

**Françoise Bouquet.** Docteur en médecine. Gynécologue retraitée.

1 chemin de l'Église 64121  
Montardon 06 60 90 78 04  
[bouquet.francoise3@wanadoo.fr](mailto:bouquet.francoise3@wanadoo.fr)

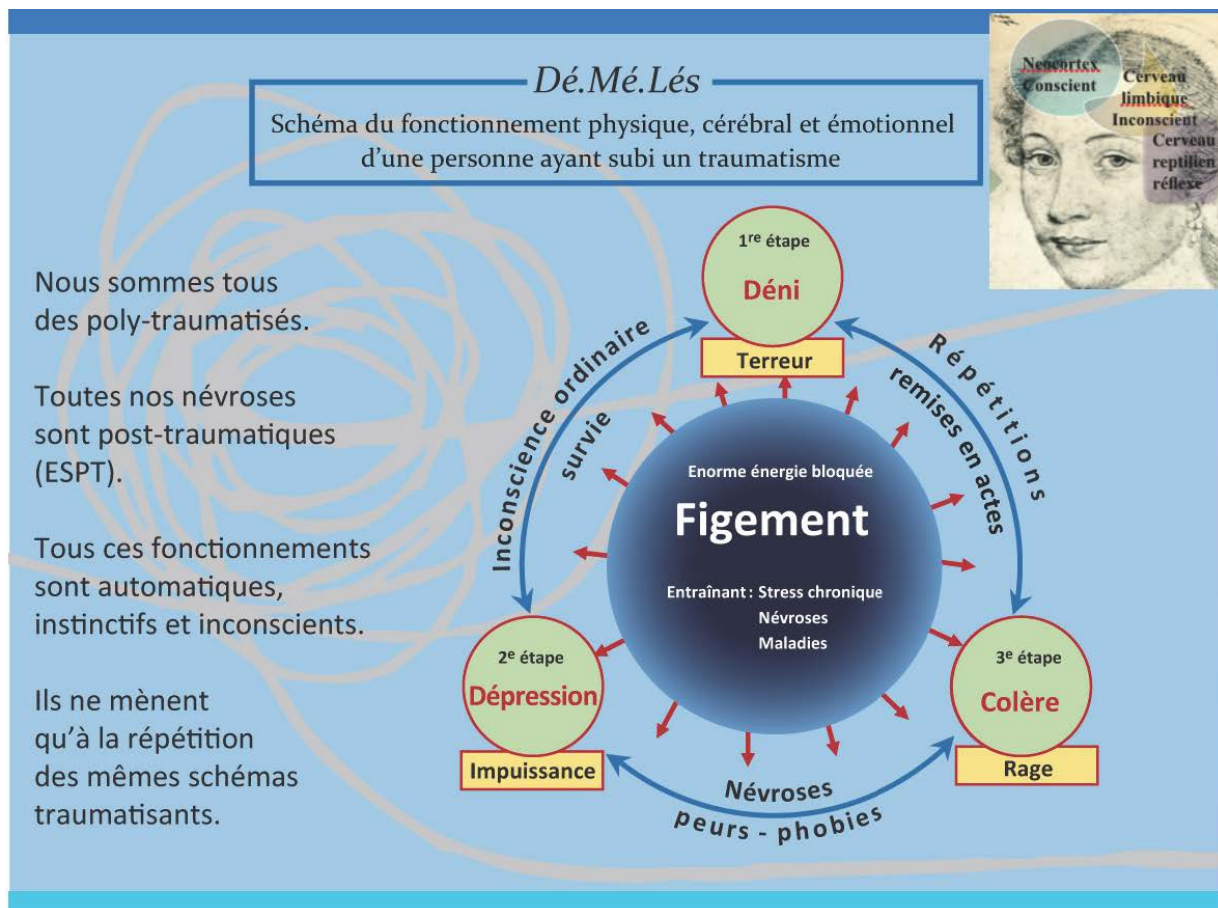
## La méthode **Dé.Mé.Lés.**®

**La Méthode DÉMÉLÉS est une méthode de déprogrammation de traumatismes liés à des mémoires inconscientes dont chacun de nous est porteur.**

### 1. Elle s'appuie sur les postulats suivants:

Nous sommes tous porteurs de Névroses\* et toutes nos névroses sont post-traumatiques. Les mémoires inconscientes en sont le substrat.

**"nous sommes tous des polytraumatisés"**



Tous nos fonctionnements physiques, psychiques et émotionnels obéissent inconsciemment aux lois et aux symptômes de l'état de stress post-traumatique **(ESPT)**.

De ce fait ils obéissent au fonctionnement de nos cerveaux archaïques - reptilien et limbique - s'occupant de notre survie (comme notre respiration, notre digestion notre système cardiaque, notre immunité...)

Ils entraînent trois réactions réflexes, en fonction des situations et des circonstances:

- l'attaque,
- la fuite,
- et surtout le **figement** (avec sidération et dissociation)

A chaque instant nos cerveaux automatiques analysent notre situation (comme le ferait la tour de contrôle dans un aéroport).

Sommes-nous en sécurité ou en danger?

Si nous nous sentons inquiets ou menacés, nous allons déclencher des réactions de défense.

## 2. Selon l'intensité des mémoires inconscientes:

- **Faible**, nous pouvons vivre confortablement, et croire que tout va bien pour nous, les réactions émotionnelles n'apparaissant que dans des périodes de crises ou des moments difficiles ( deuils, maladies, ruptures, séparations, pandémies, chômages, difficultés matérielles...)

- **Forte**, nos névroses peuvent alors être importantes, fréquentes et impacter considérablement nos existences, nos relations de couple, de familles, dans nos professions, etc...

Ex: La situation actuelle de pandémie avec le confinement obligatoire, qui réveille ou accentue beaucoup de névroses masquées.

*\* Définition d'une Névrose: C'est une réaction émotionnelle inadaptée ou exagérée devant une situation, un événement, une parole ou une attitude.*

*Par exemple: peurs ou terreurs des araignées, des serpents, phobie des rats, des souris, panique dans une pièce fermée, dans un tunnel, sur un pont, TOC, colères masquées ou violences récidivantes, addictions...*

### **3. Cette présentation des névroses,**

de leur substrat et de leurs conséquences ne correspond pas à la vision classique qu'en donnent actuellement la psychologie ou la psychiatrie. Elle est le résultat de mon expérience de travail pendant 20 ans sur les traumatismes et les mémoires inconscientes. Cette méthode DÉMÉLés permet d'obtenir des résultats importants et rapides de libération émotionnelle.

### **La méthode DÉMÉLés utilise plusieurs concepts plus ou moins connus, et en fait la synthèse.**

- 1. La méthode de déprogrammation des traumatismes** par le mouvement des yeux et le frapper alternatif des mains. Cette méthode a été découverte par Francine Shapiro en 1987 aux USA et de nombreuses techniques employant cette stimulation des yeux ont vu le jour à la suite dont l'EMDR employée par David Servant-Schreiber qui l'a fait connaître en France à partir de 2003.
- 2. La psychogénéalogie** selon le travail de Anne Ancelin-Schutzenberger (1989) qui définit la loi de fidélité familiale. Comment dans les familles, les guerres, les drames, les deuils, les conflits de nos aïeux continuent d'agir sur nous et nos descendants.
- 3. La période périnatale** qui influe sur nos mémoires inconscientes: c'est la période englobant la conception, la vie intra-utérine, la naissance et la première année de la vie. Tout ce qui a été vécu par nos parents et surtout notre mère, est profondément ancré dans chacune de nos cellules, et nous en sommes inconsciemment marqués. Toutes ces mémoires laissent de profondes traces, qu'elles soient connues ou secrètes. Avons nous été désirés ou non, avons nous été désirés comme garçons ou filles ? Pour quel rôle avons nous été désirés ? Pour continuer le nom de la famille ? Pour reprendre un métier, une entreprise, une terre familiale ? Pour remplacer un enfant mort ?
- 4. La psycho-somatique** ou la relation corps-esprit: comment notre corps exprime nos émotions par les maladies, comment nos émotions agissent sur notre santé par le système neuro-végétatif, et comment cela peut nous rendre malade.

**5. L'état de stress post traumatique (ESPT)** comment les symptômes de l'ESPT sont retrouvés dans certains de nos comportements habituels et fréquemment dans nos états émotionnels, qui correspondent souvent à « nos névroses ordinaires ». Attaque, fuite et tout particulièrement le symptôme du " Figement "

*Notre existence est parasitée par des mémoires inconscientes ou oubliées qui influent sur nos comportements et créent nos névroses ordinaires.*

*La méthode DéMÉLés nous libère de ces blocages et nous rend plus vivants et plus libres.*