

# L'obsession amoureuse

L'obsession amoureuse est généralement vécue comme exceptionnelle et unique : celui qui la ressent se perçoit, comme malade, touché par un mal honteux et rare dont le reste du monde est épargné. Pourtant, je connais peu d'expériences aussi universelle et gardez vous bien de vous croire plus malin car j'ai vu les plus cyniques et les plus sauvages d'entre nous se faire prendre au piège. Quels mécanismes nous entraînent dans cette spirale et comment en sortir ? Deux questions souvent posées et dont les réponses sont pourtant assez simples...

## Les mécanismes de l'*obsession amoureuse* : entre ennui et désir.

Contrairement à ce que pensent beaucoup, l'obsession amoureuse n'est donc pas le sort des ratés et des faibles, au contraire. Pourquoi ?

Premièrement, à l'origine, on trouve quasiment toujours une situation de stagnation, d'ennui diffus qui conduit à l'attente d'un élément perturbateur. Or quelqu'un qui a toujours vivoté d'une manière agréable mais pas exceptionnelle a développé plus d'occupations routinières qu'une personne qui s'est déjà consacré entièrement à un projet ambitieux. Elle est donc moins prédisposée à ressentir la vacuité de son existence et le désir d'aventure. On dit souvent que la dépression est l'apanage des pays riches : ce n'est pas uniquement parce que la survie matérielle capte l'attention, c'est aussi parce qu'il y a des possibilités de mobilité sociale et existentielle plus fortes dans les régions prospères. Si on n'est pas capable d'imaginer une vie plus excitante que celle qu'on a, on ne risque pas, en effet, de fantasmer sur ce qu'on pourrait avoir.

Deuxièmement, je crois vraiment que la sensibilité d'une personne est un indicateur fort de sa profondeur spirituelle. Beaucoup d'études ont ainsi montrée la corrélation qui existait entre intelligence et dépression. D'une manière générale, nous avons tous une tension intérieure, qui est le moteur de l'action, de la motivation et du dépassement de soi. Quand cette pression interne n'est pas dirigée sur un but positif, elle se transforme en angoisse qui ronge et détruit celui qui la porte. L'intelligence n'est pas une chose tranquillement assise dans votre cerveau, c'est un mouvement et ceux qui n'ont jamais poussé leurs limites sont seulement des beaux parleurs (vision très Bergsonienne, je l'accorde, mais il faut choisir son camp !).

Troisièmement, le désir est un facteur qu'il faut également prendre en compte. Si vous êtes fasciné par le corps de l'autre, c'est clairement l'expression d'une frustration sexuelle qui s'ignore (ou non d'ailleurs). C'est la forme la plus basique d'obsession amoureuse et la bonne nouvelle c'est que c'est celle qui s'arrêtera le plus rapidement. On prête facilement des qualités morales à quelqu'un qui est juste beau. On a ainsi constaté que statistiquement, les femmes au physique jugé agréable avaient un salaire plus élevé de 30% que celles aux physiques jugés peu attirants et l'écart, bien que moins spectaculaire (10%), existe également pour les hommes. Ici, tout le monde est à égalité et on ne peut pas imputer ce genre de désir à une faiblesse quelconque, au contraire, c'est votre force vitale qui s'exprime.

Si donc vous êtes en pleine obsession amoureuse : mes félicitations ! Cela signifie donc que vous avez **la capacité et le besoin de vivre plus intensément que ce n'est le cas à présent**. Je grossis volontairement le trait mais j'aimerais vraiment abattre ce préjugé courant et culpabilisant selon lequel l'obsession amoureuse serait réservée aux gens vulnérables et

sans valeur. Je connais des tas de femmes magnifiques et particulièrement brillantes qui ont été ou sont désespérées à cause d'un homme ! Toutefois ça n'aide pas beaucoup me direz vous : comment cesser d'y penser ? Comment retrouver la sérénité ? Voici les vraies questions.

## **Comment sortir de l'obsession amoureuse ?**

### **Règle numéro 1 : Abandonnez.**

Complètement et définitivement c'est à dire : effacez son numéro, virez le de vos contacts Facebook, soyez sans pitié avec vous-même ! De manière générale, quand quelqu'un vous montre un intérêt faible, coupez court car celui qui gagne en amour est toujours celui pour qui ce n'est pas important ! Pas la peine de chercher une revanche ou de lui sortir ses quatre vérités : celle qui a été souvent à la place de la personne convoitée, pourrait vous dire clairement qu'au mieux vous parviendrez à l'irriter 5 minutes et au moins vous conserverez ce qui vous reste de dignité ! Si vous appartenez au même groupe de personnes, évidemment, c'est plus compliqué mais pas infaisable. Mettez vous bien dans le crâne que vous êtes en période de sevrage et que vous devez vous soigner avec la même assiduité que si vous étiez accro à une drogue ou à l'alcool. Arrêtez de tout analyser, s'il y a la moindre chance, cette personne finira par revenir, dans un an peut-être, mais croyez moi, elle le fera et, si vous ne l'avez pas complètement oubliée, vous aurez alors les armes pour ne plus retomber dans le même cycle infernal .

### **Règle numéro 2 : Trouvez-vous un projet.**

Celui-ci doit être suffisamment ambitieux et stressant pour absorber une bonne partie de votre énergie. Exemples : trouver un travail plus intéressant et mieux payé, monter votre entreprise (possible à n'importe quel âge), organiser un évènement d'une grande ampleur, perdre 8 kilos en deux mois, devenir une bonne cuisinière, etc. Chaque fois que vous repartez sur les mêmes interrogations sans fin, mettez vous immédiatement à y penser. C'est une technique de psychologie comportementale qui a fait ses preuves : au début, vous devrez vous forcer des centaines de fois par jour mais n'oubliez pas que les choses prennent la place qu'on leur donne et moins votre obsession aura de place et de temps pour s'exprimer, plus elle diminuera.

### **Règle numéro 3 : Courir plusieurs lièvres à la fois.**

(Pour les célibataires uniquement) - Ce conseil est autant préventif qu'apaisant. Si on se fixe sur quelqu'un, c'est généralement parce que c'est la seule qui soit attirante dans notre entourage. En conséquence, pour s'extraire de cette situation, il faut introduire des comparatifs. En somme, c'est le moment d'aller tenter votre chance auprès de ceux que vous considérez comme trop bien pour vous. Dites vous bien que vous avez un avantage rare et précieux: vous n'êtes pas réellement demandeuse (puisque quelqu'un occupe déjà votre esprit) et donc au maximum de votre potentiel de séduction !

### **Règle numéro 4 : Du sport et encore du sport.**

Le sport libère des endorphines et sculpte votre corps (donc vous rend plus séduisante) donc concrètement, ça ne peut que vous aider. J'ai tendance à penser que la salle de sport avec cours collectifs et la meilleure des options car vous pouvez y passer des heures sans

supplément, rencontrer de nouvelles têtes et les prix assez élevés vous pousseront à rentabiliser votre investissement.

### **Règle numéro 5 : Les amis et la famille.**

S'occuper des autres et de leurs problèmes est un moyen assez efficace de relativiser sa propre obsession. Obligez vous à ne pas parler d'elle en leur compagnie et intéressez vous à leurs préoccupations. L'appétit vient en mangeant et l'intérêt vient en s'intéressant. Forcez vous à être joyeux et à en rire, on devient ce qu'on fait qu'on le veuille ou non. Si vous passez votre temps comme une loque devant votre télé, désolée mais vous avez peu de chances de vous transformer en autre chose qu'un vieux tas vide et sans énergie.

### **Règle numéro 6 : Mettez vous en danger.**

Manifestement, vous avez besoin qu'il se passe quelque chose dans votre vie donc n'hésitez plus. Je ne parle pas ici de faire votre premier coma éthylique ou de vous jeter avec férocité sur le premier qui vous manque de respect mais d'affronter vos peurs en tentant des actions qui semblent vouées à l'échec. De toutes façons, on n'est ridicule que si on se sent ridicule : celle qui assume ce qu'elle fait et n'a pas peur d'échouer ou de passer pour une idiote aura toujours le prestige du courage.

## **En conclusion**

Il n'y a pas de remède miracle à l'obsession amoureuse, passer à autre choses prend du temps et demande un effort qui semble énorme pour celle qui s'y trouve. Cependant, gardez à l'esprit que c'est peut-être aussi une chance : la chance de réaliser ce qui vous tient à cœur et la chance de vraiment vous remettre en question.

Vous avez déjà sûrement entendu parler de cette maladie qui insensibilise à la douleur : les gens qui sont dans ce cas meurent ordinairement avant même d'atteindre l'âge adulte !

De la même manière la souffrance psychologique nous informe que quelque chose va mal dans notre existence : c'est une sonnette d'alarme puissante qui doit nous exhorter à changer et à agir.

Le chemin vers la guérison est long mais pour y arriver, il faut faire le premier pas, alors en route et bon courage...