

L'obsession amoureuse (OA)

L'obsession amoureuse est un état que peut nourrir un homme pour une femme ou inversement. La plupart du temps, en raison de la frustration, due à sa propre passivité. Bien que cet état psychique ne soit pas reconnue par le corps médical, l'obsession amoureuse présente toutes les caractéristiques d'une maladie psychologique, dans le sens où les dégâts qu'elle occasionne, peuvent être considérables. C'est la raison pour laquelle les pys considère l'OA comme une psychopathologie et sont à même de la traiter, de la soigner et de la guérir.

La frustration engendrée par l'OA peut aboutir à de sérieuses dépressions, ainsi qu'à des problèmes de confiance en soi. La personne qui en souffre peut se retrouver complètement anéantie, voire conduite vers des pulsions morbides, pour ne pas dire clairement, suicidaires. Dans des situations extrêmes, cet état peut aboutir à une dépression violente, à une dégradation progressive de sa propre personnalité complètement absorbée par l'obsession de l'autre. (Dans notre propre vécu, c'est souvent après les cas de divorce et rupture de fiançailles ainsi qu'après la ménopause).

Admettre ce trouble, est la moitié de la guérison !

Commençons maintenant par une bonne nouvelle : Bravo! Le fait de reconnaître que vous souffrez d'obsession amoureuse est la première étape vers la guérison, vous avez fait la moitié du chemin. La question qu'on entend souvent : Bon OK, je souffre d'obsession amoureuse, comment puis-je m'en sortir ?

Pour sortir de cet état on doit garder la tête ABSOLUMENT froide en la présence de notre ex ou de notre actuel conjoint, je sais que ce n'est pas facile en le pensant, mais il y a tout un processus de méthodes extrêmement puissantes pour en sortir.

Des consignes ...

Voici quelques conseils qui aident à oublier une obsession amoureuse:

- * Ayez des activités pour vous occuper l'esprit et penser à autre chose qu'à cette personne.
- * Éloignez vous de la personne idéalisée. (Effacer son numéro de téléphone, ne répondez pas à ses appels ou à ses SMS et emails). Plus vous communiquez avec elle, plus vous renforcez votre obsession amoureuse.
- * Évitez surtout les endroits qu'elle (ou il) fréquente, évitez de croiser son chemin.
- * Ayez un cercle d'amis et n'hésitez pas à les fréquenter régulièrement dans le cadre de diverses activités.