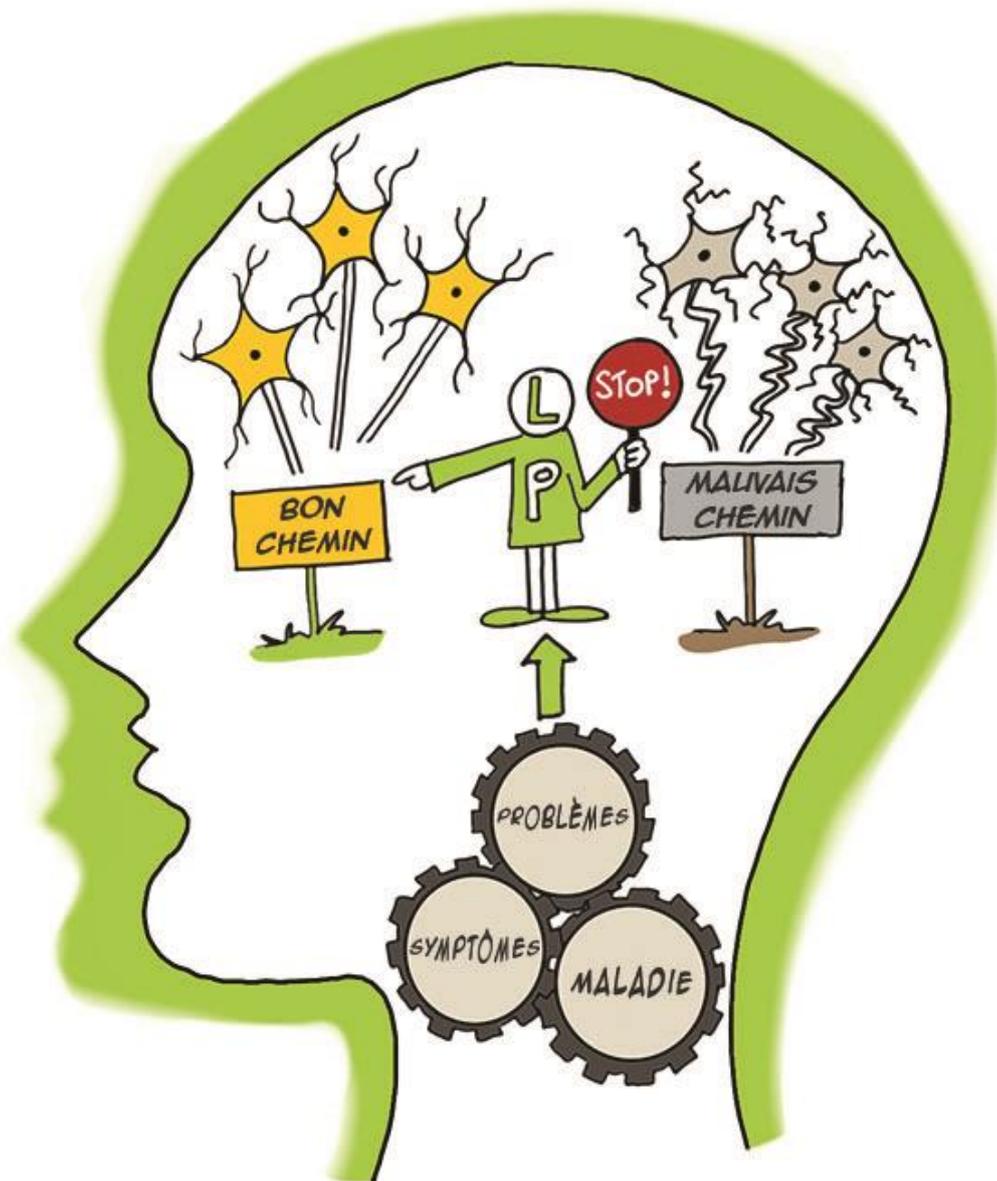


Le livret du Lightning Process®

La force de votre esprit est votre alliée la plus puissante !



Michèle Chaudesaigues – Thérapeute

www.michele-therapies.com

Praticienne avancée du "Phil Parker Lightning Process®"

Praticienne avancée en Programmation NeuroLinguistique, Hypnothérapie Clinique et Coaching

Spécialisation en stratégies d'apprentissage

PhD Sociologie et Ressources Humaines



Ce livret s'adresse à ceux qui veulent reprendre le contrôle de leur santé et de leur équilibre émotionnel.

Votre cerveau est votre allié le plus puissant et le plus efficace pour vous débarrasser des problèmes de santé qui vous empoisonnent la vie !

Si vous voulez savoir comment l'utiliser pour améliorer votre santé, continuez cette lecture, sinon refermez ce livret car vous perdriez votre temps !

En effet, les personnes qui chercheraient ici le traitement ou la thérapie miracle qui les guérirait sans effort se trompent d'endroit.

Ceux qui considèrent que la santé et l'équilibre passent d'abord par apprendre comment l'esprit et le corps interagissent trouveront ici de l'information et des éléments (non exhaustifs) sur le Lightning Process® et des exemples de personnes qui se sont débarrassées de leurs problèmes de santé grâce à cette technique.

Ce livret n'explique pas comment utiliser le Lightning Process®, il en explique les fondements, les concepts sur lesquels il repose et il nomme les outils que chacun pourra utiliser si vous décidez d'apprendre à utiliser cette technique.

Bonne lecture !!!

PREFACE

Depuis que je suis praticienne du Lightning Process® en France, les personnes qui sont intéressées par cette technique (que j'appellerai le LP dans la suite du livret) souffrent, tout autant que moi d'ailleurs, du fait qu'il n'existe aucun ouvrage en français sur le sujet.

Pour ceux qui peuvent lire l'anglais, un tel ouvrage existe : Introduction to the Lightning Process®, écrit par Phil Parker. Mais pour les autres, la grande majorité des personnes de langue française, cette information manque cruellement.

L'objectif original de ce petit livret était donc de donner, à travers mon histoire, des informations sur le LP : une technique pratique, innovante et très efficace pour transformer sa santé et son équilibre émotionnel.

Tout au long de l'écriture de ce livret, je me suis rendue compte que bien que mon histoire fût intéressante, elle ne parlait que de moi et de mon expérience du LP qui, bien que riche, n'en était pas moins qu'une expérience parmi tant d'autres et que d'autres histoires très intéressantes, enrichissantes, différentes et tout aussi impressionnantes méritaient d'être racontées...

J'ai donc décidé d'élargir ce livret pour y intégrer les expériences d'autres personnes : des clients qui ont appris à utiliser le LP et qui ont vraiment changé leur état de santé

Ce livret n'est donc pas un manuel de LP mais un recueil d'informations, plus détaillé que mon site Internet, et donne des exemples réels de personnes qui ont changé leur vie pour le meilleur.

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir et d'intérêt en le lisant et aussi que cette lecture vous donnera l'espoir que vous pouvez faire quelque chose pour améliorer votre santé.

SOMMAIRE

CHAPITRE 1

De quoi souffraient les personnes qui ont utilisé le Lightning Process® ?

CHAPITRE 2

Mon histoire ou l'aventure de mon voyage vers le rétablissement

CHAPITRE 3

Qu'est-ce que le Lightning Process® ?

CHAPITRE 4

Les outils au cœur de l'enseignement du Lightning Process®

CHAPITRE 5

Ce à quoi je m'engage / Ce à quoi vous vous engagez si vous suivez le séminaire du Lightning Process®

CHAPITRE 6

Exemples de succès (grands et petits)

CONCLUSION

CHAPITRE 1

De quoi souffraient les personnes qui ont utilisé le Lightning Process® ?

Le Lightning Process® n'est pas un traitement et je ne suis pas docteur. C'est une technique, une méthode. Le Lightning Process® ne soigne pas des maladies ou des pathologies, il vous apprend comment influencer et améliorer votre santé.

Gardez à l'esprit ce simple fait quand vous lirez ceci. Le Lightning Process® vous montre comment vous soigner vous-même, et c'est vous-même qui agissez sur la maladie, le problème ou les symptômes ! Par conséquent, peu importe vos symptômes physiques ou émotionnels, vous corrigez ce qui ne fonctionne pas et qui ne vous convient pas.

Les gens qui viennent nous demander de l'aide avec le Lightning Process® souffrent de conditions médicales très variées : auto-immune, infectieuse, virale ou problèmes émotionnels. En voici une liste, non exhaustive (pour plus d'information, veuillez consulter mon site Internet sur le lien des [Symptômes / Problèmes médicaux](#) ou celui des [Témoignages](#)) :

Maladies auto-immunes :

- Fatigue Chronique
- Encéphalopathie Myalgique
- Fibromyalgie
- Lupus
- Maladie d'Hashimoto
- Eczéma
- Sensibilité Electromagnétique
- Sensibilité Chimique
- Polyarthrite Rhumatoïde
- Spondylarthrite Ankylosante et Juvénile

Maladies inflammatoires :

- Maladie de Crohn

Maladies infectieuses :

- Maladie de Lyme

Problèmes émotionnels :

- Anxiété
- Dépression
- Agressivité
- Hyperactivité
- Troubles de la concentration
- Problèmes relationnels
- TOC - Troubles Obsessionnels Compulsifs
- Phobie
- Peur de l'échec
- Culpabilité et honte
- Insomnie
- Perfectionnisme
- Procrastination-Paresse
- Deuil prolongé
- Pensées obsessionnelles et répétitives
- Timidité
- Peur de la prise de parole en publique
- Problèmes de poids

Autres :

- Douleurs chroniques - Neuropathie
- Intolérances alimentaires
- Allergies
- Addictions : alcool, cigarettes, nourriture, etc.
- Migraines - Maux de tête
- Psoriasis

CHAPITRE 2

Mon histoire ou l'aventure de mon voyage vers le rétablissement.

J'ai développé très jeune de la bronchite chronique : deux ou trois bronchites par hiver et, jusqu'à l'âge de 14 ans, je passais mes étés en sanatorium.

A l'adolescence, sans raison apparente, des problèmes de douleurs de dos sont apparus. J'allais voir un kiné régulièrement mais sans résultats probants, je prenais des relaxants musculaires et je commençais à me considérer comme une "handicapée", sans vraiment savoir quel était mon handicap.

Puis, toujours pendant l'adolescence, j'ai commencé à développer une sorte d'angoisse, une anxiété, sous-jacentes dans ma vie, pour chaque petite chose que je faisais. Même les choses les plus anodines comme aller faire les courses, préparer un repas, prendre ma douche, penser à demain... juste penser me rendait anxieuse. Cet état mental a commencé à se voir et à influencer négativement ma vie à l'école.

Tout ceci a mené à une dépression autour de mes 20 ans. Et donc, encore plus de médecins, plus de médicaments et plus de "misère" comme j'aimais appeler tous mes problèmes...

Enfin, la fibromyalgie est arrivée, avec son cortège de symptômes et sa vie de misère ! Et là, ce fut le gouffre !

Alors que les médecins s'avouaient impuissants à me guérir et presque tout aussi impuissants à amenuiser mes douleurs, alors que je songeais à attenter à mes jours, j'ai rencontré, dans un groupe de soutien, des personnes qui avaient suivi un séminaire d'apprentissage d'une technique appelée le "Lightning Process®".

J'ai décidé d'apprendre à utiliser cette technique moi aussi et ma vie a complètement changé! Je m'en suis sortie en moins de 6 mois. Et je continue aujourd'hui à me garder en bonne santé, physique et émotionnelle !

*J'ai alors voulu à mon tour aider des gens à s'en
sortir !*

Je me suis donc formée pour devenir praticienne du Lightning Process® afin d'en faire bénéficier tous ceux qui, comme moi, se retrouvent dans une problématique médicale complexe et apparemment sans issue, comme devant un mur, et qui ne savent plus que faire pour vivre mieux.

Ma devise:

"Personne ne mérite d'être condamné à ne pas vivre pleinement sa vie.

Votre santé et votre équilibre émotionnel sont vos droits innés. "

CHAPITRE 3

Qu'est-ce que le Lightning Process® ?

L'objectif de ce chapitre est de démystifier le sujet et vous permettre de comprendre de quoi il s'agit.

Je ne peux pas résumer 15 heures de formation dans ces quelques pages. Car le rôle du praticien, bien que la technique soit la même pour tous les participants, est de l'ajuster, de la personnaliser en fonction des personnes et de leur problématique médicale.

Nous ne sommes pas des machines. Nous sommes humains et donc tous uniques et différents. Par conséquent, dans mon enseignement de la pratique du LP, je reste bien sûr au plus près de la théorie mais je personnalise aussi les exercices afin de maximiser l'efficacité du LP.

Cette multitude de différences et de possibilités ne peut pas être explorée ici. Elle se présente lors de la formation et nous adaptons, vous et moi (la thérapeute), le LP à vos spécificités.

Cependant, je veux ici vous donner des éléments de compréhension. Car cette méthode, impressionnante d'efficacité et de simplicité malgré tout, est innovante, méconnue et donc... peut faire un peu peur !

Ainsi, en vous informant, en vous montrant que les outils que nous utilisons ont été pensés et choisis parce que scientifiquement prouvés, j'ai l'espoir que votre peur ou votre réticence se transforme en curiosité, puis en réel intérêt et enfin en la certitude que cette technique est votre solution, la bonne, à votre problème !

Alors, c'est quoi le Lightning Process® ?

Le LP est une technique qui vous conduit à mener un travail profond de développement et de changements internes. Ces changements sont obtenus grâce à un travail de reprise de contrôle de tous les facteurs (que nous, praticiens du LP, avons pu identifier jusqu'à ce jour) qui ont une influence sur votre santé.

Ce cheminement se fait en plusieurs étapes:

Premièrement, le LP est une méthode **d'auto-guérison** que j'enseigne au cours d'une formation de trois demi-journées durant lesquelles je vous apprend:

- à chercher - et trouver - tous les facteurs/éléments qui influencent votre santé
- à utiliser des outils afin de reprendre le contrôle de ces éléments et de votre fonctionnement interne dans le cadre d'un exercice mental à répéter régulièrement

Deuxièmement, le LP se pratique au jour le jour à travers ce petit exercice mental (qui dure entre une et deux minutes) au cours duquel vous appliquez ce que vous avez appris pendant les trois demi-journées. Cet exercice est à répéter plusieurs fois par jour. Ce travail n'est pas un mangeur de temps (car si vous faites par exemple 20 exercices de LP par jour, étalés sur la journée, cela ne représente que 20 minutes de votre temps par jour !).

Il ne demande aucune connaissance scientifique et il est vraiment à la portée de tout un chacun. Il suffit de pratiquer **régulièrement** la technique qu'on vous apprend jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus les symptômes qui vous gâchent la vie.

Cet exercice mental vise à déstabiliser puis détruire des mauvaises connexions neurologiques (on peut aussi appeler cela des "programmes" ou des "structures mentales", plus de détails au chapitre 4) et à les remplacer par des connexions neurologiques utiles et saines pour vivre la vie que vous désirez et que vous méritez.

Troisièmement, à ce stade là, quand vous avez créé de nouvelles connexions neurologiques positives et saines, alors vous pouvez "oublier" le Lightning Process® et vivre pleinement la vie que vous aimez !

Comme je le disais au début de ce livret, c'est une technique pro-active et dynamique. Il faut que vous soyez d'accord sur le fait que vous n'obtiendrez rien sans ce travail régulier. Si vous souhaitez trouver une méthode où vous n'avez rien à faire et guérir quand même, cette technique n'est pas faite pour vous.

Votre santé, votre bien-être et votre guérison, avec le Lightning Process®, sont à votre portée à condition d'y travailler !

CHAPITRE 4

Les outils au cœur de l'enseignement du Lightning Process® ?

1 / La plasticité cérébrale (ou neuroplasticité)

Au cours de l'évolution de l'espèce humaine, notre système nerveux a acquis une capacité incroyable à se développer et à se renforcer, selon la façon dont il est utilisé.

Les connexions neurologiques ("programmes", structures mentales" ou "trajets nerveux") qui sont stimulées le plus fréquemment deviennent plus rapides et beaucoup plus dominantes que celles qui sont rarement utilisées. C'est ce qu'on appelle la plasticité cérébrale.



La plasticité cérébrale est une fonction utile, mais qui peut évidemment travailler contre nous, car les connexions neurologiques qui sont utilisées souvent et qui, par exemple, transmettent la douleur, peuvent également s'enraciner fortement et devenir un automatisme, alors que les autres, celles du confort ou du bien-être, risquent de s'amenuiser au fil du temps.

Imaginez que vous êtes sur un chemin de randonnée ou dans une forêt. Si vous vous trouvez devant un choix entre un chemin dégagé et bien tracé sur lequel on peut marcher à deux ou un autre qui est mal défini et où les ronces commencent à s'amonceler, lequel prendrez-vous ? Probablement celui qui apparemment offre le plus de facilité et qui apparemment est le plus emprunté car vous en déduisez qu'il vous permettra sûrement de ne pas vous perdre et d'arriver à destination.

Notre cerveau fonctionne comme cela. Il n'est ni bon ni mauvais, ni bien intentionné, ni mal intentionné. Il choisit le chemin le plus facile. Il est un peu paresseux et cherche souvent à trouver des raccourcis ou à mettre des comportements en "auto-pilote". C'est la neuroplasticité.

Le LP apprend à chaque participant une façon de ré-entraîner son cerveau afin d'utiliser, par exemple dans le cas de douleurs chroniques ou de fibromyalgie, des "connexions zéro douleur" qui vont rapidement devenir les nouvelles connexions neurologiques dominantes, libérant des malades qui souffrent de douleurs chroniques depuis des années.

Nous utilisons tous ces connexions neurologiques, ces procédés, ces schémas inconscients. Certains sont fabuleux et nous permettent d'avancer, d'autres par contre nous maintiennent "coincés" avec une mauvaise santé ou un mal-être.

Une des raisons qui font que les gens apprécient l'efficacité du Lightning Process®, est que le LP leur enseigne comment reconnaître ces schémas inconscients et involontaires et leur enseigne comment réapprendre/reconstruire ces connexions neurologiques en les transformant en procédés positifs et sains.

Vous reprenez ainsi, littéralement, le contrôle de votre santé !

Si vous voulez en savoir plus sur la neuroplasticité, je vous conseille ce [documentaire de Norman Doidge](#).

Cette réponse est activée quand le corps fait face à une urgence ou à quelque chose qui menace sa sécurité ou son bien-être. Ce peut être par exemple :

- a) une blessure physique ou morale
- b) un empoisonnement dû à de la mauvaise nourriture ou une réaction à des drogues
- c) un choc émotionnel
- d) un virus ou une infection



Dans ces cas de figure (et d'autres car la liste est bien loin d'être exhaustive), le corps déclenche naturellement la Réponse Physique aux Menaces (RPM) dans le but de gérer la "menace" (même s'il ne s'agit pas d'un danger menaçant la vie) et de trouver un moyen de l'éliminer.

La RPM affecte le corps de plusieurs manières. Il stimule d'un coup :

1. le Système Nerveux Sympathique (SNS)
2. la production d'hormones très puissantes que sont l'adrénaline, la noradrénaline, la dopamine, le cortisol, la déhydroépiandrosterone (DHEA).

C'est comme un cocktail Molotov !!!

Cette réponse se situe au niveau du cerveau reptilien. C'est la parfaite réaction pour faire face à une menace, pour assurer notre survie. La RPM envoie dans nos muscles une énorme dose d'énergie et affecte les synapses et leurs neurotransmetteurs. Vous avez sûrement lu dans les journaux ces faits divers de personnes ayant réagi instinctivement devant un danger et fait des prouesses qu'elles ne peuvent plus jamais reproduire "à la demande".



Cependant, si nous y regardons de près, de nos jours, quand peut-on réellement justifier une réaction d'une telle violence et d'une telle envergure ?

Quand notre enfant ou tout autre personne traverse la rue sans voir le véhicule qui s'approche à toute vitesse et va probablement les percuter ? Oui.

Quand vous marchez en randonnée près d'une falaise et que vous dérapez ? Oui

Et vous avez sans doute d'autres exemples très pertinents. Mais franchement, ces situations de danger imminent menaçant la survie, combien de fois par jour arrivent-elles ?

Pour faire face à une vraie menace très ponctuelle, c'est idéal, c'est la bonne réaction et la seule qui

vraiment, sauve une vie. Mais de nos jours, les "stresseurs" ne sont pas ces situations extrêmes. De nos jours les "stresseurs", ceux qui nous déclenchent cette RPM, sont bien moindre et ne justifient pas que le corps se mobilise violemment comme ça pour y faire face. Ces situations vont de la cuillère qui tombe par terre au voisin qui râle tout le temps en passant par la voiture qui donne des signes de faiblesse, ou votre enfant qui a des problèmes à l'école ou encore un boss abusif, etc. Or, bien que notre "survie" immédiate ne soit pas en danger, notre système déclenche quand même la RPM.

Le problème, c'est que la stimulation sur le long terme de cette réponse physiologique (RPM) est bien connue pour avoir des conséquences néfastes sur plusieurs autres systèmes internes et provoque des interruptions dans **les fonctions immunitaires, musculaires et digestives** (mais aussi les fonctions du **sommeil et intellectuelles**) et modifie profondément la manière dont les neurones transmettent les signaux nerveux .

Ce sont tous les systèmes importants pour vous, pour vivre bien et en bonne santé sur le long terme qui sont affectés !

Voyons les effets de cette RPM sur trois systèmes internes mentionnés ici (cette liste n'est pas exhaustive).

LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Le système immunitaire est un des systèmes majeurs pour le bon fonctionnement de notre corps. Il joue un rôle important en soutenant tout ce que les autres systèmes font.

Il a plusieurs fonctions importantes, notamment reconnaître et éliminer :

1. les infections
2. les substances étrangères au corps
3. les toxines
4. les vieilles cellules usées ou fonctionnant mal.



Il y a deux sortes de dysfonctionnement possible :

1. Un fonctionnement très lent du système immunitaire qui entraîne :

- a) une incapacité à nettoyer les infections
- b) une faible détoxification des tissus qui mène à l'empoisonnement et qui entraîne un dysfonctionnement de tous les systèmes du corps.
- c) une incapacité par le corps, dans le corps, de distinguer entre un organisme étranger et les propres composants du corps, donc entre les "bonnes" cellules et les "mauvaises".

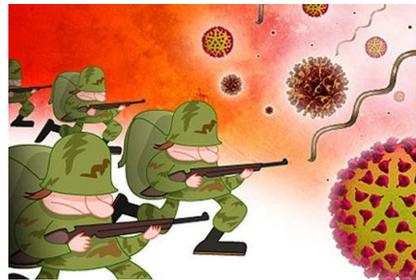
Le système immunitaire devient "une passoire" !



2. Une suractivité du système immunitaire qui entraîne :

- a) des attaques de notre propre corps sur nos propres cellules, même celles qui fonctionnent bien (maladies auto immunes)
- b) un gaspillage de nos ressources internes.

C'est la bataille aveugle et à outrance !



LE SYSTEME MUSCULAIRE

Le système musculaire est notre plus gros consommateur d'énergie et, en conséquence, une grosse partie de l'activité d'autres systèmes (tels que la circulation, l'élimination, la communication) est dédiée à fournir au système musculaire ce qui lui est nécessaire.

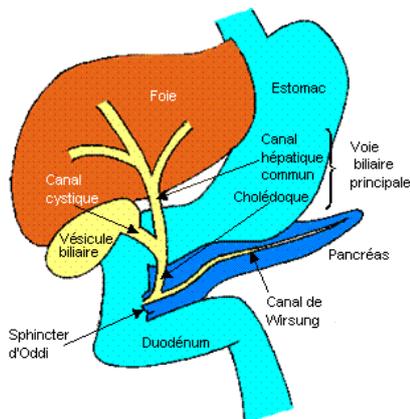
Quand la RPM est activée, voire même suractivée comme c'est le cas dans les maladies chroniques (celles qui durent depuis plusieurs mois ou années), les muscles ne fonctionnent pas bien ou, en tous les cas, pas de façon normale. Non seulement on bouge notre corps moins facilement mais en plus, cela met plus de contraintes sur le système cardiovasculaire.

Une des toutes premières étapes dans l'exercice du LP vise à arrêter l'activation de la RPM et à calmer l'énorme sécrétion d'hormones de l'instinct de survie.

Il est primordial dans la poursuite de l'exercice et la bonne guérison car il stoppe la mauvaise communication entre votre cerveau et le reste de votre corps. La chaîne de commande est rétablie et les "parasites" sur la ligne de communication sont bâillonnés.

LE SYSTEME DIGESTIF

Le système digestif remplit un nombre important de fonctions. La plus évidente est bien-sûr d'apporter les nutriments dans le corps. Tout problème, même mineur, affectant ce système aura des répercussions majeures sur d'autres systèmes.



Ses autres rôles incluent :

- a) dans le cadre du système immunitaire, de protéger le corps des organismes étrangers pénétrant à travers la nourriture donc les intestins
- b) éliminer les déchets et toxines.

Une RPM déclenchée de façon régulière, en affectant le système digestif, va entraîner chez certaines personnes le développement d'allergies, d'intolérances alimentaires ou de problèmes digestifs.

Toute altération ou perturbation de ces systèmes (et je rappelle que ce ne sont que quelques exemples) par la **Réponse Physique aux Menaces** entraîne une dégradation du bon fonctionnement de ces systèmes et donc de votre bon fonctionnement sur le long terme.

L'exercice du LP a été conçu pour vous permettre d'arrêter la RPM d'être stimulée tout le temps et pour de mauvaises raisons. Il vous donne un outil de contrôle afin de reprendre la main sur la RPM et rediriger toute cette énergie vers les systèmes de vie sur le long terme. Vous rééquilibrez vos systèmes internes et vous en voyez les répercussions physiologiques et émotionnelles très rapidement.

3 / La connexion du corps et de l'esprit

Encore un outil important dans l'utilisation du Lightning Process® !

Dans la bouche de tellement de gens, soignants ou thérapeutes, on entend le doute, la suspicion, la moquerie même quand on en vient à parler du pouvoir de l'esprit sur le corps. Dans ce monde matérialiste et terre à terre, il n'y a que les chiffres et les analyses qui comptent... même si elles sont biaisées.

Et pourtant, contre qui pensez-vous que les labos luttent quand ils font les "tests à l'aveugle" de leurs médicaments ? Qu'essayent-ils de prouver ? Que leurs médicaments marchent bien sûr, mais qu'ils marchent comparés à quoi ? Eh bien, ils vérifient si leurs médicaments fonctionnent mieux qu'un cerveau qui "croit" qu'il a pris un médicament puissant. Ce qui veut bien dire qu'au bout du compte, il y a bien une puissance de notre esprit sur notre corps.

C'est ce que les professions médicales appellent très péjorativement l'effet placebo. C'est pratiquement une insulte quand le médecin pense à vous donner un médicament placebo parce qu'il ne sait plus quoi faire pour vous soigner. Mais le fait est là, même si c'est dur à accepter car on ne peut pas faire des tests sanguins ou autre pour le voir, même si c'est impalpable, ils ont bien donné un nom au pouvoir du cerveau sur votre corps, c'est donc qu'il existe !

Il y a pléthore d'information sur ce thème sur Internet. Je vais donc vous citer deux exemples de

cette force de l'esprit. Un exemple placebo car l'effet de ce test a abouti à des résultats positifs et un exemple négatif qu'il est convenu d'appeler de nos jours nocebo car il a abouti à des conséquences négatives pour les personnes qui l'ont pris.

Exemple de placebo

Aux USA, ils avaient remarqué que beaucoup de vétérans de la guerre du Vietnam sont revenus avec des problèmes de ligaments aux genoux. Au départ, chaque vétéran recevait une opération du genou.

Un jour, ils ont décidé de faire des tests et ont organisé deux groupes, un groupe qui recevait l'opération pour de vrai et un groupe qui était opéré pour de faux. Les participants passaient tous sur la table d'opération et étaient endormis. Une opération sur un participant du premier groupe a été enregistrée puis a été diffusée aux participants du groupe placebo lors de leur opération simulée pour "convaincre le cerveau" qu'il avait bien reçu la chirurgie. Pour le second groupe, afin de maintenir la crédibilité, leur genou a eu les mêmes entailles que les autres et après l'opération, ils ont reçu les mêmes soins et la même rééducation.

Ce test a prouvé qu'il y avait le même pourcentage de guérison/amélioration dans les deux groupes. Voici donc un exemple de la capacité de votre cerveau à se mettre au travail et à trouver tout seul comment réparer ce qui ne va pas dans votre corps.

Exemple de nocebo

Toujours aux USA, des études ont été menées sur des groupes de population pendant plusieurs dizaines d'années. Il s'agissait d'évaluer les conséquences de certaines croyances. Dans la culture chinoise, les gens ayant l'élément métal dans leur année de naissance sont plus sujets aux maladies pulmonaires et au décès par suite de problèmes pulmonaires.

Le test consistait donc à étudier trois groupes de personnes, ayant le métal dans leur année de naissance. Un groupe était chinois et vivait pleinement immergé dans la culture et les croyances chinoises. Un autre groupe était aussi chinois mais vivait complètement à la mode américaine. Le dernier groupe enfin, était un groupe d'américains, ayant aussi le métal dans leur année de naissance mais totalement ignorant de la culture chinoise.

Les études faites ont démontré qu'il y a eu deux fois plus de problèmes et décès dans le premier groupe que dans les deux autres qui ne tenaient pas compte de la croyance de la culture chinoise. Incroyable non !?

Prenez donc le temps d'aller voir sur mon site Internet les petites vidéos qui expliquent la [force incroyable de votre esprit sur votre corps](#).

Dans la technique du Lightning Process®, ce pouvoir de l'esprit sur le corps est un de nos outils principaux. Car c'est grâce à lui qu'on sait comment réapprendre au cerveau à lui faire retrouver les connexions neurologiques programmées pour la bonne santé, physique ou émotionnelle. C'est en effet un outil particulier que je vous apprendrai à utiliser pour retrouver la santé perdue et pour avoir une meilleure santé en général.

CHAPITRE 5

Ce à quoi je m'engage, ce à quoi vous vous engagez si vous suivez le séminaire du Lightning Process®

Ce que vous devez attendre de moi, comme praticienne et thérapeute :

- un travail de qualité et personnalisé
- une intégrité professionnelle
- une attention de chaque instant
- un engagement total dans votre guérison ou votre amélioration
- un suivi gratuit à vie

Ce que j'attends de vous pour votre réussite :

- que vous soyez prêt(e) à vous engager pleinement dans l'étude du LP
- que vous vous engagiez à fond dans la pratique du LP, cela demande de la discipline et de la volonté
- que vous soyez ouvert(e) aux concepts et outils qui vous seront présentés
- que vous pratiquiez les exercices du LP même si la motivation est moindre

C'est pour m'assurer de ces points qu'une conversation téléphonique aura lieu (après le renvoi d'un questionnaire) si vous voulez vous inscrire.

CHAPITRE 6

Exemples de succès (grands et petits)

Voici quelques histoires des plus beaux succès.

Ces succès ne sont pas les miens, car je ne suis que votre formatrice et votre soutien tout au long du chemin. Ces succès, les personnes les doivent à eux-mêmes, à leur travail, leur discipline, leur volonté. Elles m'ont aussi fait confiance et ont eu l'ouverture d'esprit, la curiosité d'explorer d'autres options, d'autres manières de concevoir leur santé.

Ces quelques témoignages sont un hommage et la plus belle raison qui me soit donnée de faire le métier que je fais maintenant.

Pour des raisons de respect de la vie privée, je ne mentionnerai pas leur nom. Vous pouvez retrouver ces témoignages ainsi que d'autres sur mon site Internet.

Quelle délivrance et soutien pour moi d'avoir découvert le LP qui m'a été conseillé par une amie.

Je le pratique depuis 2 mois. Les changements positifs sont indéniables. Et pourtant je pars de très loin avec depuis plus de 15 ans une dépression, un mal être profond, une peur de tout et une très forte hypochondrie rendant ma vie au quotidien très difficile.

J'ai consulté pendant plus de 10 ans des psychologues, psychanalystes et psychiatres, malheureusement sans succès pour moi.

♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥

J'ai suivi le séminaire du Lightning Process® avec Michèle il y a 5 mois quand j'étais au creux de ma période ME/ Fatigue Chronique.

La formation m'a aidé à sortir du trou et à remettre ma vie en route. C'est fantastique.

Depuis, j'ai utilisé le LP régulièrement afin de me rappeler d'utiliser tous les outils du LP et je gère bien mieux ma fatigue chronique. Cela m'aide tellement que je ne sais comment je ferais sans.

♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥

J'ai 38 ans et je souffre de douleurs et fatigue chronique. J'ai suivi la formation donnée par Michèle Chaudesaigues sur le Lightning Process®

Difficile de déterminer en quoi consiste le LP avant de me lancer dedans mais en tout cas d'après toutes mes lectures sur le sujet avant de faire le séminaire, je me suis toujours dit « cette méthode ne peut me faire que du bien car elle a été conçue dans ce but là : procurer du bien être aux gens ». Maintenant, après coup donc, je dirai même mieux : le LP est conçu pour que les gens apprennent à se procurer par eux mêmes du bien être...

... Depuis 2 mois que je pratique le LP, j'ai réduit d'environ 70 % les douleurs nocturnes et je crée de plus en plus facilement du calme et de la sérénité (dans des situations qui auparavant m'auraient stressées ou énervées)...

...Concernant notre formatrice agréée française Michèle, je vous la recommande les yeux fermés. C'est une personne très honnête et professionnelle. Elle est vraiment investie pour vous apprendre à mettre en pratique le LP et vous donne toutes les astuces pour vous aider. Elle est toujours là pour moi aujourd'hui pour répondre à d'éventuelles questions si besoin malgré la distance qui nous sépare.

♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥

Je viens de terminer le séminaire avec Michèle Chaudesaigues Lightning Process®. Je crois n'avoir plus senti un tel bien-être depuis des années

♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥

Lors de mon activité professionnelle, j'ai eu à traiter de nombreux patients atteints de la maladie de Parkinson.

Atteint moi aussi de cette maladie depuis ma retraite, j'ai eu la chance de rencontrer Michèle, excellente thérapeute et formidable coach qui m' a fait découvrir le Lightning Process® (LP).

J'avoue avoir été surpris au début du séminaire par cette approche semblable à la PNL que je pratiquais avec mes patients. Cette méthode utilisant la plasticité cérébrale m'a rapidement conquis par les possibilités d'agir sur son cerveau et retrouver une thérapie efficace sur nos dysfonctionnements.

La mise en pratique fut rapide, tant les résultats étaient immédiats. Ma main ne tremblait plus, je pouvais marcher rapidement et longtemps sans effets secondaires.

Malheureusement, des complications cardiaques et respiratoires sont venues gâcher cet enthousiasme mais, grâce à Michèle par ses contacts téléphoniques réguliers, j'ai pu amélioré mes symptômes et retrouver la confiance et la sérénité.

♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥-♥

Étudiante en deuxième année de pharmacie, j'étais depuis mes années collège un génie de l'anxiété et du manque de confiance en moi. A seulement 20 ans j'étais anxieuse et stressée pour un rien (contrôles, évènements à venir, présentations orales ...) et je me dénigrais sans cesse, tant au niveau capacité scolaire que sur mon physique et ma personnalité.

Grâce au Lightning Process®, à Michèle, à sa joie de vivre (un vrai rayon de soleil qui redonne du peps et de la bonne humeur rien qu'avec un coup de fil sur Skype), à son suivi compétent et professionnel, plus d'anxiété. Fini les boules au ventre et la voix qui tremble. J'aborde les examens et les oraux sans stress et ça change la vie. Grâce à elle et en appliquant les principes du Lightning Process®, j'ai appris à avoir confiance en moi, à être une jeune femme forte qui profite de la vie.



J'ai 19 ans et je fais des tics depuis bientôt 12 années, j'ai tout essayé, rien n'a réussi.

C'est alors que je suis entré en contact avec Michèle Chaudesaigues, une femme formidable, gentille et dévouée à ses clients.

Michèle m'a enseigné le Lightning Process® (LP) et grâce à cette technique simple et efficace, je réduis de jours en jours le nombre de tics créés.



J'ai suivi la formation du Lightning Process® suivant une très mauvaise période de Fatigue Post-Virale. J'avais attrapé un virus et ce virus, combiné avec une période de travail intense ont entraîné une très grosse fatigue, des douleurs articulaires et un épuisement total. Je passais la plupart de ma journée allongée dans mon lit, ayant à peine l'énergie de m'asseoir pour les repas. Certains jours étaient tellement épouvantables que je me réveillais en me sentant déjà totalement épuisée, et j'arrivais à peine à fournir quelques minutes de travail. La seule fois où je suis sortie pour une promenade de 20 minutes, il m'a fallu deux jours pour récupérer de l'épuisement physique que je ressentais. Je me sentais totalement pitoyable et je commençais à me sentir désespérée. J'étais très angoissée à cause des effets que cela avait sur ma vie personnelle et professionnelle. Après 6 semaines de cette situation, je contactai Michèle.

Immédiatement, sa confiance dans ce domaine m'ont mise à l'aise, et j'ai ressenti pour la première fois qu'il y avait de l'espoir. J'ai suivi le Lightning Process® et j'ai été stupéfaite par les progrès que j'ai faits dès les premières heures du séminaire. Le premier jour, nous avons fait une heure de promenade dans la colline, ce que je n'aurais jamais été capable de faire le jour précédent, et j'ai dormi incroyablement bien cette nuit là.

Je me suis réveillée le lendemain matin me sentant reposée pour la première fois depuis des semaines, et mes parents ont immédiatement remarqué la différence. J'étais capable de me concentrer sur les conversations et j'ai eu une journée entière très productive. Le deuxième jour, j'ai eu quelques moments de fatigue, cependant, en appliquant les outils qui m'ont été enseignés le jour précédent, j'ai été rapidement capable de la surmonter.

Cela fait quelques semaines que j'ai suivi le Lightning Process® maintenant et j'ai pu prendre 7 avions en juste 11 jours, travailler de longues heures, vivre de façon indépendante et même déménager dans un nouvel appartement ! Suivre le LP a été une des meilleures décisions que j'ai prises dans ma vie, et je ne sais pas ce que je ferais aujourd'hui si je n'avais pas eu cette opportunité.

Je craignais que faire le LP implique quelque chose d'étrange, ou quelque chose qui pourrait heurter mes valeurs personnelles, mais tout était très clair, expliqué de façon logique.

Si vous être en train de penser suivre cette formation, je vous conseille vivement d'arrêter de vous poser des questions, arrêter de trouver des excuses. Faites juste le séminaire et vous verrez votre problème se résoudre rapidement. Le Lightning Process® vous donnera les outils pour surmonter vos symptômes ! Si vous voulez vraiment aller mieux, vous devez appeler Michèle !"



Je veux dire au monde quelle aventure je vis. Je n'aurais jamais pensé que je pouvais retrouver la santé et la joie de vivre après 30 ans de fibromyalgie. Même mon diabète s'améliore. J'ai déjà commencé à réduire mes médicaments !

Michèle, votre compassion, votre gentillesse et votre maîtrise du LP m'ont permis de me libérer et me surpasser. Trois journées exceptionnelles de formation et maintenant, une nouvelle vie devant moi !!!"



Depuis mes 3 mois, je suis peu à peu devenue un cas allergique désespéré. Les remèdes miraculeux n'avaient pas vraiment eu l'effet escompté, et je m'étais habituée à vivre en étant allergique aux produits laitiers, poissons, moutarde, poils d'animaux.

J'étais dubitative quant j'ai suivi le séminaire du Lightning Process®...

Dès le premier jour, on m'a ensuite demandé de boire un verre de lait ! Cela semble banal, mais c'est quelque chose que je n'avais jamais osé faire jusqu'à présent, le lait étant à mes yeux un concentré allergisant à l'état pur. Mais il fallait que je me prouve que je n'étais plus allergique. Et je n'ai pas réagi ! Pas de gonflement suspect, rien ! Le monde est resté tel qu'il l'était. Seul le goût était un peu bizarre car je n'étais pas habituée.

Je considère donc mon cas comme une, parmi tant d'autres, très bonne démonstration de l'efficacité du LP, car je n'étais vraiment pas convaincue qu'il puisse marcher pour moi. Mais Michèle a été un support incroyable, patiente, attentive, et très motivante, un peu comme un coach. Quand j'avais des soucis, elle était là, à me conseiller dans mes exercices.

J'ai été traitée comme quelqu'un d'unique, qui avait un problème qui l'handicapait, pas comme un cas médical anonyme, sans personnalité, obstacles internes, une machine.

Je lui serai donc toujours énormément reconnaissante car elle m'a donné un outil qui m'a aidé dans bien d'autres circonstances.

La particularité de Michèle est à mes yeux de traiter les gens qui viennent la voir comme des êtres humains ayant un obstacle qui les empêche d'avancer dans leur vie. Et c'est une qualité rare, qui fait vraiment la différence.

Retrouvez tous ces témoignages et d'autres sur la page [témoignage](#) de mon site Internet.

Voici aussi l'histoire de quelques succès "incomplets".

Par souci de transparence, je vais vous citer quelques exemples de personnes qui n'ont pas réussi à obtenir tous les changements qu'elles espéraient tant. Il est important, pour vous qui me lisez et qui êtes intéressées par le Lightning Process®, que vous sachiez que ce n'est pas une méthode miracle et que je ne cherche pas à cacher ce qui parfois n'a pas marché.

Pour chaque exemple, je propose une petite analyse qui n'engage que moi. Les noms, comme

précédemment et pour des raisons de respect de la vie privée, ne seront pas cités.

Premier exemple :

Une de mes toutes premières clientes souffrant de fibromyalgie, n'a pas réussi à faire mieux que réduire ses douleurs de moitié. Un an après le LP, après avoir essayé toutes sortes de traitements, elle est revenue vers moi pour réapprendre le LP, ce que nous avons fait. Elle n'est toutefois pas parvenue à beaucoup progresser.

Mon analyse : cette personne m'a dit un jour: "mais si je ne suis plus 'X la Fibromyalgique', qui je vais être?". Je crois que dans ce cas de figure, elle et moi avons échoué à résoudre un problème d'identité suite à trop d'années pendant lesquelles cette personne était définie par sa maladie. Il est parfois difficile de réinventer sa vie après des années d'une maladie chronique.

Deuxième exemple :

La jeune fille qui a laissé son témoignage sur les allergies n'a pas eu un succès à 100 %. Sa vie est redevenue normale par rapport à la consommation de lait/produits laitiers et en compagnie d'animaux domestiques. Par contre, elle n'arrive pas toujours à contenir son allergie à la moutarde et au poisson.

Pourtant, elle se régale sans symptômes quand elle mange de la Palette à la Diable (super chargée en moutarde) ou de la tapenade (qui contient des anchois). Mais certains autres mets avec de la moutarde ou du poisson ne passent tout simplement pas.

Donc, quand elle doit manger un de ces ingrédients, elle doit faire du LP préventif et le faire chaque fois qu'elle va en manger, alors que pour le lait et les animaux, elle n'a plus besoin de faire des exercices de LP pour que son corps réagisse normalement.

Mon analyse : (ces paroles sortent en fait directement de la bouche de cette jeune femme) "Je ne trouve pas la motivation pour pratiquer le LP pour la moutarde et le poisson. Ce n'est pas important pour moi et donc je ne fais mon LP que quand je dois vraiment. Mais au moins, quand l'occasion se présente, je peux continuer à manger ces aliments si je le souhaite en anticipant et en faisant mes exercices".

Elle a tout dit n'est-ce-pas ? Si elle peut se guérir d'une allergie au lait ou aux poils d'animaux, elle sait aussi se guérir du reste. La motivation et la volonté sont importantes dans la pratique du LP.

Troisième exemple :

J'ai soigné un jour un jeune homme qui avait énormément de tics nerveux. Dès le premier jour du séminaire, il a commencé à réduire le nombre de tics par minutes. Après quelques semaines, il m'a laissé un témoignage car il était vraiment fier de réduire chaque jour la quantité de tics nerveux. De mon point de vue, il était en bonne voie pour guérir totalement mais voilà, ce jeune homme aimait tellement la vie, faire de choses et être occupé que petit à petit, il a jugé qu'il était plus important pour lui de s'amuser et de "faire des trucs" que de faire des exercices de LP qui lui sont apparus fastidieux. Les tics sont donc revenus, pas au même niveau qu'avant mais il n'a pas totalement guéri comme lui et moi le pensions.

Mon analyse : Le Lightning Process®, au moins au début et jusqu'à ce que les connexions neurologiques négatives soient détruites, doit être une priorité dans votre vie. Que représentent 30 ou 40 minutes de votre temps, étalées tout au long de votre journée, cela pendant quelques mois, si ça vous permet de passer le reste de votre vie à faire et vivre les choses que vous aimez ? Le LP demande de la volonté et de la discipline. Je suis là pour vous aider à garder cette motivation et discipline mais, au bout du compte, c'est vous qui devez faire le travail.

Vous êtes l'acteur des changements neurologiques que vous voulez obtenir.

CONCLUSION

Le Lightning Process® est une méthode d'auto-guérison qui vous permet d'utiliser vos ressources et compétences internes pour reprendre le contrôle de votre santé.

La garantie du succès est d'être prêt(e) à travailler pour votre santé, à avoir la volonté, la motivation et la discipline. Même si vous pensez que vous avez déjà tout essayé... vous n'avez encore probablement jamais essayé quelque chose comme ça !

J'espère que ces quelques pages vous auront donné plus de clarté sur ce qu'est le Lightning Process®.

Je reste à votre disposition pour plus de renseignements ou si vous avez des questions. N'hésitez pas à me contacter!