

# LES LEÇONS D'UNE OBSESSION AMOUREUSE

## L'amour et l'amoureux.

J'espère ne rien vous apprendre en disant que l'amour et être amoureux sont deux choses différentes. Les histoires d'amour que l'on peut s'imaginer ou celles que l'on voit dans les films sont le plus souvent des histoires d'être amoureux (être, le verbe) ou d'être amoureux (être, la personne).

### L'amour

C'est le plus beau sentiment du monde, mais aussi le plus méconnu. L'Amour avec une majuscule n'étant qu'une façon de dire que ce que l'on ressent est très fort, au même titre que la Haine, la Colère, la Joie, le Désir. Contrairement à ce que pensent les adultes qui ont laissé tomber leurs rêves d'enfant, le grand amour existe (True Love dans la langue de Shakespeare). Ce n'est certes pas le chevalier blanc sur son beau destrier ou la princesse dans sa tour d'ivoire, mais il existe. Sur les milliards de personnes qui vous entourent, il y a une personne qui mérite tout votre amour. Cette personne c'est vous, vous êtes votre plus grand amour.

Il existe un seul amour, mais plusieurs façons d'aimer. Aimer ses enfants, ses parents, ses frères et sœurs, ses amis, son patron (vous-avez bien lu), ses collègues, ses copains, ses camarades de sortie... (Dans *aimer le camembert*, aimer à un autre sens, « Like » en anglais, et pas « Love »). L'amour est un mélange de joie, de respect, d'admiration, de tendresse... une alliance de tout ce qui peut vous faire du bien et contribue à vous élever. L'amour ne se ressent pas seulement pour des personnes, mais aussi pour un grand nombre d'éléments. On peut aimer la république, la démocratie, la culture, le sport... ce sentiment, ou plutôt cet état de conscience renvoie à ce que l'on est, aux valeurs que l'on défend, à notre propre perception du monde qui nous entoure, à notre personnalité. L'amour est explicable et rationnel, mais fait aussi appel à l'affect de chacun ainsi qu'à son vécu. Plus quelqu'un a vécu, plus il est capable d'aimer. L'expérience révèle ces différentes facettes. L'amour mériterait – au moins ! – un article à part entière, j'y reviendrai donc plus tard.

### Être amoureux

On pense toujours que c'est magique, unique, que c'est la plus belle chose du monde, et que les autres ne peuvent rien y comprendre... quand c'est la première fois que l'on est amoureux. C'est une histoire vieille comme le monde pourtant. C'est nouveau pour celui dont c'est la première fois, ensuite on apprend, et on relativise. La première fois que l'on est amoureux, on doit apprendre à être amoureux, à ressentir ses émotions, à les apprivoiser. Quand on n'a pas été préparé pour ça, à cause d'une carence relationnelle ou liée à l'éducation, la première expérience amoureuse peut être dévastatrice. Au lieu de commencer à apprendre par la manière douce, au calme assis dans un fauteuil avec un bon livre pour avoir un aperçu de ce dont on parle, en étant à l'écoute du monde qui nous entoure, on commence par la manière forte.

Sans aucune arme, on est lancé dans l'arène, et on doit se défendre tant bien que mal. Plus la première expérience amoureuse arrive tard, plus le sujet oublie comment faire pour être amoureux. Quand on est petit, on a cette insouciance, cette légèreté qui nous permet de ne pas réfléchir à ce que l'on ressent. Non pas que les enfants ne ressentent pas autant que les adultes, mais ils ont encore cette part d'imagination, d'irréel, d'immaturité intellectuelle (ce n'est pas un défaut) qui leur permet d'être amoureux facilement, sainement. Être amoureux ne s'explique pas car c'est un sentiment irrationnel, qui ne fait pas appel à la raison. Il n'est pas compréhensible pour nos esprits cartésiens d'homme (être masculin), à fortiori, si on a une formation scientifique, ou pire d'ingénieur. Être amoureux, c'est comme pouvoir apprécier la musique (instrumental), la peinture, la sculpture... On ne sait pas vraiment pourquoi, mais on aime.

## Dans un couple, il faut être 2...

... sur la même longueur d'onde. Et dans ce cas, vous êtes tout seul à vous faire votre film de science fiction. Si vous êtes deux dans ce cas, c'est une passion amoureuse, et c'est un autre problème. Il faut savoir détecter les signes d'intérêt mais aussi les signes de non-intérêt, et les signes de désintérêt. Chez l'obsédé (le mot est juste)

tout est amplifié et distordu. Un simple regard sera vu comme une victoire sur le monde, un refus comme une défaite cataclysmique.

La majeure partie du problème, vient de vous, pas de la personne en face de vous. Certes, elle peut avoir des torts, mais le fait est qu'elle n'est pas armée pour affronter correctement un problème de cette taille, surtout qu'elle n'a rien demandé. La personne sur qui vous avez jeté votre dévolu n'a rien demandé, et elle va se défendre avec les armes qui sont à sa disposition. Vous aurez beau vous dire qu'elle est en partie responsable de ce qui vous arrive, qu'elle a ses torts, qu'elle en rajoute, qu'elle en fait exprès, qu'au fond elle l'a voulu, que c'est une manipulatrice, que c'est une garce... vous êtes obsédé, vous êtes malade !

Bien heureusement (ou malheureusement, tout dépend de si vous êtes du genre à tirer les leçons de vos erreurs), l'obsession amoureuse vient d'un problème plus profond. Un grand manque de confiance en soit, couplé à une grande inexpérience, des conceptions erronées de la réalité, et/ou des problèmes psychiques plus profonds peuvent transformer une simple affection pour quelqu'un en cette maladie, l'obsession amoureuse. Suivant les degrés de votre souffrance, un tour sur le forum et la lecture des différents articles peut suffire à vous aider. Dans les cas les plus graves, l'aide d'un psy peut être requis.

L'ennui est aussi un très bon terreau pour que l'obsession se développe. En effet, la découverte de vos premiers sentiments, ou de sentiments de cette intensité vont vous faire sentir en vie, comme une drogue le ferait. Dans votre vie terne de métro/boulot/dodo, la naissance d'une petite flamme vient éclairer vos journées mais elle peut se transformer un brasier ardent si elle n'est pas maîtrisée. Au début, c'est beau, c'est bien, ça sent le sable chaud, puis vous ne pouvez plus vous passer de votre nouveau fantasme qui commence à vous dévorer.

## **La création et l'entretien de votre propre torture.**

Le 23 Août 1973, il y a eu une prise d'otage à Stockholm. A l'arrivée des forces d'intervention, une des otages, prise de sympathie pour son ravisseur, s'est interposée pour prendre sa défense. Vous êtes l'otage de votre propre phantasme (phantasme, pas fantasme), et vous l'autoalimentez même si cela vous est néfaste. Le principe des drogues est le même.

Les obsessions amoureuses sont le plus généralement pour des personnes que l'on croise fréquemment (à l'école, au boulot, à l'arrêt du bus...). Si vous êtes obsédé par quelqu'un que vous avez croisé une fois dans la rue, allez voir un psy, on ne peut rien pour vous. Le fait de croiser cette personne tous les jours n'est évidemment pas une bonne chose. Sans mettre un terme au problème, supprimer la possibilité de la croiser tous les jours peut aider grandement. A défaut d'éteindre le feu, vous éviterez au moins de jeter de l'huile dessus. Par contre ne tombez pas dans le piège du « faut-surtout-pas-que-je-la-croise ». Changer de trajet pour l'éviter, ne pas aller prendre de café pour ne pas la croiser... vous fera régler votre vie en fonction de la sienne, l'obsession est donc toujours présente. Dans les cas les plus graves, un changement radical peut être la meilleure solution. Démissionnez, déménagez, changez de lieux de vie. Pour les personnes qui sont à bout de force, fuir un combat que l'on sait perdu d'avance est mieux qu'une défaite irrémédiable. Je ne viens pas de vous dire de fuir à l'autre bout de la terre au moindre signe d'obsession amoureuse, dans les cas les plus graves, c'est une étape nécessaire.

Pour tous les autres cas, du soutien de la part de ses amis, une vie riche et votre force morale suffisent pour surmonter cette épreuve. On ne vous en voudra pas de vous planter (même lourdement) une fois. On vous en voudra par contre de ne pas tirer les leçons de vos erreurs.

## **Le sevrage est dur à court terme, bénéfique à long terme.**

Sur ce site vous trouverez des bons conseils. Bons, mais pas antidouleurs. Le site ne vous fournira pas de méthadone, au contraire. Comme tout sevrage, le temps que vous allez prendre pour vous en défaire est variable. Mais dans tous les cas, ça vous fera mal. La douleur est relative à votre passé, et à la façon dont vous avez exploré vos émotions. Se cogner le petit doigt de pied dans le coin du meuble fait mal, se faire arracher le bras par une grenade à fragmentation aussi. Vos amis vous donneront de bons conseils comme « Il y a pire dans le monde, ce n'est pas grave ce que tu traverses » et Cie. Si vous ne connaissez rien d'autre vous aurez mal. Ici on pourra vous dire que faire, mais vous ne le ferez pas, car vous êtes fou, fou amoureux. Les conseils prodigués ici sont bons, lorsque vous avez la tête froide. A chaud, dans l'effervescence des émotions, vous ne serez pas à

même de comprendre ce que l'on peut vous dire. Vous ne commencerez à remonter la pente qu'une fois le fond du trou atteint... et on peut aller très loin.

En arrivant ici, vous pensiez sûrement trouver un remède miracle pour que la personne tant convoitée tombe dans vos bras, mais ça n'arrivera pas. La personne qui a besoin d'un remède, c'est vous. Vous êtes atteint de la maladie d'amour, mais comme vous êtes le seul dans ce cas (la personne désirée ne l'est pas), la frustration se crée, ou s'amplifie.

## **Faites ce que vous aimez**

Les conseils de vos amis et de vos entourages peuvent être dépourvus de tout bon sens « dis lui tout ce que tu ressens, c'est une fille compréhensive », mais pas leur présence. Passer du temps avec ses amis, à faire ce que l'on aime, s'amuser, que ce soit seul (un bon jeu vidéo n'a jamais tué personne) ou en groupe. Lorsque l'on est obsédé par une personne, on ne cesse d'y penser. Pour oublier, certains se plongent corps et âme dans les bras de leur maitresse (comprendre leur travail), mais ça ne change pas le problème. Faire ce que l'on aime permet de se rendre compte, du point de vue des émotions, qu'il y a autre chose dans la vie que les relations amoureuses. Apprendre à aimer ce que l'on aime faire permet d'acquérir de l'expérience pour vos expériences futures d'être amoureux. Vous pourrez aborder cette question avec plus de décontraction, plus de légèreté. La lourdeur qui nous pousse vers l'obsession amoureuse est alors écartée, car l'on sait que l'on a d'autres choses à vivre à côté. Vous aimez faire quoi de vos journées ? Qu'est-ce qui vous fait vraiment du bien ?

*Gentleman*

Ps : ça ne vous servira à rien pour le moment, mais c'est très utile pour plus tard. L'obsession amoureuse est un vrai calvaire quand on est plongé dedans, mais comme toute expérience, il dépend de chacun d'en tirer ses propres leçons. Je ne me pose pas la question du « Et si c'était à refaire ? ». C'est fait, et je ne peux pas revenir dessus. Si j'ai un dernier conseil à vous donner, ce serait de vivre pleinement, de garder l'esprit ouvert à toute expérience, les bonnes comme les mauvaises, mais ça, je vous l'accorde, est beaucoup plus facile à dire à postériori.