

comment j'ai arrete

Posté par albert - le 23 Juin 2014 à 12:10

Bonjour a tous,

J'ai tellement de choses a dire sur ce sujet

Apres 25 ans de totale dependance et de souffrance, j'ai reussi a sortir de tout ca par une psychotherapie B'H'. Ca a ete long et tres difficile mais grace a cette volonte de casser cet obsession, j'y suis arrive. Aujourd'hui j'ai une vie plus saine, je peux me voir dans le miroir sans me degouter.

Pour ceux qui voudraient des conseils, n'hesitez pas a me questionner. Je vous aiderai a sortir de cette puanteur qui nous viens de l'etranger. Par nature le juif nait pur, mais il peut etre contamine par toute sortes d'influences nefastes. La solution est de se decrasser pour permettre a notre nechama de s'exprimer.

=====
=====

Re: comment j'ai arrete

Posté par BENISAAC - le 23 Juin 2014 à 18:09

Bonjour ALBERT,

Peux tu nous faire partager ta "Délivrance "de ce gouffre:

En quoi consiste ta thérapie,ce que tu as fait pour "casser cette volonté de cet l'obession" ?

merci d'avance pour ton témoignage.

Ben

=====
=====

Re: comment j'ai arrete

Posté par albert - le 24 Juin 2014 à 02:12

Ma délivrance a commence par une visite chez une psy. Je savais parfaitement de quel probleme je souffrais, a savoir un besoin constant et irresistible a regarder des sites porno. Cette attirance incontrôlable provenait bien de quelque chose ! Il fallait que je lui en parle. Il fallait que ça sorte ! Mais j'avais bien trop honte de prononcer des mots comme porno ou masturbation. J'étais pétrifié à l'idée de faire connaître mon secret à quelqu'un. Alors un jour alors ou je voulais vraiment en finir avec ce qui me rongait, je décidais de me "mettre à table". J'ai pris mon courage à deux mains et j'ai raconté ce que je faisais. Après avoir parlé j'ai senti un mélange de honte et de soulagement. Puis je suis rentré chez moi. J'ai vu ma femme et j'étais très perturbé. Je venais de prendre conscience que pendant des années je menais une double vie, même si je n'avais jamais été voir d'autres femmes, tout de même je mentais à ma femme. Quelle honte ! Elle n'aurait jamais imaginé une chose pareille. Puis tout à coup alors que je ne trouvais pas le sommeil, ma femme m'a demandé ce qui n'allait pas. Et soudain je me suis mis à pleurer et à lui demander pardon que je jouais un double jeu. Je n'ai jamais pleuré comme ça de ma vie. J'avais tellement honte de moi. Je venais de tout raconter à ma femme après l'avoir fait avec la psy quelques heures auparavant. J'ai pleuré une heure non-stop ! Ma femme m'a répondu quelle me pardonnait et m'a reconforté ce qui m'a beaucoup rassuré. Je me suis réveillé le matin en me sentant plus en forme que d'habitude car j'avais enfin crevé l'abcès. Mon travail sur moi ne faisait que commencer...

Lors des visites chez la psy, j'essayais de trouver des causes anciennes à mes problèmes mais je ne trouvais pas. J'étais certain d'ailleurs que je ne pourrais pas résoudre ce problème et arriver à avoir une vie contrôlée. Toutefois je continuais mes séances et la psy m'a fait une légère hypnose de telle sorte que j'étais toujours conscient mais très relax. À ce moment je me suis souvenu que dans ma jeunesse je voyais très souvent ma mère presque nue sans que ça ne la gêne. Elle ne trouvais pas ça anormal, j'étais son fils. Ces images étaient gravées dans mon inconscient. J'étais donc "excité" en continu depuis ma naissance jusqu'à l'âge de 10-12 ans. Elle ne voyait pas de mal à ça mais moi, petit garçon ça m'attirait beaucoup...

Voilà à mon avis les sources de mon problème. Je ne sais pas pour vous qui lisez ces lignes si vous avez vécu une expérience similaire. Mais je suis convaincu qu'une éducation tsanoua permet d'éviter beaucoup de déviations à l'âge adulte.

Après ce travail sur mon passé, j'ai du travailler sur mes pulsions. Et j'ai compris que le yetser hara se combat en l'attaquant dès qu'il survient. Il ne faut pas laisser une petite pensée prendre de l'ampleur. Alors c'est dur de l'arrêter. C'est comme un feu qui brûle, il faut l'éteindre tout de suite sinon il est incontrôlable et emporte tout sur son passage. Le yetser hara rentre par des petites idées anodines et fini par nous brûler tout entier. Et au bout du compte on regrette toujours.

Si vous vous identifiez à une partie de mon histoire, si vous souffrez du mal qui m'a rongé si

longtemps, comprenez bien que etes quelqu'un de bien. Certe vous ne controlez pas vos pulsions mais quand vous prendrez conscience de la futilite et de la betise des ces actes automatiques qui vous degoutent de vous meme, qui vous rendent maurose et triste alors vous deciderez, je vous le souhaite, de retourner a votre etat pur celui qui abandonne le futile et se concentre sur l'essentiel de la vie. Je vous le repete vous etes quelqu'un de bien. Il faut juste enlever cette couche de crasse qui vous submerge.

Bonne chance a tous, si vous avez des questions n'hesitez pas.

=====
=====

Re: comment j'ai arrete

Posté par Techouva - le 27 Juin 2014 à 12:57

Bonjour et bienvenue Albert,

Merci d'avoir partagé avec nous ton expérience.

Je m'identifie parfaitement à ta description de la difficulté de parler de ton problème et la honte éprouvée.

J'ai moi même été incapable de parler de mon problème à qui que ce soit pendant environ 25 ans! Et même après avoir compris que j'avais besoin d'une aide professionnelle, j'étais incapable de franchir le pas.

Je n'ai pas eu ton courage!

C'est seulement grâce à GYE que j'ai réussi petit à petit à m'ouvrir. D'abord sur le forum, ensuite les réunions téléphoniques, puis les réunions physiques et aujourd'hui je suis aussi suivi par une thérapeute.

Par contre, contrairement à ce que tu décris te concernant, chez moi - et d'ailleurs chez tous les dépendants que j'ai rencontrés dans les réunions - la luxure n'a jamais été le problème mais la solution! Une mauvaise solution que j'utilisais pour régler mes problèmes. Toute situation à laquelle j'étais incapable de faire face m'amenait à ma solution qui était la luxure.

Certes, il est possible que la raison pour laquelle j'ai choisi cette solution plutôt que l'alcool par

exemple, est due au fait que j'ai été exposé à des catalogues et des magazines pas tsanoua dans mon enfance, mais je n'en suis même pas convaincu.

Quoi qu'il en soit, la solution pour moi n'est pas de régler le problème de la luxure lui même directement mais traiter les raisons qui m'y amènent. C'est ce que j'ai fait à travers le programme des 12 étapes et ce que je fais aujourd'hui à travers la thérapie.

Hatsla'ha à tous!

=====

Re: comment j'ai arrete

Posté par albert - le 29 Juin 2014 à 14:39

Bonjour techouva,

Je pense que tu as raison, la luxure n'est qu'une reponse donnee a un ou plusieurs problemes qu'on n'a pas traite dans sa jeunesse. Je te felicite d'avoir commence une therapie. C'est la meilleure solution aux problemes dont nous parlons. Tu dois oser dire tout ce que tu fais, meme si tu as honte fais le. Et petit a petit tu sortiras de cette obsession qui tu submerge. kol a kavod, continue.

Tu dois arrive a retrouve ton etat de purete initiale. Car tu es nee pur. Tu as ete influence par la societe qui nous rabache des images non tsanouot au travers de la tele, d'internet, des journaux . . . Il y a 50 ou 70 ans, tout cela n'existait pas. Je suis convaincu que les juifs en particulier religieux a l'epoque etaient bien plus "calmes" qu'aujourd'hui.

Bonne change ! et meme s'il y a des rechutes, continue a t'accrocher, je suis sur que tu va sortir de tout ca.

Si tu as des questions surtout n'hesite pas

=====

====

Re: comment j'ai arrete

Posté par davidjeru - le 30 Juin 2014 à 13:09

Bonjour Albert,

Merci pour ton histoire et et l'espoir que tu donnes.

Depuis combien de temps es-tu redevenu "sobre" sexuellement?

=====

====