



Méthode Noguès

**La méthode Noguès est une méthode d'apprentissage.  
Elle permet de repérer nos conditionnements devenus inadaptés, et  
nous invite à apprendre à fonctionner avec de nouvelles aptitudes en  
nous appuyant sur nos expériences de vie actuelles.**

## LES LIENS ENTRE L'ÉPIGÉNÉTIQUE ET LES COMPORTEMENTS HUMAINS

*« Une autre façon d'évoquer le passé pour mieux construire son futur »*

Elle vise à libérer pleinement notre potentiel inné afin de soutenir nos progrès et de favoriser une adaptation optimale à notre environnement, à nos besoins et à nos objectifs.

Conçue par Marie-Françoise Noguès, cette méthode s'appuie sur une base de données issue de plus de 25 ans d'observations et d'expérience en tant que praticienne et formatrice en Méthode Noguès.

Cette méthode met en évidence que certains de nos comportements, façonnés par notre héritage, notre environnement, notre éducation et nos expériences de vie, influencent l'expression de nos gènes. Ce phénomène biologique, connu sous le nom d'épigénétique, démontre que rien n'est figé.

Ce processus repose sur la capacité à moduler l'expression de nos gènes sous l'influence de divers facteurs : notre environnement, l'aspect social et relationnel, nos habitudes, nos comportements, notre alimentation ou encore notre stress.

Tous ces éléments peuvent activer ou désactiver certaines parties de notre ADN, sans en changer la structure, tout en restant réversible. De plus, certaines de ces adaptations épigénétiques sont elles-mêmes héritables et sont ainsi transmises aux générations futures.

Explication vulgarisée intéressante de l'épigénétique sur le site de ce réseau de recherche au Canada : [CCREES©](#)  
*« Si l'ADN est comme un texte, l'épigénétique est la manière dont on fait la lecture de ce texte. Certaines parties peuvent être mises en avant, d'autres peuvent devenir floues ou illisibles, en fonction de notre vécu. Par sa réversibilité, on peut modifier la façon dont notre corps fait la lecture de notre ADN. »*

Par des adaptations épigénétiques, notre patrimoine génétique hérité de nos ancêtres, a pu parfois se rendre silencieux ou s'activer en fonction de certaines conditions de vie qui ne sont plus adaptées aujourd'hui.

Cela peut expliquer pourquoi nos comportements, nos peurs et nos blocages ne sont pas toujours en corrélation avec ce que nous vivons : ils peuvent être liés à un héritage épigénétique, consolidés par notre vécu, et engendrer des comportements qu'il est nécessaire de modifier.

Ainsi, l'expérimentation de nouveaux comportements peut, par ces mécanismes épigénétiques, moduler l'expression de gènes impliqués dans notre adaptation et notre équilibre.



Méthode Noguès

## « Et la Méthode Noguès dans tout ça ?... »

Cette approche permet aujourd’hui de décrypter rapidement un symptôme ou une problématique exprimée par la personne, non pas comme une causalité, une conséquence d’un passé douloureux ou traumatique, mais comme un point de départ pour un nouvel apprentissage, de façon à être toujours mieux adaptée à son avenir.

L’objectif est d’amener la personne à acquérir de nouvelles compétences émotionnelles, comportementales et relationnelles, mieux alignées avec ses besoins et ses objectifs de vie. Autrement dit, il s’agit de l’accompagner progressivement pour qu’elle quitte certains conditionnements devenus obsolètes et qu’elle fasse naître de nouveaux comportements appropriés à ses désirs.

Durant la séance, le praticien écoute la demande de la personne, puis la traduit à l’aide de la base de données de la « Méthode Noguès ». En effet, pour cette méthode, tout symptôme ou problématique correspond à des repères qui indiquent la voie d’apprentissage.

Puis, à l’aide de quelques questions ciblées sur son vécu, ses ressentis et ses habitudes, le praticien identifie le ou les conditionnements devenus inadaptés, susceptibles d’être à l’origine de la problématique exprimée, afin de définir les apprentissages à mettre en place pour atteindre l’objectif souhaité.

*L’enjeu n’est pas de répondre à la question : « Pourquoi ça ne va pas ? »  
Mais plutôt à la question : « Comment puis-je progresser ? ».*

Ainsi, la Méthode Noguès engendre des processus d’apprentissage visant à faire évoluer notre façon d’être, d’agir, de penser et de ressentir. Ces processus peuvent ensuite solliciter, de façon naturelle, la modification de l’expression de certains gènes par adaptation.

L’objectif est de favoriser une cohérence comportementale, tout en évitant de réactiver les émotions douloureuses du passé.

***Une fois les apprentissages définis à partir de la situation actuelle, le praticien invite la personne à les mettre en pratique dans son quotidien.***

*Il est à noter que cette méthode est réservée aux personnes adultes et ne permet pas de soigner les traumatismes passés ou les maladies traitées par les médecins et les psychothérapeutes.*

*La méthode est une marque déposée enseignée en France et en Suisse. L’association Franco-Suisse regroupe les praticiens certifiés Méthode Noguès répertoriés dans un annuaire sur le site : [www.mnpe.pro](http://www.mnpe.pro)*