

Bonjour !

Posté par Bneisrael555 - le 21 Novembre 2013 à 15:31

Bonjour je m'appelle David et je suis sexolique. Je suis accro aux films pornographiques.

J'ai été (et suis encore ..) esclave sans le savoir de la luxure pendant près de 25 ans. Je n'avais pas essayé d'arrêter car, je n'étais pas du tout pratiquant et ne voyais pas le mal à se 'faire du bien'.. Mais il y a 3 ans, Hachem m'a ramené à Lui. Pendant près de 3 mois j'ai complètement arrêté mes activités sur Internet, je n'en voyais plus l'intérêt ! je me rends compte avec le recul du miracle que j'ai vécu pendant ces 3 mois. Puis la Lumière s'est progressivement estompée, et j'ai rechuté. Très grosse déprime et déception.. je ne comprenais pas comment j'ai pu retourner la dedans ! pendant 3 ans, j'ai combattu contre mes envies, ne sachant pas que j'étais face à un ennemi contre qui je ne pouvais rien ! Je suis marié, et j'ai bien senti que mes activités provoquaient de gros dégâts dans mon couple. A travers ma femme Hachem me montrait les dégâts spirituels de ma conduite.. ça allait de mal en pis avec elle. Depuis un an nous vivons en "collocation" dans notre appartement. Mariés, mais séparés dans les faits.. j'étais désespéré.. toutes les souffrances que je subissais ne suffisaient pas.. impossible de rester sobre pendant plus de quelques semaines très grand maximum. Et puis B'H en avril dernier on m'a indiqué le site GYE qui m'a donné une profonde joie ! j'étais pas seul dans ce combat ! je me suis inscrit dans le parcours des 90 jours et j'ai mis en place le système des doubles barrières, avec de fortes amendes en cas de chute. J'ai tenu B'H près de 130 jours.. mais les choses ne s'arrangeaient pas avec ma femme, les disputes ont laissé place à l'indifférence. C'était encore pire, j'ai devenu un meuble chez moi. En plein mois d'août, alors que les femmes étaient vêtues en tenue d'été, je me suis retrouvé seul.. toute ma famille et ma communauté étaient en vacances. J'ai senti un terrible vide, insupportable ! j'en pouvais plus. Je ne comprenais pas pourquoi je souffrais au tant alors que j'étais sobre depuis 130 jours.. ce qui m'étais jamais arrivé je pense depuis mes 12 ans. Un samedi après midi j'ai avalé le vin restant du chabbat pour noyer ma dépression, ma solitude, mon désespoir.. j'ai prié MinH'a et Arvit seul et complètement saoul... alors que je commençais à reprendre mes esprits à la sortie de chabbat, j'ai allumé mon téléphone et cliqué sur un site porno.. je pensais que cette chute n'aurait pas de lendemain, mais je me trompais.. voilà maintenant 3 mois que je ne parviens plus à être sobre plus d'une dizaine de jours. J'ai crié mon désespoir à "Protéger Ma Nechama" qui m'a proposé de rejoindre un groupe SA. Depuis 2 mois j'ai B'H un sponsor et un copain que j'appelle plusieurs fois par jour. J'ai compris que j'étais malade et que ma maladie avait un nom.. Sexolique. J'étais comme un alcoolique ! chose que je n'aurais jamais imaginé !! moi ? dépendant ?! j'ai tenté de me séparer de tout accès à internet et la télé. J'ai récupéré un vieux téléphone et activé un filtre parentale. que j'ai malheureusement réussi à contourner il y a deux jours.. j'en suis là aujourd'hui.. je n'ai pas été jusqu'au bout, mais j'ai à nouveau accès à des images (enfin plutôt des vignettes, vu la qualité de mon écran de téléphone !).. j'ai également accès à internet depuis mon PC du boulot.. j'ai également contourné les filtres de mon entreprise.. je devrais travailler dans les systèmes de filtre, ça marche vraiment pas bien et le fou que je suis trouve toujours un moyen d'arriver à ses fins !

J'ai hâte de pouvoir partager avec vous nos expériences et nous entre aider dans notre combat pour le Bien !

A Bientôt.

David

=====
=====

Re: Bonjour !

Posté par joshredemption - le 16 Décembre 2013 à 10:49

Très beau témoignage

Une question: as tu parlé de tout ça à ta femme? En a t elle conscience ? Peut elle t'apporter un soutien moral ?

Je te raconterai mon histoire qui est allée bien plus loin que toi hélas; gra^ce à GYE je me remets petit à petit...

La principale difficulté est qu'au fond de nous, nous continuons à vouloir la luxure; nous sommes prêts à y renoncer à 99pour cents; mais c'est ce 1 pour cent qui nous fait "craquer" tous les filtres. La vraie question est : va t on arriver à y renoncer dans son coeur à 100 pour cents?

=====
=====

Re: Bonjour !

Posté par Bneisrael555 - le 16 Décembre 2013 à 14:43

non, je n'ai pas parlé à ma femme.. j'hésite car effectivement cela pourrait lui permettre de comprendre le pourquoi du comment de mon comportement.. et peut-être qu'elle pourrait me soutenir moralement. Mais d'un autre côté, elle a de grave problème de santé.. elle est très fragile. Donc pas sûre qu'elle supporte cette nouvelle..

oui je continue à vouloir la luxure, parce qu'aujourd'hui je n'arrive pas à trouver autre chose.. je me retrouve face au vide et je deviens fou !

=====
=====

Re: Bonjour !

Posté par techouva - le 16 Décembre 2013 à 15:42

Bonjour,

Je me permets de répondre même si la question ne m'était pas adressée.

Il est indispensable pour un bon rétablissement de raconter à sa femme.

Je le dis par expérience personnelle mais c'est aussi ce qu'on nous enseigne dans le programme des 12 étapes.

Cependant, il faut être extrêmement prudent et ne le faire qu'une fois bien engagé dans le processus de rétablissement et en prenant conseil auprès de personnes expérimentées.

Voici un passage du livre blanc (de SA) à ce propos:

"Mise en garde

Nous suggérons aux nouveaux et nouvelles venus à Sexoliques Anonymes de ne pas révéler leur passé sexuel à leur conjoint ou à un membre de leur famille qui n'est pas déjà au courant, sans en avoir soigneusement examiné les conséquences et sans avoir une période de sobriété sexuelle, et même là, qu'il le fasse seulement après en avoir discuté avec un parrain S.A. ou avec le groupe. Ordinairement, lorsque nous venons à ce programme, nous voulons partager notre excitation avec ceux qui sont le plus près de nous et tout leur dire immédiatement. De telles révélations peuvent blesser notre famille ou d'autres personnes et devraient être gardées pour le groupe dont nous faisons partie jusqu'à ce qu'une solution sage nous soit indiquée. Bien sûr, s'il y a des possibilités que nous ayons mis d'autres personnes en danger, nous devons agir immédiatement pour corriger cela.

Peu de choses peuvent autant nuire à la possibilité de la guérison dans une famille qu'une confession prématurée au conjoint ou à la famille dont les liens sacrés et la confiance ont été violés. De telles confessions peuvent être des tentatives de notre part de nous débarrasser de notre sentiment de culpabilité, de retrouver les bonnes grâces ou n'être tout simplement qu'une autre démonstration de pouvoir. Il est conseillé ici d'agir avec beaucoup de doigté.

Les amendes honorables à la famille doivent être faites tout d'abord à partir d'une attitude et d'un comportement changés et empreints de sobriété sexuelle sur une base quotidienne. Alors, à mesure que nous grandissons dans le rétablissement, nous découvrirons comment faire des amendes honorables. Ici, l'aide d'un parrain ou du groupe est indispensable. Il y a toujours une façon de nous amender si nous voulons vraiment le faire."

J'espère bientôt partager avec vous mon expérience sur le forum des hommes mariés.

Hatsla'ha !

=====
=====

Re: Bonjour !

Posté par Bneisrael555 - le 16 Décembre 2013 à 15:52

si j'informe ma femme elle risque de le raconter à ses parents.. et de file en aiguille toute ma famille et toute ma communauté pourraient connaître mon problème !

je ne suis pas sûre que je supporterai le regard des autres... une partie risque de me prendre pour un pervers..

mon rav m'a vraiment déconseillé une telle révélation..

dans tous les cas, je ne suis de toutes les façons aujourd'hui loin d'être sobre..

=====
=====

Re: Bonjour !

Posté par David26fr - le 03 Janvier 2014 à 16:25

Hello David,

Je viens de lire ton histoire, elle m'a beaucoup touché.

En parler à sa femme est quelque chose à vraiment beaucoup soupeser avant de le faire.

Car pour une femme, savoir que son mari fait des choses pareilles et va voir d'autres femmes, est une grande trahison, et cela brise la confiance... (et je ne parle même pas de prostituées).

La confiance est comme un vase en cristal : c'est très beau, mais aussi très fragile,. Et une fois que c'est cassé, il est presque impossible de revenir en arrière !

Et après, elle peut aussi bien reprendre le cap et soutenir son mari, ou bien s'enfuir en courant...

Le mieux est déjà d'en parler à d'autres SA, ou à un Rav compréhensif et qui sache gérer ces problèmes, à mon avis.

En parler à son épouse ne doit intervenir que dans un deuxième temps, ou bien si le mari a été pris en "flagrant délit"

Courage David !

=====
=====

Re: Bonjour !

Posté par joshredemption - le 08 Janvier 2014 à 10:36

de tout façon, je pense qu'on ne peut en parler à sa femme que lorsqu'on est réellement sobre, ou en voie réelle de guérison. Et que ça dépend de la femme aussi, il faut être honnête.

Mais pour se dégager de la luxure, il faut renoncer à ce désir. Or c'est cette clé que je n'arrive pas encore à trouver. Comment faire, en pratique, pour ne plus désirer lorsqu'on désire malgré tout?

Je vous donne mon exemple: j'ai eu une période où j'étais sobre pendant trois semaines, ce qui était un exploit pour moi. Mais le désir était puissant, partout... Je luttais, priais, essayais de m'accrocher aux étapes 1 et 2. Mais rien à faire, face au stress, la tension, l'angoisse, la seule chose apaisante était le désir. Or à un moment, il est si fort qu'il fait craquer.

Ma question est: comment réduire son désir, comment jouer concrètement sur sa propre volonté ? Suis je responsable de ce que je veux? Ai je un contrôle dessus?

=====
=====