

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 contaminede 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 albert - le 01 Juillet 2014 à 16:44

DavidJeru,

Es-tu marie ?

Depuis combien de temps es-tu sexolique ?

Peux-tu m'expliquer tes difficultes et ce que tu ressents apres que tu aies craque ?

Est-ce-que tu as pu en parler a un psy ?

Je suis sur que tu vas t'en sortir

Albert

=====

Re: comment j'ai arrete

Posté par davidjeru - le 02 Juillet 2014 à 12:51

Merci Albert pour ton histoire, tes conseils, et ton souci d'aider les autres à s'en sortir. On sent que c'est sincère. Et je suis arrivé que l'approche thérapeutique ait pu sauver au moins une personne.

A vrai dire c'est plutôt rare. Nous sommes plusieurs centaines membres de Sexoliques Anonymes sur Israël. Bien plus si on regarde cela au niveau mondial. ET encore plus si on se rajoute les membres de Alcooliques Anonymes (plusieurs centaines de milliers au minimum au moins).

La "littérature" et la l'expérience collective de nos groupes livrent quelques conclusions incontournables :

- les thérapies n'ont donné en général aucun résultat sur la plupart d'entre nous (j'ai personnellement eu au moins 4 thérapeutes psychologues et psychiatres sans résultats)
- la religion, la crainte du châtement, l'étude, les conseils et segoulot de tous genres, le mikvé, les contritions, nous ont à terme mené à plus de culpabilité et de désespoir, sans solutionner en aucune manière notre problème. Au point que de nombreux 'haredim sexoliques ne supportent plus ici d'entendre un mot de Tora

Tout ce que tu dis et écris est vrai. Il faut cependant pouvoir l'entendre et que cela fasse son effet. Chez SA nous disons que la Tora selon l'adage talmudique connu s'exprime "belachon bnei adam" (dans une langue qui parle aux hommes, la littérature SA (12 Etapes, Big Book, Livre blanc) s'exprime "belachon chel mekhourim (dans la langue des addictifs). Nous ne comprenons pas d'autres langages.

Je suis moi-même h'aredi et ben tora BH. Et j'ai besoin d'étudier jour et nuit, de me rapprocher de mon créateur, de prier. Pour autant, seul le programme SA m'a permis d'atteindre à ce jour 625 jours de sobriété et de plus grande sereinité.

Je ne dis prétends pas qu'il n'existe pas d'autre solution, mais pour nous le programme des 12 Etapes et les groupes SA constituent à ce jour les meilleurs outils pour nous aider à nous en sortir. Nous parlons d'égal à égal, déculpabilisons, tout en nous prenant en main, bénéficions d'un support 7/7j 24/24h, découvrons ou redécouvrons un véritable lien spirituel avec D. en apprenant à être honnêtes et à croire de nouveau en nous-mêmes.

Heureux que tu aies pu trouver une autre forme de solution.

Je te souhaite tout le bonheur.

=====

Re: comment j'ai arrete

Posté par albert - le 02 Juillet 2014 à 13:55

DavidJeru,

Je pense qu'il n'y a pas qu'une seule solution au probleme se sexolique. Pour moi, j'ai pris conscience des consequences et de la futilite de mes actes par la psychotherapie et ca m'a suffit pour arreter definitivement. Ca ne me dit plus rien. Peut importe la maniere, l'important est de s'arreter. Je pense que des reunions de SA sont comparables a une psychotherapie de groupe et c'est tres bien aussi.

J'espere avoir aider quelqu'un.

=====

Re: comment j'ai arrete

Posté par chlomotechouva - le 29 Juillet 2014 à 01:02

Hello

=====

=====

Re: comment j'ai arrete

Posté par albert - le 12 Août 2014 à 13:00

chlomotechouva,

tu as raison, plus on a ete loin, plus on a du mal a arreter.

Le conseil que je peux te donner c'est que quand ton yetser ara commence a peine a te faire tourner la tete, je repete au tout debut, positionne-toi deja comme si tu avais faute et essaye de ressentir la culpabilisation que tu as apres l'acte, meme si en realite tu n'as encore rien fait. Apres quoi dis-toi que c'est ce que tu vas ressentir si tu continues. Et poses-toi la question si ca en vaut la peine. C'est ce que je fais car parfois mon yetser ara me fait imaginer des choses tres agreables que je pourrais faire. Par exemple voir juste une petite photo ... c'est tellement agreable et apres j'arrete. En realite, il est quasi impossible de s'arreter. Je me dis : "est-ce que j'ai envie de retomber dans les bafonds et dans un mal-etre que j'ai connu il y a quelques annees. La reponse est que NON NON NON NON 1000 fois NON. Pour moi c'est fini". Des lors je m'arrete d'y penser et je passe a autre chose. Je suis tres satisfais de moi car je me controle et personne ne me controle. Car finalement, quand je tombai c'est que le yetser ara prennait le controle de ma personne. Un peut comme un haker qui prendrai le controle de l'ordinateur d'une autre personne.

Je te souhaite d'y arriver et si il y a des derapages, surtout ne pas penser que ca ne sert a rien. Il faut se relever et continuer a se battre.

Tu vas y arriver

Je suis a ta disposition pour toute aide

=====

=====