



## DOULEUR À L'ESTOMAC

Dominique, Ottawa (Canada)

11 janvier 2018

**« Je n'ai plus aucune douleur, grâce à la GNM! »**

En novembre 2005, j'ai assisté au séminaire GNM donné par Caroline Markolin à Ottawa. Douze ans plus tard, je veux vous raconter mon « expérience » avec la GNM.

Durant le séminaire, lorsque Caroline a commencé à parler des douleurs à l'estomac, j'ai été frappée par ce que j'appelle encore une « illumination ». Soudain, je « savais » pourquoi j'avais eu des crampes à l'estomac pendant si longtemps, et surtout à l'heure du souper. J'ai compris que j'étais sur des « rails » acquis durant mon adolescence, en rapport avec ce moment du jour et des relations tendues dans ma famille.

Jeune femme, j'ai subi une ablation de la vésicule biliaire et au cours de l'opération, on a trouvé une « tumeur bénigne » à l'entrée du cholédoque, qui aurait supposément causé mes douleurs. Mais malheureusement, l'opération n'a pas stoppé mes douleurs à l'estomac.

En 1987 (je ne connaissais pas la GNM à l'époque), j'ai vu un gastroentérologue, qui a diagnostiqué un possible ulcère d'estomac, non confirmé par laparoscopie. Il m'a prescrit un médicament protecteur de la muqueuse gastrique (sucralfate). La dose habituelle est de 3 tablettes par jour, mais je me portais bien en n'en prenant qu'une. J'ai essayé de cesser le médicament après quelques années, mais les douleurs revenaient, alors j'ai continué à le prendre. Ce n'était pas bien grave et je n'avais pas de douleur si je le prenais régulièrement.

Cette situation a perduré jusqu'à ce que je suive le séminaire GNM en 2005. Le seul fait de savoir que le sentiment de « colère dans le territoire » était le déclencheur de ma douleur à l'estomac m'a fait entrer immédiatement en phase de guérison. Aussitôt que je suis revenue à la maison après la fin du séminaire (à 17h15), la douleur de guérison a commencé. J'avais de fortes douleurs avec spasmes à l'estomac et cela a continué jusque tard dans la nuit. Je me suis finalement endormie vers 2 heures du matin. Ce qui était amusant, c'est que j'étais très contente de cette douleur, car je savais que c'était la fin de mes problèmes, et j'en ai parlé à mon mari.

Le lundi matin, je me suis réveillée avec un léger mal d'estomac qui a duré toute la journée. Je suis allée me coucher tôt, vers 19 heures 30, et j'ai dormi jusqu'au lendemain 7 heures 30. Le mardi matin, j'avais encore un léger mal d'estomac, je me sentais un peu nauséuse, faible et sans énergie.

J'avais aussi un léger mal de tête, qui a duré jusque vers 15 heures 30, ou 16 heures. J'ai cependant pu souper sans problème. Le mercredi, je me sentais vraiment bien. Et j'ai cessé de prendre le médicament parce que je savais je n'en aurais plus besoin.

Depuis ce temps, je n'ai plus mal à l'estomac et nous sommes en 2018 !  
Je suis tout à fait guérie, grâce à la GNM !

Dominique

Ottawa, Canada

**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