

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 yirmeyah - le 16 Janvier 2014 à 22:36

Très beau témoignage Bneisrael555. Oui la lutte est terrible, mais tous ensemble et avec HaShem nous y arriverons.

Il y a tellement de déclencheurs à une chute : une belle fille dans la rue, une image sur internet, etc. Et encore, pour la plupart vous êtes mariés, et comme disent les maîtres d'Israël, vous avez "du pain dans votre sac". Perso je n'ai pas de femme, du coup (du moins je pense que a agit également) je suis peut-être encore plus sensible 😊

Quoi qu'il en soit, j'espère avoir des nouvelles de ton évolution, et de belles nouvelles même ! Je souhaite également réfouah shéléma à ta femme.

@ joshredemption : Je vais te faire part de ma vision des choses, en espérant qu'elle t'aidera comme je suis aidé dans ma vie : le désir est extrêmement puissant, et tomber est extrêmement facile.

Que faire donc ? Déjà, dans le Talmud, il est dit : "J'ai créé le yetser hara et J'ai créé son antidote : la Torah". Concrètement, ça veut dire quoi ? Se plonger dans la Torah agit sur le désir. Certes, ça prend du temps, nous avons des rechute, mais sur le long terme, ça marche. Donc, ne jamais désespérer !

Personnellement, je chutais beaucoup le matin : si par exemple je me réveillais à 7h30, je traînais au moins 30 min dans mon lit, et là je vous laisse imaginer les pensées qui viennent, etc. Du coup, conseil très important : dès qu'on est réveillé le matin, il faut se lever ! Sinon, on cogite dans le lit, on pense et on est foutu. Simple mais efficace. Le Talmud dit également : celui qui vient pour te tuer, devance-le et tue-le ! En plus du pshat, cela a également une interprétation (rémez) : tu sais que ton yetser ahra vient te tuer. Donc toi, devance-le et tue-le !

Tu sais qu'il veut avoir ta peau le matin, lève-toi dès le réveil, et tu l'explosera ! Tu sais qu'il veut ta peau par la télé : vire-la de ta demeure, ou au pire ne la regarde jamais (si vous avez des membres de la famille qui l'utilisent). Tu sais qu'il veut ta peau dehors : évite un maximum les endroits fréquentés où tu es sûr de chuter avec tes yeux ! Etc, etc.

Le désir partira mais petit à petit. C'est un travail de longue haleine, mais on y arrivera, car HaShem nous aide dans cette lutte.

Je vous conseille ce livre, qui m'a beaucoup aidé et m'aide encore beaucoup : "**L'Alliance sacrée d'Abraham**" de *Abraham Allouche*.

Et pour vous aider dans votre vie et vous encourager, je vous conseille **fortement** les 4 livres suivants, du *rav Shalom Arush* :

"Le Jardin de la Foi"

"Le Jardin des Louanges"

"Le Jardin de la Paix"

"A travers Champs et Forêts".

Qu'HaShem nous aide et nous délivre, et fasse de nous des Lions !

=====

Re: Bonjour !

Posté par davidjeru - le 17 Janvier 2014 à 16:59

Bonjour Yirmeyah,

Tout d'abord bravo pour ta volonté et ton courage !

En revanche mauvaise nouvelle. La victoire n'est pas dans la lutte frontale. Les solutions "proposées" par la Tora sont bonnes, pour les gens "normaux". Deuxième mauvaise nouvelle, les gens "accro à la Luxure" sont des gens malades, et sortent en ce sens de la normalité.

La Hala'kha elle-même applique des dinim différents aux personnes malades et aux personnes en bonne santé.

Quant à Rabbi Nah'man de Breslev, il dit clairement que "plus le malade est gravement atteint, et plus le médecin doit être grand".

On comprend donc que les solutions des uns ne sont pas forcément celle des autres.

Or toutes les solutions que tu cites sont les solutions classiques proposées par nos sages au problème classique du Yetze Hara. MAIS PAS DE L'ADDICTION. Plusieurs Rabbanim avec lesquels j'ai discuté, commencent à accepter cette idée, et à comprendre qu'on ne peut pas tout soigner avec la simple volonté.

Pire, la littérature que tu préconises, si elle peut paraître séduisante et salvatrice en première lecture, peut nous plonger dans un désespoir bien plus profond après la rechute. C'est clairement le cas du livre "L'Alliance sacrée d'Avraham" qui est entre parenthèse à l'opposé extrême du mode de pensée de Rabbi Nah'man que tu cites indirectement à travers Rav Aroush.

En résumé. Tes idées sont excellentes. Les lectures que tu proposes aussi. Et les "trucs pratiques" pour lutter également.

SAUF QUE : aucun addictif n'est jamais sorti de cette addiction avec ces moyens là. Blen au contraire, il est toujours tombé par la suite dans un désespoir plus profond, constatant qu'au final tous ces efforts déployés n'amènent qu'à l'échec. Et quand on a tout essayé que reste t-il si ce n'est le désespoir???

BONNE NOUVELLE : il existe une solution pour rester sobre durablement. Et pour être sain d'esprit de nouveau également.

Tu en parlais dans tes premiers posts mais tu n'es pas allé encore au bout de la démarche. Bechaa tova oumoutzla'hat!

La solution est de rentrer dans un groupe SA et de travailler sans délai les 12 Etapes.

Ce programme sauve des vies dans le monde entier depuis plus de 40 ans.

En Israël nous avons des groupes dans chaque ville et des réunions chaque jour, avec des

personnes sobres depuis des mois, et des années. Nous avons hier un Américain qui est sobre depuis environ 20 ans !

Bref, ça marche.

Tu écris à juste titre Qu'avec l'aide de H. on peut y arriver, et sur ce point tu as totalement raison. Reste à employer la bonne méthode. Qui n'est certainement pas de lutter seul de toutes ses forces dans son coin en prenant le Yetzer Hara frontalement ni par des "ruses" qu'il connaît depuis bien plus longtemps que nous...

Bonne chance à tous

David

=====

Re: Bonjour !

Posté par davidjeru - le 17 Janvier 2014 à 16:59

Bonjour Yirmeyah,

Tout d'abord bravo pour ta volonté et ton courage !

En revanche mauvaise nouvelle. La victoire n'est pas dans la lutte frontale. Les solutions "proposées" par la Tora sont bonnes, pour les gens "normaux". Deuxième mauvaise nouvelle, les gens "accro à la Luxure" sont des gens malades, et sortent en ce sens de la normalité.

La Hala'kha elle-même applique des dinim différents aux personnes malades et aux personnes en bonne santé.

Quant à Rabbi Nah'man de Breslev, il dit clairement que "plus le malade est gravement atteint, et plus le médecin doit être grand".

On comprend donc que les solutions des uns ne sont pas forcément celle des autres.

Or toutes les solutions que tu cites sont les solutions classiques proposées par nos sages au problème classique du Yetze Hara. MAIS PAS DE L'ADDICTION. Plusieurs Rabbanim avec

lesquels j'ai discuté, commencent à accepter cette idée, et à comprendre qu'on ne peut pas tout soigner avec la simple volonté.

Pire, la littérature que tu préconises, si elle peut paraître séduisante et salvatrice en première lecture, peut nous plonger dans un désespoir et une culpabilité bien plus profonds après la rechute. C'est clairement le cas du livre "L'Alliance sacrée d'Avraham" qui est entre parenthèse à l'opposé extrême du mode de pensée de Rabbi Nah'man que tu cites indirectement à travers Rav Aroush.

En résumé. Tes idées sont excellentes. Les lectures que tu proposes aussi. Et les "trucs pratiques" pour lutter également.

SAUF QUE : aucun addictif n'est jamais sorti de cette addiction avec ces moyens là. Blen au contraire, il est toujours tombé par la suite dans un désespoir plus profond, constatant qu'au final tous ces efforts déployés n'amènent qu'à l'échec. Et quand on a tout essayé que reste t-il si ce n'est le désespoir???

BONNE NOUVELLE : il existe une solution pour rester sobre durablement. Et pour être sain d'esprit de nouveau également.

Tu en parlais dans tes premiers posts mais tu n'es pas allé encore au bout de la démarche. Bechaa tova oumoutzla'hat!

La solution est de rentrer dans un groupe SA et de travailler sans délai les 12 Etapes.

Ce programme sauve des vies dans le monde entier depuis plus de 40 ans.

En Israël nous avons des groupes dans chaque ville et des réunions chaque jour, avec des personnes sobres depuis des mois, et des années. Nous avons hier un Américain qui est sobre depuis environ 20 ans !

Bref, ça marche.

Tu écris à juste titre Qu'avec l'aide de H. on peut y arriver, et sur ce point tu as totalement raison. Reste à employer la bonne méthode. Qui n'est certainement pas de lutter seul de toutes ses forces dans son coin en prenant le Yetzer Hara frontalement ni par des "ruses" qu'il connaît depuis bien plus longtemps que nous...

Bonne chance à tous

David

=====

Re: Bonjour !

Posté par yirmeyah - le 19 Janvier 2014 à 21:49

Shalom davidjeru,

Tu as raison, j'aurais dû préciser que cela marche pour ceux qui n'en sont pas encore au véritable stade de dépendant. Disons que ce sont, pour ceux qui sont vraiment tombés bas, des choses gravitant autour les 2 étapes qui peuvent apporter leur petite contribution à ceux qui sont en voie de guérison.

Qu'HaShem nous donne la victoire !

=====

Re: Bonjour !

Posté par Bneisrael555 - le 20 Janvier 2014 à 20:56

Chalom Yirmeyah,

merci beaucoup pour ton soutien !

par rapport à ta remarque sur le mariage : j'avais moi même "du pain dans mon sac" avant que mon couple ne se brise .. mais ce "pain" ne me nourrissait pas assez, voire pire, me donnait encore plus faim !!! en effet, je ne suis pas accro au sexe mais à la luxure, or quand j'allais avec ma femme cela réveillait en moi des envies que je ne pouvais pas vraiment satisfaire avec elle.. et j'allais du coup souvent sur internet après !! Pour enfoncer le clou, saches que j'arrivais avoir des périodes de sobriété pendant les 2 semaines de séparation.. je me sentais mieux, libéré ! je ne voulais presque pas aller avec elle une fois la période finie.. c'est d'ailleurs ce qui a dû contribuer à la destruction de mon couple.. elle a senti que je ne la "cherchais" plus, que je ne la désirais plus. Rien de pire pour une femme !!

je pense qu'Hachem m'a en fait séparé de ma femme pour que je puisse guérir avec Son aide.

Qu'Hachem vous aide.

Bon courage à tous.

=====

=====