

## L'OA – Obsession Amoureuse

Un jour ou l'autre, chacun d'entre nous a souffert de **l'obsession amoureuse**. Cet état qui nous amène proche de la dépression et du suicide. Il existe beaucoup de définition pour **l'obsession amoureuse**, mais on peut dire que c'est le fait *d'aimer tellement une personne que ce n'est plus de l'amour*, mais quelque chose de beaucoup plus intense et grave. Il existe deux types d'**obsessions amoureuses**, la première touche principalement les adolescents et la seconde touche toutes les catégories d'âges. **L'obsession amoureuse** pour adolescents se déclenche pour une fille à l'école et elle peut s'étaler jusqu'à que vous intégriez l'université. Eh oui ! **L'obsession amoureuse** peut durer plusieurs années. La seconde touche les adultes, principalement les hommes qui veulent échapper à leurs responsabilités familiales et **l'obsession amoureuse** leur permet de retrouver cet état d'excitation permanente de leur adolescence.

Le principal symptôme de **l'obsession amoureuse** est que *vous ne cessez de penser à la fille du matin et soir*. Toutes vos pensées sont dirigées sur elle, mais le pire est *les scénarios que vous bâtissez quand vous serez avec elle*. Et c'est là, toute la dangerosité de **l'obsession amoureuse**, car vous pensez que vous avez une relation avec cette fille même si elle est avec quelqu'un ou qu'elle vit à des milliers de kilomètres et qu'elle a oublié jusqu'à votre nom. Cependant, le point commun entre toutes les **obsessions amoureuses** est que vous vous connaissez. L'obsession ne se déclenche jamais pour une femme que vous avez rencontré et qui a disparue rapidement de votre vie. En général, les **causes de l'obsession amoureuse** sont les suivantes :

- Une amie d'enfance
- Une collègue de travail
- Une amie de vos cercles de fréquentation

Avez-vous noté le point commun entre ces trois causes possibles ? Vous avez connu cette femme pendant assez longtemps. Cette proximité a mis une graine dans votre esprit qui commence à pousser selon certains facteurs, notamment du stress. Et on ne doit pas l'oublier, ***l'obsession amoureuse n'est pas une forme d'amour, mais un trouble pathologique***. Selon les articles de psychologie que j'ai lu, une autre cause possible de l'obsession amoureuse est que vous étiez assez ami avec elle pour envisager une **relation amoureuse**, mais vous n'avez pas saisi votre chance. En fait, la fille était intéressée, mais comme un con, vous n'avez pas su voir les signes. Par la suite, vous vous rendez compte de votre erreur, mais le truc est que plusieurs années se sont déjà écoulées depuis cette époque...

Le regret est le facteur déclencheur de **l'obsession amoureuse** et ensuite, on se met à créer des scénarios les plus farfelus. Ce que vous ferez ensemble pendant vos vacances, les nuits torrides que vous allez passer ensemble, en fait, chaque scène de votre vie quotidienne devient une occasion de transformer cette fille en une actrice de cette scène. Par exemple, vous prenez votre petit déjeuner et même dans cette situation banale, vous rêvez déjà des moments de complicité que vous allez passer avec elle dans ce petit déjeuner. En fait, vous croyez la voir qui est assise à côté de vous tellement **l'obsession amoureuse** est intense.

L'échec amoureux ou social est également un facteur déclencheur de **l'obsession amoureuse**. Ainsi, si vous avez passé trop d'année à galérer pour trouver du boulot ou une âme sœur, vous avez le réflexe d'avoir la nostalgie de votre enfance et vous vous dites que votre vie aurait pu être différente si vous aviez fait *ceci* au lieu de *cela*.

## **Les étapes pour guérir de l'obsession amoureuse**

Je vous préviens tout de suite qu'il n'existe pas de remède miracle pour **guérir de l'obsession amoureuse**. Mais la première étape est de reconnaître que *ce n'est pas de l'amour, mais quelque chose de malsain*. Prenez le temps de réfléchir pendant quelques semaines et vous vous rendrez compte que j'ai raison. Ensuite, la seconde étape est de couper le contact et quand je dis couper, c'est utiliser la tronçonneuse pour couper tous les choses qui vous rattachent à elle. Supprimez moi ce numéro de téléphone, cette adresse mail (*que vous utilisez pour envoyer des message sous un faux nom... Eh oui ! je suis aussi passé par là*), supprimez également toutes ces photos. Ensuite, rencontrez d'autres personnes et cela peut-être d'autres femmes ou simplement de simples amis.

D'après que ce j'ai lu, une autre étape serait de parler du problème avec quelqu'un, mais ne comptez pas sur vos amis même s'ils sont proches, car ils risquent de vendre la mèche et vous allez passer pour un vrai malade mental (*ce qui est vrai dans une certaine mesure*). Non, si vous devez parler à quelqu'un, envisagez un psychologue qui est à même de répondre à toutes vos questions. La thérapie est également la meilleure solution pour connaître la cause profonde de **l'obsession amoureuse**.

Malgré toutes vos tentatives de **guérir de l'obsession amoureuse**, il sera impossible de l'effacer totalement. Une tactique est de l'enfouir profondément dans sa mémoire comme si elle appartenait à une autre personne. Les rechutes sont possibles, notamment si vous subissez de nouveau des périodes de stress qui vont réenclencher cette saloperie d'obsession.

En 1994, le **FBI** a sorti un mémo très controversé sur **l'obsession amoureuse**. Il disait que cela peut devenir assez grave pour que la personne devienne violente. A cette époque, les médias l'avaient surnommés *le syndrome de Casanova*. Le fait est que l'obsédé amoureux croit qu'il entretient une relation amoureuse secrète avec la fille et que s'il voit quelqu'un de menaçant, il pourrait devenir violent au point de s'en prendre à cette personne qui lui empêche de vivre cette relation fictive.