



## Hanche

Par Monika A.

11 novembre 2008

### « Le lendemain, la douleur était disparue »

J'aimerais partager avec vous une expérience intéressante concernant ma hanche, que j'ai vécue il y a environ deux ans.

À cette époque, j'étudiais déjà la GNM depuis 4 ans, sous la forme de séminaires, groupes, témoignages, lectures et mes propres observations.

Je travaillais dans un bureau, où nous avons planifié l'envoi d'une bonne quantité de brochures très lourdes, qui devait se faire dans quelques semaines. J'avais empilé les brochures en faisant plusieurs paquets, lorsque j'ai réalisé, pour la première fois, quelle pénible tâche m'attendait au moment de transporter tout cela au bureau de poste.

Je ne sais pas exactement à quel moment le DHS s'est produit, car ce n'était pas un gros conflit qui m'aurait gardé réveillée jour et nuit. Mais, pour environ 6 semaines, je me suis inquiétée réellement, par moments, du fait que c'était moi qui devait trimbaler toutes ces très LOURDES boîtes jusqu'au bureau de poste. Oh non, je n'avais absolument pas hâte à ce jour-là !

La veille du jour planifié pour cette tâche, je suis tout à coup devenue consciente de l'intensité de mes pensées durant les dernières semaines, concernant ce sujet. J'étais maintenant assez certaine de vivre une phase active de conflit, et que bientôt j'aurais quelque réaction au niveau d'un organe, mais je n'aurais pu dire quelle partie de mon corps allait être impliquée.

Donc, j'essayais de me calmer en me disant que ce n'était pas si grave, que j'avais survécu à des choses plus désagréables et que, au fond, si les boîtes étaient trop lourdes, je n'avais qu'à les transporter en plusieurs voyages...

Tel était mon discours intérieur et en me parlant de la sorte, j'ai réussi en fait à régler mon conflit ! Car, cet après-midi-là, j'ai commencé à avoir terriblement mal à la hanche –des élancements tels, que je me tortillais sur ma chaise à la recherche d'une position plus confortable.

Il semblait que durant les dernières semaines j'avais réagi par un conflit « Je ne serai pas capable de gérer cela », qui s'est manifesté à la hanche. Naturellement, j'ai trouvé très intéressant que la douleur se soit manifestée à un moment où je n'avais pas encore transporté une seule enveloppe !

Ce soir-là, après le travail, je ne me suis pas imposée d'autre stress, je suis rentrée chez moi et j'ai relaxé. Le lendemain, la douleur était disparue. Elle n'est pas revenue ni lorsque j'ai transporté les colis, ni après que ce travail soit fini !

En effet, la douleur avait été présente pour un court laps de temps seulement, durant l'après-midi et la soirée avant le jour je devais expédier la lettre. Je crois que cela a duré si peu de temps parce que ce conflit n'avait jamais vraiment été « prioritaire » et parce que je n'étais pas stressée par ces symptômes, qui survenaient de toute évidence durant la phase de vagotonie – et qui allaient donc être temporaires.

Si je n'avais pas connu la GNM et que les douleurs avaient survécu après l'effort, dans la phase vagotonique, cela aurait été expliqué comme la conséquence d'avoir transporté des si lourds objets.

Monika A.

---

Traduit de la version anglaise de l'original en langue allemande par Diane Ion

**Extrait de: <http://LearningGNM.com>**

**Dégagement de responsabilité :**

L'information contenue dans ce témoignage ne remplace pas l'opinion  
d'un professionnel de la santé