Le Saint Graal de la guérison de la DP/DR

J'ai analysé et expérimenté ce sale trouble gâcheur de vie depuis un long moment et j'ai découvert les 10 étapes les plus importantes de la guérison :

1. Acceptation
2. Lâcher prise
3. Distraction
4. Retourner l'attention vers le monde extérieur (la réalité) et interagir avec
5. Socialisation
6. Faire face à vos peurs et à vos douleurs enfouies
7. Bien manger
8. Bien dormir / faire de l'exercice
9. Changer vos habitudes de penser
10. Réhabiliter la réalité et ne jamais regarder en arrière

Cela peut semble facile d'une certaine manière, puisque ça l'est, mais cela demande tout de même beaucoup de travail. Cependant, c'est en fait la seule façon de procéder pour optimiser vos chances de guérison. Il n'existera jamais de pilule magique, donc croyez moi sur parole et guérissez vous vous-même afin de retrouver une vie heureuse dans la REALITE.

1. Acceptation

Cette étape est probablement la plus difficile, puisqu'il s'agit de reconnaître et d'être conscient que vous souffrez de DP/DR. Je pense que n'importe qui qui lit ces lignes et qui souffre de DP/DR reconnaît le fait qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond. Toutefois, la chose que l'on ne fait pas c'est l'accepter. En effet, nous le refusons et nous le combattons avec toute notre énergie et tout notre temps. Accepter peut être synonyme de défaite, on peut se dire « ca y est, je suis barjo ! ». Mais ce n'est évidemment pas le cas !

Accepter veut dire arrêter de luter de toutes ses forces contre la DP/DR, c'est a première étape de la guérison (ça peut sembler cliché) mais c'est en fait la vérité.

Tant que vous n'accepterez pas (pas reconnaître, mais accepter !) le fait que vous êtes en DP/DR, vous ne pouvez pas guérir. C'est aussi le premier pas vers le laisser aller.

L'acceptation n'est pas un processus facile, mais il est tout de même rapide. Dites ceci à voix haute plusieurs fois et réalisez le vraiment :

« J'accepte le fait d'être DP/DR, et je sais que je ne suis pas fou. C'est un trouble temporaire et je l'accepte pleinement. »

C'est un peu comme le dur à cuire qui embête les autres enfants à l'école, si on essaie de le combattre et de lui donner ainsi de l'importance, il continuera toujours à revenir. S'il est ignoré, il finira par se lasser et par arrêter d'importuner les autres !

2. Le lâcher prise

C'est l'étape suivante du processus de guérison. Il s'agit ici de lâcher prise sur les inquiétudes philosophiques, d'arrêter de se poser des questions inutiles (« et si.. ? », « serait-ce possible que… ? », «qu'est-ce que la réalité… ? »). Lâcher prise est différent d'ignorer, puisque ignorer signifie se forcer à ne pas prêter attention ce qui sous-entend que vous y donnez de l'importance.

Le lâcher prise est un processus, ce n'est pas quelque chose que vous pouvez faire immédiatement en lisant ces lignes juste en vous disant « OK, je laisse tomber toutes ces peurs irrationnelles ». Il faut du temps. Vous devez adopter une attitude je-m'en-foutiste vis-à-vis de ces pensées et les visualiser comme une information erronée

envoyée par votre cerveau, et les laisser aller. Au début c'est difficile, mais avec le temps ça le devient de moins en moins.
C'est le même processus utilisé pour soigner les TOC, il s'agit de réhabituer votre cerveau à une certaine façon de penser, induisant ainsi un rééquilibrage de votre cerveau. Cela peut sembler comme un problème de l'esprit (de l'âme), mais c'est en fait un déséquilibre de la chimie du cerveau, ce fait a été prouvé scientifiquement et est connu depuis des siècles par les bouddhistes.
La lâcher prise amène à la prochaine étape, la distraction, qui est essentielle pour le lâcher prise. Si vous ne faite que vous ennuyer à longueur de journée, le lâcher prise est impossible. Ca serait comme essayer de se sevrer d'une addiction au crack tout en le vendant par kilos…

3. La distraction

C'est la façon la plus fondamentale de guérir les troubles paniques, la dépression les TOC, etc.
S'occuper est difficile lorsque vous n'êtes pas connecté à votre environnement. S'occuper veut dire tourner votre attention vers n'importe quoi d'autre que la DP/DR. Peu importe si cela signifie pour vous chanter du Britney Spears à tue-tête ou bien sauter dans une douche glacée ! La distraction est la clé pour le lâcher prise, qui est lui-même la clé e la guérison.
A chaque fois que vous vous retrouvez à ruminer sur n'importe quelle stupide question « métaphysique » ou « philosophique », lever-vous, faites 5 fois le tour de votre maison en courant et 20 pompes ! Jeter vous un sceau d'eau froide sur la tête et rangez votre chambre ! Mettez une musique à fond et chantez la, regardez un film que vous adorez (pas un film ennuyant qui laisserait votre esprit divaguer vers de stupides pensées… . Faite n'importe quoi qui puisse tourner votre esprit hors de vos conflits internes vers le monde extérieur, où se trouve la réalité !
Ça pourrait être une bonne occasion pour commencer à apprendre de nouvelles choses (la peinture, un instrument de musique, de nouveaux livres, n'importe quoi demandant toute votre attention).
Je ne dirai jamais assez à quel point il est fondamental pour votre guérison d'avoir l'éprit occupé 24/7. Il faut que vous le fassiez, sinon vous êtes condamné à rester dans la DP/DR. Sérieusement, faite le !

4. Réhabituez-vous à vous concentrer sur le monde extérieur et à interagir avec !

Maintenant que vous avez procédé au lacher prise de vos pensées irrationnelles, et que vous vous distrayez un maximum, il est temps d'entrer dans la réalité et d'interagir avec à nouveau. Plus jamais d'isolation. Je parie que la plupart d'entre vous passe 6h par jour ou plus sur un ordinateur, concentré sur l'écran, et que vous passez ensuite 2 heures devant la TV et qu'ensuite vous allez vous coucher. Pourquoi est-ce que je le sais ? Parce que c'est ce que j'ai moi-même fait durant toute l'année passée.
L'isolation est la pire des choses : c'est prouvé qu'elle mène à des syndromes de psylosysme et à des états de déréalisation. Il faut impérativement s'imprégner d'un environnement qui change et qui montre des nouveautés. Dans votre maison, vous êtes dans un environnement sous contrôle et inchangeant, ce qui signifie aucune surprise, aucun défi, aucune rencontre possible et donc aucun sentiment de réalité. C'est uniquement lorsque vous rêves/espoirs/attentes sont confrontés à la réalité que vous apprenez à les vérifier et à observer s'ils sont possibles ou non.
Alors, comment faire pour affronter cet effrayant monde extérieur sans devenir fou et tuer tout le monde ? Commencez par cet exercice de visualisation :
« Réalisez que ce n'est qu'une peur. Dehors, il y a un monde magnifique à explorer et d'incroyables choses à expérimenter. Vous vivrez au moins, si vous êtes chanceux, 75 ans. Cela signifie pour nombre d'entre nous que déjà 35-50% de notre temps sur Terre est déjà terminé. Un autre fait est que nous dormons environ 1/3 de notre temps. Nous ne pouvons absolument pas gaspiller ce temps précieux qui nous reste à penser à ce stupide trouble, à rester seul dans une pièce à souffrir émotionnellement, mentalement, et personnellement. »

Je vous suggère dans un premier temps de commencer doucement. Si vous n'habitez pas dans une grande ville, prenez l'habitude de faire des ballades en pleine nature. Ecoutez les oiseaux chanter, regardez les rivières s'écouler, les arbres se balancer avec le vent, sentez l'air frais et observez le gigantesque monde extérieur sur lequel vous n'avez absolument aucun contrôle, qui est complètement réel et indépendant de votre esprit. C'est un fait que je tiens pour vrai après avoir étudié le philosophe Ayn Rand.
Je sais que les bouddhistes peuvent ne pas être d'accord, mais sérieusement, le monde objectif est prépondérant, votre conscience est secondaire et résulte directement de l'évolution et de la sélection naturelle. C'est la Terre Mère, et nous sommes ses enfants.
Ressentez la joie de lui appartenir. Il existe des tonnes d'odeurs et de goûts à l'extérieur qui vous rappelleront des souvenirs et un sentiment d'exister.
Rappelez-vous que : rester dans votre zone de confort = environnement contrôlé = augmentation de vos croyances en vos stupides pensées desillusoires (ca ne les rend pas réelles du tout, elles ne le seront jamais, mais elles apparaîtront plus réelles, ce qui renforcera votre sentiment d'irréalité).
Aller, sortez ! Il est nécessaire que vous fassiez face au monde réel qui vous effraie tant afin de vous secouer un peu et de revenir à la réalité.
Essayez d'être un observateur actif du monde extérieur : sentez les fleurs jetez un caillou dans la rivière, marchez en sentant la terre sous vos pieds, observez les changements dans le ciel, dans votre environnement, etc.
Il est aussi probable que les autre humains vous semblent étranges en ce moment, que vous pensiez qu'ils n'ont pas « d'âme » ni de réalité propre. Il est aussi possible que vous éprouviez le même sentiment à votre égard lorsque vous vous regardez dans le miroir… Ces personnes sont tout ce qu'il y a de plus normal ! Vous vous en rendrez compte à nouveau lorsque vous serez guéri et de retour dans la réalité.
Vous pouvez par exemple commencer par observer les animaux. Les chats, en particulier, sont spécialement centrés sur eux-mêmes et n'accordent souvent que peu d'importance au monde qui les entoure ! Vous pouvez observer qu'ils possèdent un esprit tout ce qui a de plus réel qui leur est propre.
Pour ma part, j'ai trouvé le contact plus aisé avec les animaux lorsque j'étais en DP/DR, ils sont tellement pleins de vie, imprévisible, et différents de nous.
Essayez aussi de visiter de nouveaux endroits, tout ce qui est inattendu et nouveau est très efficace pour guérir la DP/DR. Ça vous emble effrayant donc vous n'osez peut-être pas vous y aventurer, mais c'est pourtant ce que vous devez rechercher, ironique n'est-ce pas ?
Faite le, vraiment !

5. Socialisation

Une fois que vous avez réussi à sortir de chez vous, à croire à nouveau en la réalité, et vous rendre compte que vous n'avez aucun contrôle sur le monde qui vous entoure, la socialisation est la prochaine étape, et la plus importante de toutes !
Vous ne réaliserez jamais, au grand jamais, que les gens existent et vivent en étudiant l'évolution, en regardant des expériences, ou en lisant tout un tas de livres sur la psychologie. Vous le comprendrez, peut-être, mais vous ne l'expérimenterez pas !
Afin d'y parvenir, vous devez vous devez avoir une vie sociale active, avec d'anciens amis comme de nouveaux ! Pour quelque étrange raison, ce sont les gens qui vous sont les plus familiers en temps normal qui vous paraissent les plus étranges en période de DP/DR.
Il est probable que ceci soit le résultat du mécanisme de défense effectué par votre cerveau afin de vous protéger de l'environnement extérieur qu'il croit trop agressif, mais quoiqu'il en soit, la plus cruciale des étapes dans le monde des gens en DP/DR et de réaliser qu'il y a tout un monde de gens à découvrir autour de soi. Vous n'êtes pas seul, et le réaliser vous ramènera vers la réalité de différentes façons, les gens autour de vous sont indubitablement la meilleure des distractions !
Ne parlez pas à votre entourage de votre DP/DR. S'ils vous demandent comment vous allez, dites leur juste que

vous êtes un peu déprimé, fatigué, stressé, mais n'entrez pas dans les détails. Il est important de rester concentré sur d'autres sujet afin d'éviter de « nourrir » le sentiment de DP/DR.
L'isolation et adopter un comportement antisocial lorsque vous êtes DP/DR est vraiment la pire idée que vous puissiez avoir.
Sortez voir le monde !

6. Faire face à vos peurs et vos douleurs enfouies

Voici une analogie qui va me permettre d'appuyer mes propos :
Vous vous êtes coincé vous-même dans un tunnel sans fin. Chaque peur que votre esprit a tenté de combattre et d'ignorer tout au long de votre vie vous a enfoncé un peu plus loin dans ce tunnel. Et vous ne voyez pas de lumière au bout du tunnel. Quand vous pensez en voir une, c'est en réalité un train.
Bon, OK, faite face à ce train (votre peur) maintenant. Laissez-le vous tuer, vous devez mourir plusieurs fois au cours de ce processus. Après un certain temps, le train aura sorti votre corps hors du tunnel et vous renaîtrez alors de vos cendres, tel le Phoenix. Vos peurs ne vous affecteront plus jamais et vous serez à même de réaliser enfin à quel point vos peurs sont irrationnelles et dénuées de tout impact sur vous.
Si vous avez peur de la mort, cela ne veut pas dire que vous devez aller dans votre baignoire et vous ouvrir les veines afin de « faire face à la mort ». Vous devez simplement vous dire « je m'en fous si je meurs ». Vous devez le réaliser, pas seulement le dire. La mort est réelle et inévitable, mais elle n'appartient pas au présent dont cessez de vous en faire à son propos.
Les autres peurs existentielles, philosophiques, métaphysiques, appelez comme vous voulez, sont totalement dépourvues de sens et de réalité propre. Vous ne devez donc pas leur accorder d'importance. Dite vous qu'elles ne sont qu'un symptôme extrêmement courant de le DP/DR, vous n'en aviez pas peur avant, des tas de gens ont les mêmes types de pensées, donc cessez de vous en faire et dite vous qu'elles disparaitront obligatoirement d'elles-mêmes une fois que vous serez guéri.
L'important et de laisser aller vos pensées quelles qu'elles soient. Observez les juste, n'essayez pas de les juger, vous ne feriez que vous donnez de l'importance. A chaque fois que vous essayez de trouver des réponses à vos questions, vous ne faites leur donnez un énorme cheeseburger avec une part de frites. La DP/DR ne fait que se nourrir d'elle-même, c'est aussi simple que cela. Laissez-la donc crevez de faim et elle sera bientôt de l'histoire ancienne. La survie du plus fort !
Si, tout comme moi, vous avez dû faire face à quelque expérience traumatisante comme la perte d'un proche, y faire face est une bonne thérapie.
Lorsque j'étais en DP/DR, une des premières fois où j'ai pu ressentir à nouveau la réalité et mes émotions est lorsque j'ai fait face à mes douleurs enfouies relatives au décès de mon père. Y faire face a été un moyen de relâcher toute les émotions contenues en moi, c'était accablant mais ça m'a ramené dans mon corps et dans la réalité pendant quelques secondes. C'était peu, mais c'était pour moi le premier espoir de guérison après plusieurs mois de souffrance. Une petite lumière dans le tunnel brumeux et sans fin de la DP/DR.
Pleurer sans émotion n'a aucun effet, il faut que vous brisiez la glace de vos émotions et que vous les laissiez aller. Rappelez-vous, vous êtes dans cet état car votre cerveau a activé un mécanisme d'auto-défense afin de vous protéger émotionnellement. Vous devez donc faire face et essayer de renouer avec vos émotions afin de tenter de désactiver le processus.
Ça sera difficile, mais une partie cruciale du processus de votre guérison.

7. Bien manger

En étudiant les troubles de l'anxiété, j'ai découvert que ce que l'on mange contribue énormément à notre situation. Pour faire simple, notre cerveau est composé de milliards de neurones, connectés entre eux grâce à la myéline, tout comme pour notre système nerveux. Il se trouve que des troubles tels que l'anxiété, les TOC, la schizophrénie légère, etc. sont causés par un dysfonctionnement de la régulation de la myéline dans notre

cerveau. Le fait de bien manger aide à réguler la myéline, ce qui peut être un facteur important de votre guérison. En plus de manger le plus sainement possible, voici une liste de compléments alimentaires que je vous conseille d'utiliser :

- Huile d'Onagre (Primerose) : efficace pour reconstruire la myéline apaiser le système nerveux
- Huile de foie de poisson : bonne source d'oméga-3. Sans doute le supplément naturel le plus connu pour la santé mentale
- Complexe de vitamines (B particulièrement)
- Zinc : bon pour la santé mentale et physique
- Huile de graine de lin

Même si je reste sceptique sur le fait que ce régime suffise à lui seul à vous guérir (bien que cela se soit déjà vu), il contribuera sans conteste de manière positive à votre bien-être.

Il faut évidemment manger sainement, un maximum de fruits, légumes, poisson tous les jours ! Vous êtes ce que vous mangez, c'est un fait physique, pas juste une idée sortie d'un chapeau. Votre corps crée de nouvelles cellules chaque seconde de votre vie, donnez-lui le meilleur et vous en serez récompensé. Après tout, c'est votre corps !

A éviter : sucre, cigarettes, café, alcool (en grande quantité), toute drogue.

Une fois de plus, je plaide coupable. J'avais l'habitude de fumer 20 cigarettes par jour et de boire des litres et des litres de Coca (plein de sucre et de caféine). Toute substance se terminant par « -ine » est mauvaise pour vous et ne fera que rendre votre situation 10 fois pire (augmentation de l'anxiété, de la tension et du rythme cardiaque). Je ne suis pas un saint, mais il m'est évident que la nicotine, la caféine, les amphétamines, la cocaïne, l'héroïne ne sont pas bons pour la DP/DR.

Donc, si comme moi, vous aimez fumer, c'est l'occasion ou jamais d'arrêter. Il faut faire preuve de discipline, prendre le dessus sur une de vos mauvaises habitudes, ce qui améliorera votre estime personnelle, et vous ouvrira la voie pour mettre un terme à d'autres de vos mauvaises habitudes, telles que les pensées de DP/DR, l'isolation, etc.

De plus, cela améliorera votre santé de façon spectaculaire dès les premiers mois, inutile de rappeler ici tous les bienfaits de l'arrêt du tabac !

8. Bien dormir et faire de l'exercice

Avoir un sommeil régulier est indispensable en période de guérison. Après tout, c'est durant le sommeil que le corps et l'esprit se reposent et rechargent leurs batteries.

J'ai souvent été proche de la guérison, mais j'ai tout foutu en l'air à cause d'avoir trop ou pas assez dormi un seul jour ! 8 heures de sommeil sont nécessaires, pas plus, pas moins. Cela vous donnera aussi une structure à votre vie et vous redonnera un sentiment de contact avec la réalité, ainsi qu'une meilleure appréciation du temps, des dates, etc.

Faire de l'exercice vous permettra d'avoir un meilleur sommeil et un meilleur repos. En effet, si vous ne faites rien d'autre que de rester assis sur une chaise toute la journée à lire des forums, étudier les symptômes et recherche la pilule magique qui vous mènera à la guérison, votre corps et votre esprit restent constamment dans un état léthargique.

Ce qui est également très intéressant avec le fait de faire de l'exercice, c'est que cela va vous permettre de vous reconnecter à votre corps, vous l'utiliserez et vous identifierez de plus en plus à lui. De plus, être dans une bonne forme physique contribue indiscutablement à votre bien-être et vous aide à être plus détendu. C'est également un bon moyen de distraction et une bonne façon de vous connecter à la vie. En plus, si vous êtes dans une optique de gagner/perdre du poids, cela sera pour vous un objectif à atteindre qui contribuera à augmenter votre estime personnelle.

Il existe des tonnes de bonnes raisons de faire du sport, mais c'est presque essentiel pour une meilleure guérison de la DP/DR.

9. Changer vos habitudes de penser

Ceci est la plus grande et la plus importante part dans votre guérison (je pense que j'ai déjà dit ça environ 5 fois maintenant, mais c'est la vérité !).

C'est un fait établi qui est valable pour d'autres troubles tels que les TOC, la dépression, les troubles paniques, etc.

L'origine de toutes vos pensées et vos peurs irrationnelles est ancrée dans le fonctionnement de votre cerveau d'un point de vue purement chimique. Donc, en changeant vos habitudes de penser, vous allez altérer la chimie de votre cerveau : il s'agit d'un fait bien connu des bouddhistes, notamment dans la pratique de la pleine conscience.

Ça peut prendre environ un mois avant que vous ne vous rendiez compte que toutes ces peurs/pensées ne sont pas si intrusives et si réelles qu'elles le semblent de prime abord, mais vous vous en rendrez compte si vous êtes appliqué.

Premièrement, il faut que vous preniez conscience que ces pensées sont le résultat direct de votre condition temporaire, elles ne sont pas causées par un endommagement de votre cerveau. Vous n'avez pas non plus soudainement « pris conscience » d'une réalité autre, vous n'avez pas eu de révélation métaphysique ni quoi que ce soit dans ce genre la…

Ensuite, vous devez laisser aller vos pensées et vous concentrer sur quelque chose d'autre. A chaque fois qu'une de ces pensées surgit, réalisez que ce n'est que votre cerveau qui vous envoi de l'information erronée, et peu importe le niveau d'anxiété dans lequel vous vous trouvez, contentez-vous de les observer, ne tentez pas de lutter pour les ignorer. « Soyez le témoin de vos pensées » mais n'interagissez pas.

Chaque être humain a environ 64000 pensées par jour, 90% d'entre elles ne sont que de la connerie, vous n'êtes même pas conscient de la plupart.

Si ces pensées étranges survenaient lorsque vous êtes en train de rêver vous ne leur accorderiez aucune importance et les considèreriez juste comme des pensées insensées subconscientes émanant du monde des rêves. Faite la même chose ici, car c'est exactement pareil !

Redirigez immédiatement votre attention vers l'extérieur et essayez de penser à autre chose, quelque chose de pertinent pour votre vie et le moment présent. Ceci est très important dans le changement de votre comportement, c'est le genre de technique utilisée en TCC il me semble.

10. Réhabiliter la réalité et ne jamais regarder en arrière

Réhabiliter la réalité commence à partir du moment où vous sortez à l'extérieur tous les jours, que vous retrouvez une vie sociale, et que vous lâchez prise. Ca n'implique pas seulement de sortir de votre maison, mais surtout de renouer contact avec la réalité. Il vous faut vous réinvestir dans vos hobbies à nouveau, car ce sont eux qui donnent forme à votre vie. Il est facile de se contenter de n'être qu'un observateur vaseux et passif du monde, mais y jouer un rôle est indispensable à votre guérison. C'est l'expérience subjective de la réalité objective. La réalité objective à elle seule ne va pas vous donner un réel sens, elle vous donnera de l'inspiration, et c'est votre subjectivité qui choisit votre destin et le chemin de vie que vous décidez d'entreprendre en ce monde.

En ce moment, lorsque vous effectuer quelque activité quelconque comme un jeu de cartes, vous vous dites probablement : « il faut piocher certaines cartes avec certains symboles et les assembler d'une certaine manière afin de pouvoir gagner la partie ». C'est votre DP/DR avec sa réalité biaisée qui parle. Lorque vos émotions commencent à revenir à nouveau, vous verrez la partie de cartes comme un véritable jeu dans lequel vous devez êtes le plus rusé, et dont le but est de gagner. Gagner vous donne de la joie et de l'excitation.

Vous devez abandonner l'idée que « vous avez découvert la signification profonde de l'existence, et que plus rien ne sera jamais comme avant » car, croyez-moi, c'est complètement faux ! C'est vous qui créez votre propre expérience de la réalité selon votre comportement. Ce n'est pas plus compliqué que cela .

La meilleure façon de vous en rendre compte est peut-être d'observer un enfant. Il peut ramasser une branche

d'arbre et jouer avec toute la journée, s'imaginant pirate, policier, ou bien magicien ! Il trouve là un véritable sens à la vie en décidant lui-même de sa propre réalité.
Passer votre temps à observer et analyser les gens autour de vous en vous demandant s'ils sont réels ou pas ne vous conduira jamais à une révélation sur le fait qu'ils sont effectivement réels… L'engagement social et les activités extérieures le feront. Ce deviendra juste évident pour vous que les gens sont autant conscient que vous. Analyser les gens en pensant « sont-ils réels, ont-ils une âme ? » ne peut qu'être négatif pour vous. Vous devez arrêter d'analyser et sortir, expérimenter le monde de façon concrète, et tout rentrera dans l'ordre.
Une fois que vous commencez à guérir et à vous sortir du brouillard de la DP/DR, vous ne devez plus jamais regarder en arrière. Le fait d'y penser juste un petit peu dans les premiers temps après votre guérison pourrait avoir le même effet que si vous refumiez de l'herbe à nouveau (si c'est ça qui vous a mis dans cet état). La DP/DR reviendra en l'espace de quelques secondes.
J'ai eu de nombreuses expériences au cours de lesquelles je me suis senti un peu mieux pendant quelques temps, suivi d'une petite rechute qui me conduisait finalement dans le même état qu'au départ, sinon pire, pendant des mois. Quand vous vous en sortez pour de bon, il n'y a pas de retour en arrière possible. Pour certaines personne, la réalité refait soudainement son apparition dans leur vie, et c'est un choc pour eux.
C'est comme si vous aviez été prisonnier de ce long tunnel pendant tellement longtemps, et que lorsque vous sortez, vous êtes ébloui par la lumière du soleil. Soudain, tout vous semble à nouveau normal, vous n'avez aucun contrôle sur le monde extérieur, les gens vous sembles tels que vous les aviez laissés avant d'être en DP/DR. Pour certains, ce retour à la réalité peut sembler accablant et surprenant dans un premier temps. La bonne nouvelle c'est que ça vous prendra peut-être 2 ou 3 jours pour être à nouveau en accord avec la réalité et vous sentir à nouveau normal. Après tout, il s'agit de LA réalité dans laquelle vous avez évolué pendant la majeure partie de votre vie. Vos anciens sentiments reviendront vite à vous, vous allez vous sentir heureux et excité, mais faite attention à ne pas laisser l'excitation ruiner votre guérison. Vous devez y aller doucement, mais pas trop non plus.
SI vous avez une rechute et que vous vous sentez à nouveau en DP/DR, trouvez immédiatement une distraction et ne laissez pas la peut prendre possession de vous. Vous connaissez la chanson, ça ne fera qu'amplifier votre anxiété, augmenter le sentiment de DP/DR, et gaspiller encore du temps précieux de votre vie. Et quand je dis immédiatement, je veux dire tout de suite. Ne laissez pas un faible sentiment de DP/DR s'immiscer en vous pour vous sentir juste « étrange » pour un jour ou deux. Distrayez-vous le plus vite possible avant que les pensées perturbantes ne prennent possession de votre esprit à nouveau. Ce n'est pas évident, je vous l'accorde, mais c'est la seule façon de mener le processus de guérison à son terme.
Si vous souffrez en plus de troubles paniques, je vous suggère d'avoir toujours quelques médicaments anti-anxiété sous le coude, juste au cas ou vous vous trouviez en pleine attaque de panique en dehors de votre zone de confort, afin que vous puissiez vous calmer rapidement et vous concentrer sur autre chose.

Ce que vous devez faire et ne pas faire
Ce que vous devez faire :
• Participer à la vie
• Trouvez de nouveaux passe-temps et centres d'intérêt (le changement est très positif pour guérir la DP/DR, ça vous permettra de recentrer votre attention sur l'extérieur
• Vous faire de nouveaux amis (facteur de changement, et évènements imprévisibles en perspective)
• Avoir des rapports sexuels (le sexe est le plus instinctif des sentiments et des comportements humains, il fera ressurgir ce qu'il y a de plus naturel en vous)
• Tomber amoureux (c'est difficile dans votre situation, mais si vous y arrivez-vous serez guéri plus vite que n'importe qui !)
• Faire de la musique (très bon moyen de ressentir des émotions et d'exprimer les vôtres, de plus pratiquer un instrument requiert toute votre attention et votre concentration)
• Ecouter de la musique (si vous n'êtes pas un artiste, en écouter aura un effet bénéfique, vous ressentirez tout

un panel d'émotions à travers différentes compositions)
• Avoir une activité artistique (dessin, peinture, sculpture, poterie, peu importe ! découvrez-vous de nouveaux hobbies et investissez-vous !)
• Exprimez-vous (trouvez quelqu'un avec qui vous pouvez avoir de longues discussion intéressantes, tout le monde a besoin d'exprimer ce qu'il ressent, c'est très thérapeutique et ça vous permet de vous connecter vraiment aux autres)
• De la distraction, toujours de la distraction ! (les jeux vidéo sont un bon moyen de rester concentré sur autre chose, si vous en êtes adeptes, sinon la lecture reste un des meilleurs moyens de s'évader. Eviter néanmoins pour le moment les livres avant attrait à la psychologie, trouvez quelque chose de divertissant et de facile à lire.)
• Faire de la socialisation votre seconde nature.
• Faire la fête (mais sans jamais aucune drogue ! Si vous pouvez boire de l'alcool dans augmenter le sentiment de DP/DR c'est parfait, c'est bon pour le comportement social et pour vous faire de nouveaux amis !)
• Ayez constamment votre attention tournée vers le monde extérieur (utilisez vos 5 sens au maximum, évitez l'introspection)
• Privilégiez les activités extérieures, en pleine nature si possible

Ce que vous ne devez pas faire
• Vous isoler (rester dans le tunnel)
• Habiter le monde de la DP/DP (cela revient à vous enterrer vivant)
• Avoir des pensées profondes (ça ne fera qu'augmenter votre DP/DR et votre anxiété)
• Etudier des choses qui vous effraient (ça ne vous mènera absolument nulle part, croyez moi)
• Passer plus d'une heure par jour sur l'ordinateur (même sur les forums de DP/DR, l'ordinateur est un moyen d'échapper à la réalité, ce qui est l'opposé de ce que nous essayons de faire)
• Laisser ce trouble prendre possession de votre vie (vous êtes le seul maître de votre vie, vous n'êtes que victime d'une situation passagère indépendante de votre volonté)
• Prendre de la drogue (je sais, c'est nul, mais particulièrement si votre DP/DR a été causée par un mauvais trip de dogue, tenez-vous à l'écart de toute substance, même si vous êtes guéri ! Imaginez que vous vous sortiez de la DP/DR, que vous preniez de la drogue et que vous rechutiez… vous vous en voudriez à mort !)

Exercices qui vous aideront à réhabiliter la réalité

Le balayage corporel

Il s'agit ici d'un exercice de base pour vous reconnecter à votre corps et au moment présent. Installez-vous confortablement. Trouvez une position qui permette à votre corps d'être léger, libre, tout en se maintenant tout de même. Être affalé, effondré, ne vous permettra pas de respirer convenablement. Assurez-vous que vous ne serez pas dérangé durant une vingtaine de minutes, voire une demi-heure. Fermez les yeux, efforcez-vous de mettre de côté toute source de stress. Vous ne pouvez pas les oublier, mais rien ne vous force à les observer. Cessez de leur accorder de l'importance, ne serait-ce que le temps de cette séance de méditation.
Commencez alors à porter votre attention sur votre corps. Commencez par les pieds, par exemple, et remontez le long du corps, en vous intéressant à chaque sensation. Vos pieds sont-ils posés ou pèsent-ils un peu au bout de vos jambes. Ressentez la sensation de chaleur ou de froid, la manière dont ils sont disposés dans vos chaussures. Vous pouvez faire bouger très légèrement vos orteils et ressentir la manière dont les muscles sont mis en jeu. Quand vous aurez épuisé tout ce que vous pouvez observer mentalement au sujet de vos pieds, remontez jusqu'aux chevilles et aux mollets. Sont-ils tendus ? Un peu douloureux à cause d'une longue marche ? Ressentez la manière dont vos vêtements pèsent sur eux. Sont-ils chauds ? Remontez alors jusqu'à vos cuisses en appliquant la même méthode, puis étendez-là à chaque partie de votre corps. Il vous faudra tenter de distinguer à chaque

fois tout ce que vous pouvez ressentir. Rien n'est inintéressant, rien n'est trivial, toute information est bonne à recevoir, à observer. Celles qui ne vous intéressent pas immédiatement pourront faire sens plus tard ou simplement ouvrir à la voie à des informations plus riches par la suite.
En pratiquant régulièrement la méditation par balayage corporel, vous affinerez grandement vos perceptions de votre propre corps et vos sensations d'une manière plus générale. Vous disposerez également d'un outil pour couper court au cycle du stress et de l'inquiétude. Même en ne consacrant que quelques minutes à cette pratique, vous verrez votre niveau de stress diminuer rapidement et de manière importante.

Prêter attention à vos sens

L'ouïe

Je vous suggère de passer 30 minutes par joue la première semaine en allant dehors, quelque part où vous ne serez pas dérangé, de fermer les yeux et d'essayer de vous concentrer sur les différents sons que vous pouvez percevoir. Un bon endroit pour faire cet exercice est dans la nature, mais vous pouvez tout aussi bien le faire sur votre balcon ou dans un parc par exemple. Vous pouvez également écouter de la musique (sans écouteurs, qui renforcent l'isolement), en prêtant une attention toute particulière à la mélodie et aux différents sons que vous pouvez distinguer. Ceci vous permettra de vous concentrer sur quelque chose que vous aimez et éventuellement faire ressurgie des souvenir positifs.

La vue

La seconde semaine, concentrez-vous sur votre vue, qui peut être le sens le plus affecté par la DP/DR. Vous pouvez faire cet exercice toute la semaine, mais essayez de lui consacrer 30 minutes par jour. Essayez de regarder des objets en mouvement, comme des voitures, des oiseaux etc. suivez les des yeux intensément. Vous pouvez également jouer sur le mise au point de votre œil en plaçant un doigt devant vos yeux et en le fixant, puis en fixant ensuite le paysage qui se trouve derrière. Vous stimulerez ainsi les muscles de vos yeux. En tout temps, essayez de vraiment voir le monde qui vous entoure, pas juste regarder le ciel d'un air absent, mais essayez plutôt de vraiment vous concentrer sur le monde qui vous entoure.

L'odorat

La même chose ici, vous pouvez le faire toute la semaine mais essayez d'y consacrer 30 minutes chaque jour. Essayez de sentir tout ce que vous pouvez ! Les fleurs, les parfums, la nourriture, les savons, les produits chimiques, n'importe quoi susceptible de stimuler votre sens ! Tout comme pour l'ouïe, il est possible que certaines odeurs vous rappellent systématiquement un bon souvenir ou une période heureuse de votre vie, ne vous en privez pas !

Le goût

Ici encore, une infinité de possibilité s'offre à vous. Je vous suggère pour cette semaine d'acheter des tonnes de fruits différents et de nourriture nouvelle pour vous. Goûtez tout ce que vous pouvez !

Le toucher

Touchez tout ce qui vous entoure (dans les limites du possible . Essayez de ressentir les objets, la nature, les animaux, la sensation de l'eau sur votre corps etc. Si vous avez un copain/une copine, touchez le/la un max ! Une fois de plus, utilisez votre imagination, mais essayez d'aller plus loin que de ne toucher que vous-même, ok ?
Les mantras « je suis »
Cet exercice m'a été présenté par mon psychiatre, c'est en fait un exercice très simple. Vous devez juste vous asseoir et prendre de profondes respirations. Lorsque vous inspirez, dire « Je suis ici » ou « Je suis moi » ou « Moi,

‘votre nom ‘, suis présent ». Puis expirez en sentez l’air sortir de votre corps. L’objectif de cet exercice est de vous resituer votre corps et votre esprit.

Se regarder dans le miroir

J’ai découvert cette « technique » dans les dernières semaines de ma période DP/DR, ce n’est rien d’extraordinaire mais je pense que ça peut servir. Simplement, regardez votre reflet dans le miroir plusieurs fois par jour, et efforcez vous de vous percevoir de manière objective, en tant que personne (car dans la DP/DR, votre sens de la réalité objective est faussé). Donc, vous regarder de façon objective assez souvent peut vous remettre à l’esprit votre manière de penser habituelle. Une autre chose que devez faire est de faire attention à votre apparence, essayez de nouvelles choses dans votre look et faites y particulièrement attention, reconnectez-vous à votre égo. Vous pouvez aussi observer votre reflet à côté d’une personne que vous connaissez et vous rendre compte que rien ne vous différencie, que vous n’êtes pas seul.

Les souvenirs

Essayez de mettre la main sur des vieux albums photo de votre enfance ou des évènements marquants de votre vie. Regardez les photos et essayez de vous souvenir comment c’était à l’époque, essayez de vous reconnecter à l’évènement et de vraiment percevoir l’état d’esprit dans lequel vous étiez à ce moment précis. C’est une façon de réveiller votre esprit, de réveiller vos relations établies avec votre entourage et de vous remémorer le monde tel qu’il était alors pour vous. Tel qu’il est réellement. Rencontrer des amis et vous remémorer le passé est probablement la façon la plus efficace de vous reconnecter à vos souvenirs de votre vraie vie. En effet, leur présence et les discussions engendrées feront remonter à la surface d’autre souvenir oubliés, vous permettant d’accéder à des moments positifs de votre existence

Bon, voilà le topo ! J’espère que ces sages paroles vous seront utiles (elles le seront forcément. Et surtout n’oubliez pas que vous n’êtes qu’un cas parmi des millions, et que des millions de gens s’en sont sortis ! La DP/DR n’est qu’un mécanisme de défense complètement réversible de votre cerveau, et les pensées tordues qui vous embrouillent l’esprit disparaitront d’elles même. C’est un trouble qui se nourrit de lui-même, le point essentiel est donc de vous reconnecter à la réalité grâce à vos sens et rester occupé tout le temps ! Croyez-moi sur parole, vous serez bientôt à nouveau capable de vivre exactement comme avant, et même mieux, avec d’avantage de conscience. Sur ce, bon rétablissement à tous !

Posté par :

SuperChouette
Le 08/11/14 à 20h42

Pour le site http://depersonnalisation.free.fr/

Lien direct vers le message : http://depersonnalisation.free.fr/forum/topic.php?id=92#m530