

# PARTIE 1 :

## CHAPITRE 1.1

### Paragraphe 1.1.1:

Notion 1.1.1.1: En observant ceci : **c'est parce qu'ils m'ignorent que je cherche leur attention.** Cela renvoie à mon besoin **obsessionnel d'être aimé, reconnu**, voire même de séduire. Il s'agit d'être très **clair** avec soi. Chercher l'attention peut renvoyer au fait de se rassurer, de se regarder dans le miroir. Si je ne médite pas, je ne le vois pas. **L'observation** du mécanisme suffit à créer les conditions d'un changement profond. Quand j'ai commencé à méditer, je ne comprenais pas pourquoi le fait d'observer suffisait. Je me disais que je ne méditais pas. Puis, j'ai pris conscience qu'observer, c'est méditer. Il n'est pas utile en réalité de comprendre pourquoi cela fonctionne ainsi. Il s'agit globalement d'un fonctionnement cognitif, sans aucune magie. L'esprit va alors se recentrer sur **l'essentiel** : les possibilités d'amour et non les incapacités des portes fermées. C'est le chemin de chacun. S'ajoute à la compassion pour soi et autrui le fait que la vie est vraiment trop courte. Cela ne me semble pas être d'un intérêt décisif pour soi de gâcher ce temps si précieux. J'ai eu un niveau de vie qui a baissé de 60 % en 4 ans. Mais, j'ai conscience que le vrai luxe, le bling-bling, le yacht dont on rêve tous, c'est le temps. Je lève alors la tête et regarde ceux qui ont besoin d'un amour aidant. Voir peut-être qu'ils sont nombreux. Cela a toujours été le cas, mais je ne l'observais pas. Aujourd'hui, je le vois.

### Paragraphe 1.1.2:

Notion 1.1.2.1: Suite à un burn-out, je suis passé par une dépression. J'ai en quelque sorte "perdu la notice de mon cerveau". Bien que mon histoire ne soit pas la même, voire complètement différente (pas de fumette, de jeux), nous avons en commun l'inactivité, le goût à rien. Si tu ne prends pas de traitement, je te recommande fortement de ne pas en prendre. Car ces produits créés une accoutumance, ils donnent l'impression d'aller mieux mais rend encore plus difficile cette sortie des enfers lorsque tu devras les arrêter. On peut tout à fait s'en sortir sans médicaments, ce que j'ai fait. Pour ma part je te recommanderais de commencer par te poser une question simple : quel est ton rêve, qui veux tu devenir, quels objectifs tu te donnes. Est-ce voyager, trouver une compagne, fonder un foyer, gagner plus d'argent etc ? Tout est valable, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Pour ma part, ce fut pour mes 2 petites filles et ma femme, l'envie d'être heureux et de devenir une nouvelle personne. Car oui, une dépression peut être une occasion de rebondir et même de t'améliorer. Devenir une meilleure version de toi-même: plus efficace, plus sociable, plus enjouée et moins fatiguée. Ensuite il faut que tu cesses tes dépendances, la sédentarité et l'enfermement dans un monde limité ne sont là que pour te faire oublier ta souffrance de cette dépression.

Notion 1.1.2.2: Limite drastiquement ton temps de jeux, jouer n'est pas un problème, mais il ne faut pas que ça devienne ta raison de vivre et il faut que tu laisses de la place à d'autres activités plus enrichissantes et qui vont faire sortir ton cerveau de cette situation à laquelle il a fini par s'habituer. La dépression est une habitude, il faut donc que tu adoptes de nouvelles habitudes pour évoluer vers ta version améliorée.

Le changement des habitudes est l'une des choses les plus difficiles à mettre en place, mais aussi le facteur essentiel pour sortir d'une dépression. Le cerveau n'aime pas que l'on change ses habitudes, mais il faudra faire un sérieux appel à ta volonté, avec pour support tes motivations, objectifs de vie que tu t'es fixé plus haut.

D'ailleurs, ne t'attends pas à des résultats immédiats, ce changement est un travail au long court. Ta dépression ne va pas s'évaporer comme par magie, et tu ne vas pas tout de suite pouvoir mettre tes objectifs à exécution. Mais si tu prend conscience que jour après jour, semaine après semaine, tu changes et t'améliore, tout te semblera plus facile, et surtout tu seras de plus en plus motivé à changer, pour ensuite en faire une philosophie de vie.

Au sujet de la fumette, comme tout le monde te le dis : arrête ! Pas d'alcool, pas de café, pas trop de sucre. Autant de produits dopants qui ne font pas bon ménage avec un cerveau dépressif. Ce ne sera pas facile, mais te permettra de faire fonctionner ton corps et surtout ton cerveau de façon naturelle.

Libre à toi d'assouvir ces petits plaisirs une fois que tu iras réellement mieux, mais pas trop tôt.

Enfin, les choses sérieuses commencent. Comme quelqu'un te l'a déjà conseillé : lèves toi tôt, 7h c'est très bien. Il faut faire cela aussi le week-end, c'est primordial ! Profites des beaux jours, c'est beaucoup plus facile qu'en hiver. Surtout n'y déroge qu'exceptionnellement !

Ne fais pas de nuits supérieures à 7h30 voir 8h de sommeil. En effet, la dépression est principalement dû à un mauvais fonctionnement du cycle de la veille et du sommeil. Aussi bizarre que cela puisse paraître pour une personne dépressive donc fatiguée, trop de sommeil tue le sommeil. Plus tu dors, donc est "inactif", et plus ton sommeil aura du mal à recharger tes batteries car il ne sera pas réparateur. Pour qu'il soit réparateur, tu dois être actif la journée.

Ce sera dur au début, mais tu vas y arriver progressivement avec une grande volonté (penses à tes objectifs!).

En parallèle mets une routine en place : occupe toi (autrement que par les jeux vidéos qui seront ta récompense de fin de journée, pas plus d'1h par exemple et sans aucune exception !). Pour ça, lis des bouquins, regardes des vidéos sur Youtube de sujets qui t'intéressent, vois du monde comme des amis, ta famille, ta grand-mère que tu ne vas pas voir assez souvent etc. Il faut sortir : va faire quelques courses à pieds, va chercher une baguette. Lis tes bouquins à la bibliothèque municipale ou sur un banc dans un parc animé ou en centre ville.

Tout cela progressivement.

Tu me diras "tu me dis de moins dormir, de faire plein de choses la journée" et ça va me sortir de ma dépression ? Hé bien oui, mais pas sans un produit dopant mais aussi très efficace : le sport. C'est lui qui fera le travail de t'apporter un sommeil réparateur qui permettra à ton cerveau d'assimiler petit à petit tes changements d'habitudes, mais aussi qui te donnera de l'énergie.

Personnellement je courrais tous les jours, et je cours toujours aujourd'hui...les samedi et dimanche à 7h du matin, qui l'eut cru ! Je n'aimais pas courir, et d'ailleurs je ne suis pas franchement fan maintenant, mais je vois le bien-être que cela m'apporte et me donne l'énergie suffisante pour faire tout ce que je veux le reste du temps, sans être fatigué !

Tu peux commencer par de la marche avec une musique sympa, mais il faudra petit à petit te mettre à un sport d'endurance plus énergisant comme de la course. Lorsque l'on est fatigué

sans raison apparente, c'est justement à ce moment que tu en as le plus besoin ! Tu te sent fatigué ? Cours ! Tu verras, tu te sentiras mieux juste après (sauf peut-être les courbatures...)

Ne fais pas de sport après 19h, car il te faut une baisse d'activité progressive jusqu'au coucher pour que justement ton cycle de la veille et du sommeil refonctionne à nouveau.

Notion 1.1.2.3:

N'oublies pas de te faire plaisir dans tout ça, manges un bon carré de chocolat, un morceau de ton fromage préféré etc. Mais ne mange jamais au point d'avoir le ventre gonflé : la digestion puise beaucoup d'énergie et fatigue, un ventre gonflé fait remonter tes organes ce qui empêche une bonne respiration abdominale et tes poumons de se remplir complètement : le cerveau a besoin d'oxygène pour bien fonctionner ! Mets en place tous ces conseils au quotidien, fais toi violence. Ce sera dur, n'attends pas des progrès immédiats, c'est long au début. Puis ça va de plus en plus... Progressivement tu te sentiras mieux, du coup tu seras encore plus motivé, et tu arriveras à conserver ces bonnes habitudes sur le long termes. Tout ça est déjà pas mal pour commencer. Surtout crois en toi, crois en ces conseils. Tu te décourageras souvent, je suis aussi passé par là, si c'est le cas laisses passer une journée (sauf pour le sommeil !), puis tu reprends. Bon aller, maintenant je te confies mon vrai secret. Je précise que je n'ai absolument aucun intérêt financier ou lien avec le coach en question. Je me suis inscrit à ce programme réalisé par le coach et chercheur en neurosciences : [Sortez de votre dépression ou votre burn-out en moins de 3 mois !](#) Derrière ce titre extrêmement racoleur, crois-moi, il y a une vraie promesse, un vrai contenu et des outils de dingue... regardes sa vidéo de présentation, rien que celle-ci te motivera. Tiens moi au courant de ta progression en commentaires !

## *Chapitre 1.2*

### *Paragraphe 1.2.1*

## **PARTIE 2 :**

### *CHAPITRE 2.1*

#### *Paragraphe 2.1.1:*

Mon ex était un être formidable. Il correspondait en tout point à ce que je désirais tant et tant que j'étais persuadée d'avoir trouvé l'âme soeur. C'est normal il avait observé mes besoins et les avait reproduit à l'exact. Il correspondait à une image que j'avais : c'est ainsi qu'on tombe amoureuse de son idéal, d'une personne qui n'existe pas. Et quand peu à peu cette personne

se retire on se bat pour la garder auprès de nous en se remettant en cause. Qu'ai je mal fait ? Pourquoi je gâche toujours tout ? Le narcissique vous fait comprendre que c'est vous qui le poussez à bout souvent en vous retirant d'un coup "son amour"... en fait il ne vous aimait pas, il vous conditionnait dès le départ.

### *Paragraphe 2.1.2:*

Mon ex se levait à deux heures du matin quand j'avais un besoin. Il débarquait tous les jours chez moi à 5h du matin pour me dire bonjour et m'apporter mon petit déjeuner. Il m'a présenté à toute sa famille en moins de temps qu'il ne faut pour le dire en les assurant que nous allions bientôt nous marier. Il m'a ch'était plein de cadeaux et à vrai dire ne faisait rien d'autre que d'être avec moi et pour moi. Ça en était obsessionnel. Je suis vite tombée enceinte mais envisageait tout aussi vite de ne pas le garder (je l'ai su à une semaine de grossesse. Assez tôt pour avorter sans culpabilité). Il m'a supplié de ne pas le faire et de ne pas détruire notre amour. Des mois durant il s'est battu pour que je me sente heureuse et satisfaite... assez au moins pour être sûre que je n'avorterai pas.

## *Chapitre 1.2*

### *Paragraphe 1.2.1*

*last*

## *Chapitre 2.3*

### *Paragraphe 2.3.1*

Blablablablabla

### *Paragraphe 2.3.2*

Avicii

### *Paragraphe 2.3.2*

Aviciimself