modérateur : Combien de temps pensez-vous qu'il vous a fallu pour vous sentir confiante dans cette voie ?

Participante : **« Quatre mois. (FG2)" "...En fait, il y a ici des profils d'infertilité et de fertilité. Il s'agit simplement de prendre le temps de comprendre et d'apprendre à décrire ce que l'on ressent. C'est une courbe d'apprentissage énorme pour beaucoup de gens... c'est que les gens sont prêts à s'engager dans... cette courbe d'apprentissage ; c'est juste que je pense que nous devons avoir plus de souplesse avec nous-mêmes en tant que nouveaux utilisateurs...(FG2) »**

Pour certaines participantes souffrant de SOPK ou allaitant, il a été particulièrement difficile de noter et d'identifier les sensations, et quelques participantes ont reconnu que les conseils des instructeurs avaient été utiles pour faciliter le processus d'apprentissage.

« Avec l'allaitement, il a été très intéressant d'essayer de trouver les schémas infertiles ; j'ai l'impression que cela a été mon plus grand défi ces derniers temps... L'établissement du PIB (profil Infertile de base) pendant l'allaitement a été mon plus grand défi. (FG1) »

"...Pour moi, l'apprentissage a été difficile au début, surtout parce que je savais déjà que j'avais un SOPK, mais évidemment, je n'étais jamais sèche... mais après un certain temps et en apprenant un peu plus, j'essaie toujours de m'y faire. C'est mieux maintenant. Je me suis habituée, et après avoir parlé avec mon instructrice, elle s'est montrée compréhensive et m'a aidée. (FG1) »

"Nous [ma formatrice et moi] avons recommencé à nous rencontrer parce que... J'ai eu des mucosités constantes et pas très constantes... pas au point de pouvoir l'établir comme faisant partie de mon BIP [Basic Infertile Pattern] ; ils ont donc contacté une autre instructrice en Floride qui connaissait mieux les personnes atteintes du SOPK. Là encore, ils m'aident à réévaluer mes dossiers et à voir si je dois ajuster la façon dont j'interprète mes sensations et d'autres choses, ils m'aident en quelque sorte, ce qui est bien, c'est bien de savoir qu'il y a un si grand réseau » (FG2)

Au-delà de la courbe d'apprentissage normale lors de l'utilisation de la méthode Billings, l'établissement quotidien des tableaux de fertilité et l'établissement des tableaux sur papier ont constitué un défi. Les participants ont indiqué qu'il peut être difficile d'établir un tableau sur une seule feuille de papier parce que les papiers sont facilement égarés et difficiles à transporter, ce qui rend l'établissement des tableaux quotidiens fastidieux. Certains participants ont surmonté ce problème en utilisant des **applications homologuées** par la Méthode de l'Ovulation Billings®, mais tous n'ont pas apprécié l'expérience.

"Les tableaux [de fertilité] sur papier n'ont jamais pu me convenir à long terme parce que je suis mobile et que j'ai trop de choses à faire. J'avais besoin de faire quelque chose en ligne, et si cela a pu être un défi, c'est en partie parce que l'application NFP charting est un désastre. Elle est cassée, elle ne fonctionne pas toujours, elle plante, on ne peut pas télécharger, il y a des erreurs, et il faut se concentrer sur l'actualisation de certaines choses ; c'est vraiment difficile à utiliser. (FG3)"

"J'ai mon carnet de notes parce que le défi consistait à utiliser une seule feuille de papier, c'était chaotique. Comment comparer ? On peut imprimer tout le papier qu'on veut, mais ça finit par être des feuilles simples, non ? J'ai donc fini par créer mon carnet, et j'adore le papier maintenant parce que je peux le feuilleter et le comparer, mais c'est seulement parce que j'ai eu du mal avec l'application au début. (FG2)"

"Pour moi, il a été très difficile d'établir un tableau tous les jours. C'est surtout parce que c'était sur papier que c'était très difficile de le faire. (FG2)"

Certaines utilisatrices ont ressenti du stress et de l'inquiétude pendant qu'elles apprenaient ou utilisaient la Méthode de l'Ovulation Billings®, parce qu'elles étaient submergées par l'information, qu'elles n'avaient pas d'expérience dans l'utilisation de la méthode ou qu'elles craignaient de tomber enceintes.

"Je suis submergée par la science. Je pense que c'est beau et étonnant, mais quand j'étais en formation, c'était quelque chose de bouleversant pour moi, d'apprendre les changements hormonaux dans les tableaux, comme les tableaux réels des différents niveaux de progestérone et tout ça, et j'étais comme "wow, c'est beaucoup". (FG1)"

"Je ne peux pas tomber enceinte en ce moment ; ce serait mauvais pour ma famille. Je ressens donc un peu ce stress de toute façon. » (FG3)

En effet, deux participantes ont indiqué qu'elles avaient connu une grossesse non désirée alors qu'elles utilisaient la Méthode de l'Ovulation Billings®. Cependant, toutes deux ont continué à utiliser la méthode après cette grossesse inattendue.

"J'ai mentionné au début que nous ne nous attendions pas à une grossesse ; c'est toujours un miracle, ce qui est magnifique. Mais lorsque j'étais dans ce processus, mon mari et moi étions ravis, et je sais que ce n'est probablement pas toujours l'expression qu'un couple a lorsqu'il ne s'attend pas à être attendre un enfant. (FG2)

Dans un cas de grossesse non désirée, l'utilisatrice a estimé que l'une des causes était une mauvaise instruction de la part de l'instructeur Billings.

"...la dernière fois que je suis tombée enceinte en utilisant Billings, mon tableau indiquait humide, humide, très humide, avec des tétons douloureux, puis sec. Et je n'ai eu que cinq jours d'humidité, je crois, et mon instructeur m'a dit, oh, ce n'est pas l'ovulation. [Je me suis dit que j'étais enceinte]. Et maintenant que j'ai recommencé, mon cycle est revenu il y a probablement six mois, et je suis assez sûre que j'ai ovulé. Je vois un profil très clair, mais il ne correspond pas à ce qu'elle définit comme l'ovulation, donc selon mon instructrice, je n'ai toujours pas ovulé, et je ne pense pas que ce soit vrai. « (FG3)

Ceci est cohérent avec le défi mentionné par quelques participants concernant le travail avec des instructeurs qui ne pouvaient pas leur enseigner à utiliser la Méthode de l'Ovulation Billings® de manière confiante. Dans un cas, il s'agissait d'un instructeur qui était en stage, et dans un autre, il s'agissait d'un instructeur qui, selon le participant, n'était pas capable de communiquer efficacement.

"J'ai eu de la chance avec ma formatrice parce qu'elle était encore en formation quand j'ai pris le cours avec elle, donc elle essayait encore de comprendre [les choses].... [Lorsque je lui ai parlé de mon SOPK, elle était très compréhensive, mais... au début, elle ne savait pas comment l'aborder. (FG1)"

"Je ne sais pas, je suppose que j'ovule, mais je ne sais pas comment réconcilier ce que je vis avec ce que mon instructeur me dit d'attendre. » (FG3)

Les périodes d'abstinence requises étaient "difficiles" et exigeantes pour la plupart des utilisateurs dans tous les groupes. Toutefois, les attitudes à l'égard de l'abstinence varient d'un participant à l'autre. Quelques-uns ont trouvé que

ces périodes d'abstinence étaient l'occasion de pratiquer la maîtrise de soi et d'autres types d'intimité.

"La seule chose qui a été un peu plus difficile, c'est le temps pendant lequel nous avons évité les rapports sexuels parce que j'ai une répulsion profonde envers le risque, et bien sûr, avec la pratique, cela s'améliore, et au début, c'était un peu difficile... Donc, c'était difficile. Nous avons évité pendant [environ] six mois, et je pense que cela a été un peu difficile pour notre relation, mais c'était bien parce que mon mari était d'accord et qu'il voulait le faire, ce qui a été utile. (FG2)"

"L'abstinence est la partie la plus difficile pour les deux, surtout pour nos maris. Mais en même temps, je pense que c'est important parce qu'on est maître de son corps. Parce que nous ne sommes pas des animaux, d'accord ? Et cet aspect est important. Dans mon cas, cela me donne un certain contrôle ; cela me donne la paix ; cela me donne la confiance... Lorsque nous pouvons enfin être ensemble et avoir des rapports sexuels, c'est merveilleux parce que c'est comme lorsque vous avez un morceau de gâteau et que vous êtes un gâteau, j'aime ce gâteau, mais je sais que je ne peux pas le manger tout de suite, mais vous attendez ce moment, c'est plus spécial, vous l'appréciez davantage. (FG1) »

Suggestions pour améliorer l'application de la Méthode de l'Ovulation Billings®

Les participants aux groupes de discussion ont également formulé des suggestions et des recommandations pour améliorer l'expérience des utilisateurs de la Méthode de l'Ovulation Billings®. Ces suggestions, ainsi que des exemples de citations, sont présentées dans le tableau 5. Un grand nombre des suggestions faites par les participants concernaient l'enseignement et l'apprentissage de la Méthode de l'Ovulation Billings®. Quelques suggestions ont été faites pour améliorer le suivi de la fertilité et la façon dont la Méthode de l'Ovulation Billings® est promue et commercialisée. Les recommandations comprenaient : clarifier ou standardiser les attentes des instructeurs ; améliorer le contenu et le matériel pédagogique (par exemple, les messages importants à communiquer, communiquer différemment aux femmes plus jeunes) ; simplifier le processus d'identification d'un instructeur ; fournir un soutien aux couples qui utilisent la Méthode de l'Ovulation Billings® dans le contexte d'une relation (par exemple, gérer les périodes d'abstinence) ; améliorer les outils de suivi (par exemple, les applications) ; mieux promouvoir la Méthode de l'Ovulation

Billings® dans le contexte d'une relation (par exemple, gérer les périodes d'abstinence).

Mieux promouvoir les avantages de la Méthode de l'Ovulation Billings®; offrir des messages non religieux aux utilisateurs potentiels en dehors de la sphère religieuse ; et accroître la sensibilisation et la connaissance de la Méthode de l'Ovulation Billings® parmi les prestataires de soins de santé éducatifs.

Discussion

Les informations obtenues lors de ces groupes de discussion éclairent les perspectives des femmes qui utilisent les FABM, en particulier la Méthode de l'Ovulation Billings®. Le choix d'une méthode de planification familiale est très personnel. Il est recommandé de partager la prise de décision avec les prestataires de soins de santé [22]. De nombreux prestataires préfèrent se concentrer sur la recommandation de méthodes hautement efficaces. Cependant, nos résultats démontrent que les utilisatrices qui choisissent la Méthode de l'Ovulation Billings® l'ont fait pour des raisons spécifiques, et qu'une fois qu'elles ont choisi cette méthode et qu'elles continuent à l'utiliser, elles restent très satisfaites. Nos résultats peuvent aider les prestataires à comprendre comment conseiller les patientes intéressées par l'utilisation de la Méthode de l'Ovulation Billings® et d'autres FABM d'une manière qui soit favorable à leurs préférences et à leurs expériences.

Les femmes de cette étude ont choisi les méthodes de planification familiale, y compris la Méthode de l'Ovulation Billings®, non seulement en raison de leurs croyances religieuses, mais aussi parce qu'elles étaient préoccupées par les effets secondaires des méthodes hormonales de contrôle des naissances, qu'elles voulaient utiliser une méthode "naturelle" et qu'elles désiraient en savoir plus sur leur corps. Les croyances religieuses sont une raison importante pour laquelle de nombreuses utilisatrices choisissent une méthode de planification familiale naturelle, y compris la Méthode de l'Ovulation Billings® [23-25]. Dans notre échantillon, la plupart des femmes étaient affiliées à une religion. Ce thème aurait pu être moins fréquent dans un échantillon de personnes ayant peu ou pas d'affiliation religieuse. Cependant, dans une récente

enquête nationale sur la croissance familiale, les utilisatrices de FABM ne différaient pas significativement des autres utilisatrices de contraceptifs en termes de statut relationnel, d'éducation, de parité, d'assurance maladie ou d'appartenance religieuse [17]. Nos résultats contribuent à mettre en lumière d'autres raisons que les croyances religieuses pour choisir les FABM. Les inquiétudes concernant les effets secondaires de la contraception hormonale ont été mentionnées par de nombreux participants à notre étude et ont également été décrites par d'autres [23]. En outre, les participantes ont évoqué l'idée d'apprendre une nouvelle façon de se percevoir grâce à la conscience de soi, un concept positif décrit précédemment par les utilisatrices de Billings au Brésil [25].

Dans la présente étude, les participants ont déclaré qu'ils trouvaient la Méthode de l'Ovulation Billings® facile à comprendre, simple à utiliser et abordable, et qu'ils étaient attirés par les preuves scientifiques à l'appui [8, 10, 26-28]. Lors de l'utilisation de la Méthode de l'Ovulation Billings® pour la planification familiale, quelques participants à nos groupes de discussion ont déclaré qu'il était "facile" d'obtenir une grossesse, et il a été décrit que les observations de la Méthode de l'Ovulation Billings® peuvent prédire une conception réussie [29]. Certaines utilisatrices semblent intéressées par la méthode parce qu'elle leur permet d'utiliser la même méthode pour planifier et éviter une grossesse. Quelques participantes ont connu des grossesses non planifiées pendant qu'elles utilisaient la Méthode de l'Ovulation Billings®. Ceci n'est pas surprenant étant donné que les FABM, en général, et la Méthode de l'Ovulation Billings®, en particulier, sont caractérisées par des taux élevés de grossesses lors de l'utilisation typique. Dans une revue systématique récente de Peragallo Urrutia et al, les probabilités de grossesse avec l'utilisation typique chez les nouvelles utilisatrices allaient de 10,5 à 33,6 [1]. Cependant, dans la même étude, les auteurs ont décrit une efficacité de 1,1 à 3,4 % en cas d'utilisation correcte et constante [1]. Contrairement à d'autres méthodes de planification familiale, lorsque les FABM sont utilisées de manière incorrecte, par définition, les rapports sexuels ont lieu un jour très fertile ; par conséquent, les taux de grossesse en cas d'utilisation typique sont plus élevés que pour les méthodes qui ne nécessitent pas autant d'intervention de la part de l'utilisateur et/ou qui rendent l'utilisateur moins fertile (par exemple, les méthodes hormonales). Les participantes à notre étude semblaient conscientes de cette caractéristique de

la Méthode de l'Ovulation Billings® et étaient néanmoins satisfaites de la méthode car elle correspondait à leurs autres critères de sélection. Ceci est cohérent avec les résultats d'autres études sur la satisfaction de l'utilisation de la Méthode de l'Ovulation Billings® et de la PFN [30, 31].

Beaucoup de nos participants ont également décrit l'importance du soutien de leur partenaire dans l'utilisation de la Méthode de l'Ovulation Billings®. Inclure les partenaires dans une méthode de planification familiale, comme cela est nécessaire pour les utilisatrices de FABM, peut être bénéfique pour certaines, en particulier celles qui sont très motivées pour utiliser des FABM comme la Méthode de l'Ovulation Billings®. Par exemple, dans une étude qualitative sur les utilisatrices brésiliennes de la Méthode de l'Ovulation Billings®, dos Santos et al. (2017) ont constaté que la participation du partenaire favorisait le dialogue entre le couple, aidait à identifier les sensations de glaire et faisait du partenaire un participant actif à la planification familiale [25]. De même, dans le cadre d'une vaste enquête multinationale menée sur Internet auprès de couples majoritairement mariés (89 %) utilisant un autre type de FABM, la PFN symptothermique, Unsel et al. (2017) ont constaté que les personnes interrogées considéraient la participation et l'engagement du partenaire dans l'utilisation de la PFN comme " importants " ou " très importants ". En outre, 74% des hommes et 64% des couples de femmes ont estimé que l'utilisation de la PFN améliorerait leur relation avec leur partenaire [32].

Une autre étude descriptive a montré que les couples utilisant la PFN avaient des liens étroits et une meilleure communication, entre autres avantages [30]. Cependant, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre clairement comment l'inclusion des partenaires dans la planification familiale peut être positive pour certains utilisateurs et pour quels types d'utilisateurs elle peut ne pas l'être. Par exemple, la plupart de ces populations dans les études précédentes ont été recrutées par le biais d'organisations PFN/religieuses, et la plupart d'entre elles étaient mariées. Elles peuvent donc être différentes d'autres populations qui ne sont pas mariées ou qui n'utilisent pas de FABM pour des raisons religieuses. En outre, dans les relations où il n'est pas possible de négocier le moment des rapports sexuels ou d'utiliser d'autres méthodes, telles

que les méthodes de barrière, les FABM ne peuvent pas être utilisées pour éviter une grossesse.

Pour certains couples, l'implication du partenaire dans la contraception et la planification familiale peut devenir coercitive ou abusive [33]. Les chercheurs et les instructeurs des FABM doivent être sensibles à cette question ainsi qu'aux moyens positifs de traiter les révélations de violence du partenaire intime dans le cadre de la recherche ou de l'enseignement des FABM [34]

Certaines participantes à notre étude ont décrit des défis spécifiques liés à l'utilisation de la Méthode de l'Ovulation Billings® en cas de SOPK ou d'allaitement. Le SOPK est un trouble hormonal et métabolique caractérisé par des périodes menstruelles anormalement courtes ou prolongées, des niveaux excessifs d'androgènes ou des ovaires polykystiques. En outre, il est associé à des altérations de la glaire cervicale et à l'infertilité [35, 36]. Tous ces facteurs peuvent contribuer aux difficultés rencontrées par les utilisatrices de Billings atteintes de SOPK. En outre, il existe peu de données sur l'efficacité de la Méthode de l'Ovulation Billings® pour éviter une grossesse chez les utilisatrices souffrant de SOPK ou de cycles longs. De même, les changements hormonaux pendant l'allaitement peuvent avoir contribué aux difficultés rencontrées par les femmes de cette étude lors de l'utilisation de la Méthode de l'Ovulation Billings®. Alors qu'une étude de Perez et al (1988) a décrit que les femmes à qui l'on avait enseigné la Méthode de l'Ovulation Billings® pendant la période post-partum n'avaient aucune difficulté à reconnaître leurs jours fertiles et infertiles [37], il y a peu de données sur l'efficacité des FABM, y compris la Méthode de l'Ovulation Billings®, pendant la période post-partum [9]

Enfin, les participants à notre étude ont fait des suggestions intéressantes et nouvelles pour renforcer la façon dont la Méthode de l'Ovulation Billings® est enseignée ou promue, comme la rationalisation du processus d'identification d'un instructeur, l'amélioration de la facilité d'utilisation et des fonctionnalités des applications de graphiques, et l'offre de messages non religieux aux utilisateurs potentiels. Trouver des moyens de mettre en œuvre ces recommandations pourrait améliorer l'expérience des utilisateurs et accroître

l'attrait de la Méthode de l'Ovulation Billings® pour divers utilisateurs. Les conclusions de cette étude pourraient également éclairer l'enseignement et la mise en œuvre d'autres FABM.

Limites de l'étude :

Notre étude est limitée par les éléments suivants. Premièrement, étant donné que nous avons utilisé une stratégie d'échantillonnage de commodité, il y a probablement un biais de sélection. La plupart des participants étaient blancs, mariés et affiliés à une religion. Les résultats pourraient être différents dans un groupe plus diversifié. En outre, l'étude a été limitée aux utilisateurs actuels de la Méthode de l'Ovulation Billings® en raison de notre désir d'améliorer la Méthode de l'Ovulation Billings® pour ceux qui l'utilisent actuellement. Par conséquent, nous n'avons pas inclus les anciens utilisateurs qui n'utilisaient plus cette méthode. Les études futures pourraient se concentrer sur le recrutement de personnes qui ont cessé d'utiliser la Méthode de l'Ovulation Billings® afin d'en apprendre davantage sur cette expérience. De même, nous n'avons recruté que des utilisatrices de la Méthode de l'Ovulation Billings®; nous ne pouvons donc pas décrire l'expérience du partenaire masculin dans les couples utilisant la Méthode de l'Ovulation Billings®. Enfin, la participation a également été limitée aux utilisateurs qui parlent anglais et qui ont été formés par les instructeurs de BOMA - USA.

Par conséquent, les résultats ne sont probablement pas généralisables à tous les utilisateurs de la Méthode de l'Ovulation Billings®, y compris ceux qui se trouvent dans d'autres pays ou qui parlent d'autres langues. Cependant, bien que nous n'ayons inclus que des personnes maîtrisant l'anglais, plusieurs participants parlaient plus d'une langue, dont plusieurs pour qui l'anglais n'était pas la langue principale. En outre, nous avons fait appel à des personnes ayant des perspectives et des antécédents divers, y compris des participants religieux et non religieux, de différentes races/ethnies, avec ou sans enfants, et présentant diverses conditions de santé génésique. Les caractéristiques démographiques des participants sont similaires à celles des utilisateurs d'autres études sur la Méthode de l'Ovulation Billings® et peuvent être un indicateur des

populations qui ont actuellement accès à l'apprentissage de la Méthode de l'Ovulation Billings®.

Conclusions

Les utilisatrices actuelles de la Méthode de l'Ovulation Billings® ont exprimé une expérience globalement positive de l'apprentissage et de l'utilisation de la méthode pour la planification familiale. Cependant, certains défis liés à l'utilisation et à l'apprentissage de la Méthode de l'Ovulation Billings® ont été identifiés. La résolution de ces problèmes pourrait permettre d'améliorer la façon dont la Méthode de l'Ovulation Billings® est enseignée et appliquée. La compréhension des perspectives de ces utilisateurs peut également améliorer l'interaction des prestataires de soins de santé avec les utilisateurs actuels ou potentiels de la FABM, y compris ceux de la Méthode de l'Ovulation Billings®.