

Témoignage



HANCHE

par Monika A.

11 novembre 2008

« Le lendemain, la douleur avait disparu »

Il y a environ deux ans, j'ai vécu une intéressante expérience concernant ma hanche dont j'aimerais vous en faire part.

À cette époque, cela faisait déjà environ quatre ans que j'étudiais la GNM par le biais de conférences ; de groupes de travail ; d'échanges d'expériences et de témoignages ; de nombreuses lectures et de mes propres observations.

Je travaillais dans un bureau où nous préparions un envoi spécial comprenant de nombreuses et lourdes brochures à expédier quelques semaines plus tard. Je venais tout juste de regrouper les brochures en plusieurs cartons lorsque j'ai réalisé pour la première fois, à quel point la tâche qui m'attendait serait épuisante et difficile lorsque viendrait le moment de les transporter jusqu'au bureau de poste.

Je ne sais pas exactement à quel moment le DHS s'est produit, car ce n'était pas un conflit assez important pour m'en préoccuper jour et nuit. Cependant, pendant environ six semaines, il m'arrivait de fortement m'inquiéter à ce sujet lorsque l'idée effrayante de devoir transporter moi-même ces cartons extrêmement **LOURDS** jusqu'au bureau de poste me traversait l'esprit. Non, je n'étais pas du tout pressée d'arriver au jour prévu pour cet envoi.

La **VEILLE** de cette corvée, j'ai soudain pris conscience de l'intensité des pensées qui m'avaient occupé l'esprit ces dernières semaines à propos de ce travail !

J'étais alors presque certaine d'être en conflit actif et donc de devoir bientôt faire face à une réaction au niveau organique ; toutefois, je ne savais pas quelle partie de mon corps serait impliquée.

J'ai donc essayé de me calmer en me disant que tout cela n'était pas si grave, que j'avais déjà survécu à des choses bien plus désagréables et qu'au fond, je n'étais pas tenue de porter un carton plein, je pouvais simplement faire plusieurs voyages avec un demi-carton...

Cette réflexion m'a soulagé, et grâce à elle, j'ai réussi à résoudre le conflit ! En effet, cet après-midi-là, j'ai commencé à ressentir d'atroces douleurs au niveau de la hanche, à tel point que je devais me tortiller sur ma chaise de bureau pour trouver la position la plus confortable possible afin de soulager ces douleurs aiguës.

Il semble qu'au cours des dernières semaines, j'ai réagi par un conflit du type « **je n'y arriverai pas** » impliquant la hanche. Naturellement, j'ai trouvé très amusant que la douleur soit apparue à un moment où je n'avais encore porté aucune brochure !

Ce soir-là, après le travail, j'ai pris soin de ne plus me stresser ni faire de tâches personnelles, mais plutôt de rentrer chez moi, m'allonger et me détendre. Le lendemain, la douleur avait disparu et elle n'est pas réapparue lorsque j'ai transporté les lourds colis le jour suivant, ni même une fois le travail terminé !

En fait, j'ai ressenti ces douleurs uniquement l'après-midi et le soir précédant l'envoi ! Après réflexion. Je pense que cette période a été courte parce que d'une part le conflit n'avait pas été très intense, et que, d'autre part, je n'étais pas stressée par les symptômes de la phase de vagotonie qui, par nature, sont temporaires.

Si je n'avais pas connu la GNM et que les douleurs à la hanche étaient apparues après le travail, elles auraient très probablement été attribuées à l'effort physique intense que j'avais fourni.

Monika A.

Traduit de la version anglaise
de l'original en langue allemande

Source : www.LearningGNM.com

© LearningGNM.com

AVERTISSEMENT : les informations contenues dans ce document ne remplacent pas un avis médical professionnel.