

mon expérience, mon parcours.

Posté par edp8067 - le 19 Mai 2015 à 21:10

J'ai posté dans le forum pour les hommes mariés mon parcours. mais puisqu'il y a aussi des gens non mariés, je me permet de le réécrire ici car je pense qu'il peut donner matière à réflexion et surtout peut être empêcher certaines personnes de tomber.

Mon Parcours !

Je vais vous raconter mon histoire. Elle dépasse de beaucoup le sujet principal de GYE mais elle peut être d'un certain intérêt aussi bien pour ceux qui sont tombés dans la saleté que ceux qui sont responsable de l'enseignement ou même pour les parents car tout est lié et tourne autour de ce point. Je ne cherche pas à accuser quiconque. Chacun est responsable de ses actions.

Par où commencer et par où finir ? Commencer par le début ou la fin ? J'hésite si je dois tout raconter ou une seulement une partie. Et après réflexion, je vais décrire ma situation actuelle et vous dire comment, selon moi, tout a commencé.

Je suis âgé de trente ans aujourd'hui, marié à une femme très gentille et père. Je viens d'une famille religieuse et ai fait ma scolarité dans ce qui est considéré comme de bonnes écoles bien que je me pose très souvent la question.

Extérieurement, j'ai l'apparence d'un juif religieux, tout ce qu'il y a de plus respectable. Et c'est ce que croient certaines personnes. J'ai une barbe et des pétois, mes tsitsits se voient tout le temps et pour rien au monde je ne changerais d'apparence car je sais qu'alors commencera pour moi la plus grande des dégringolades, une dégringolade sans possibilité de remontée. J'ai la plus profonde envie d'étudier et mon rêve est de pouvoir connaître à fond le Shass et les Poskims, d'avoir des cahiers remplis de mes pensées. Mais voilà ! Je me sens bloqué entièrement ! Je n'arrive pas à avancer d'un pouce. Et cela, à cause de mon attirance pour la pornographie.

A ce jour, je suis tombé dans la saleté. Je suis attiré par la pornographie et les femmes et j'ai

énormément de mal à m'en séparer malgré de très nombreux efforts. Ma femme ne se doute pas de la gravité de la situation même si elle s'est posé des questions mais j'ai réussi à la tranquilisé à ce sujet.

Il ne se passe pas un jour sans que je ne sois attiré. Lorsque je me retiens, c'est pour maximum trois jours et avec des grandes souffrances. Il est vrai que je me suis mis une certaine limite à ne pas dépasser que j'ai réussi à ne pas dépasser à ce jour mais jusqu'à quand ? Je suis souvent seul à la maison et je peux faire ce que je veux avec internet. J'évite de dire ce que je fais pour ne pas donner éventuellement de mauvaises idées à d'autres personnes. Mais je suis capable de ne pas dormir la nuit tellement je suis accroché à mon ordinateur et aux saletés que l'on peut trouver sur internet. Je ne peux pas m'empêcher de diriger mon regard dans la rue vers les femmes qui me plaisent.

Un réveil s'est fait en moi et j'ai déjà beaucoup changé, mais ce réveil est extrêmement fragile et je ne trouve pas d'aide et j'ai trop honte d'en parler de vive voix à quelqu'un ! J'ai fait installer un contrôle parentale dont le mot de passe est entre les mains d'un ami et à qui j'ai empressément demandé de ne pas me le révéler quel que soit le cas. Mais je passe mon temps à essayer de contourner ce contrôle. J'ai hélas trouvé un moyen de le contourner un peu ! Je viens de découvrir le site de GYE et peut être que c'est là ma dernière chance.

Comment cela a-t-il commencé ? J'essaye de rechercher le plus loin et pour cela, il faut remonter à l'époque de mes huit ans ! Je pense que cela est important de commencer par là et vous comprendrez plus tard pourquoi !

A huit ans, je rentre à l'école mais je suis mis de côté par mes camarades pour des raisons que je trouve, aujourd'hui comme hier, déplacées. Cela a duré de nombreuses années et le sentiment de solitude et d'inexistence s'est renforcé en moi au point que j'en suis arrivé au stade de vouloir mourir pour que l'on puisse me regretter un instant, c'est à dire mourir pour pouvoir exister ! Je ne sais pas si vous pouvez imaginer la souffrance morale que c'est ! Surtout dans la tête d'un enfant de huit à dix ans ! Les dirigeants de l'école et les enseignants ne faisaient pas attention à cela et ne reprenaient pas les élèves de ma classes lorsque ceux-ci se montraient violent vis à vis de moi que ce soit en cours ou en récréation. Mes quelques plaintes ont toujours été prises avec légèreté et je ne me suis jamais senti soutenu ou écouté. Cela a fait que je me suis de plus en plus renfermé sur moi-même ne m'intéressant plus à rien. Mes résultats scolaires ont chuté et après quelques temps, je me suis fait renvoyer. Lorsque l'année suivante j'ai atterrit dans une nouvelle école, je me suis retrouvé complètement déraciné ! Même si autrefois j'étais constamment insulté et raillé, au moins c'était mon cadre et je savais à quoi m'attendre, mais là, j'étais complètement perdu ! Je me suis donc attaché à un élève qui faisait presque le même trajet que moi. Nous rentrions donc tous les jours ensemble. Le trajet durait trois quart d'heure. On peut en faire des choses durant trois quart d'heure.

Petit à petit, des mots et des phrases sur les femmes glissent de sa bouche. Je n'y fais hélas

pas attention !

Un jour, il lance la phrase qui change toute ma vie ! « regardes comme cette femme est belle ! » moi qui sait que cela est interdit même si je ne me rend pas compte de la gravité de cet acte, je la regarde ! Et de ce jour commence une nouvelle vie. Je me rends compte de la force que sont les femmes et de la puissance de leur séduction. Au début bien sûr, cela ne me marque pas. C'est une fois par ci, une fois par là ! Mais vers quatorze ou quinze ans, cela s'aggrave ! Je commence à rechercher cela et personne autour de moi ne s'en aperçoit. Moi-même je ne me rends encore pas compte ou cela va m'entraîner et je me mets à regarder des revues ou des publicités pas vraiment recommandées.

Durant toutes ces années, je vais me renfermer de plus en plus et me sentir mis sur la touche par tout le monde. Je m'enferme donc dans mon fantasme croyant alors qu'il va m'aider à supporter tout ce que j'endure de la part de mon entourage.

Puis, un choc ! Je me fais attraper par un pédophile ! Je n'ai personne vers qui me tourner et je garde cela pour moi.

Quelques années après, je rentre à la Yéchiva. Car malgré tout ce que l'on peut dire, c'est pour moi évidemment la seule voie possible. Je veux étudier plus que tout. J'espère que ma vie va changer et que je me ferais accepter par les ba'hourim. On me donne une havrouta qui s'en va au bout de quatre jours. Je me retrouve seul pour l'année. Je ne sais pas si vous savez l'impression que cela fait de se retrouver à étudier tout seul en voyant que tous autour de vous sont ensemble. Le sentiment de solitude que j'avais jusqu'alors se renforce et je ne trouve plus la force d'aller vers les autres. Je reste donc seul, au milieu de tous et n'ose pas demander de l'aide pour comprendre ce que j'étudie. Les rabbanim s'en rendent compte un peu mais très vite ils me donnent l'impression d'abandonner et une fois encore je me sens rejeté. Alors je recherche à quoi m'accrocher. Je me mets à la recherche de ce qui pourrait m'apporter la douceur dont j'ai besoin. Et j'arrive à la conclusion que seule une femme pourra me l'apporter. Je sombre alors dans une sorte de folie. J'attends de pouvoir me marier, me mettant ainsi dans la tête l'idée totalement fausse qui veut que le mariage règle tous les problèmes affectifs. Je ne pense qu'à cela toute la journée et je vois en chaque jeune fille que je croise une potentielle épouse. Mon état psychologique est tel que je vie du plus minime espoir. Je tombe amoureux d'une jeune fille avant de m'apercevoir au bout de quelques mois que je ne peux pas me marier avec elle. Cette constatation me brise ! Mais je ne peux vivre d'attente. Alors je vais arpenter les rues le soir espérant voir une belle femme. Juste voir !

Puis, un beau jour, on me propose une jeune fille. Je trouve le courage d'accepter de la rencontrer malgré la peur de me faire rejeter comme cela a été les quinze dernières années. Mais là, quel bonheur ! Après quelques rencontres, la jeune fille m'accepte comme époux. Moi aussi ! Je me marie et j'ai l'impression que tout va bien. Et en effet, tout va bien, ma femme est formidable et je n'ai pas à me plaindre de mon Shalom Bayt même s'il y a eu des périodes très dures. Je sais que cela ne s'acquière pas du jour au lendemain mais que cela prend des années. Je n'ai plus de fantasmes et les femmes à l'extérieur ne m'intéressent pas. Je n'ai jamais été aussi épanoui de toute ma vie.

Mais un jour, ma femme dit qu'elle veut avoir internet a la maison. Je refuse ! Je sais qu'il y a des saletés dessus. Je lui explique la raison de mon refus, mais elle, ne se rend pas compte du

danger que cela peut représenter. C'est une femme simple qui ne peut pas imaginer les horreurs qu'il y a. Je n'ai jamais eu le courage de me battre et très vite je baisse les armes et accepte à contre cœur de faire rentrer internet a la maison, bien que je sache que c'est ma perte. C'est entièrement de ma faute, il y a des moments où il faut savoir se battre. J'ai été lâche et je le paye aujourd'hui a un prix très fort.

Petit à petit, la dégringolade commence. Avant tout par curiosité, puis pas envie et enfin par habitude. Les barrières tombent une à une. Je passe des heures sur internet sans m'apercevoir du temps qui passe, et je peux affirmer aujourd'hui que si j'avais passé sur une Guemara le temps que j'avais passé sur internet, j'aurais finis cinq fois le shass avec les posskim ! Quelle affreuse perte de temps ! Aujourd'hui, malgré cette constatation, je ne peux m'empêcher d'aller voir ce qui est interdit ! Je ne vais pas m'étendre sur tout ce que j'ai fait d'interdit, cela ne servira à rien ! Au contraire ! Cela peut être même dangereux. Sachez juste que je suis devenu complètement accro à cela et qu'il m'est très difficile de m'en détacher bien que je sache pertinemment que je ne m'en retirerais aucun plaisir. Bien sûr, je ne me suis pas rendu compte de cela immédiatement. Cela s'est fait progressivement ! Et un beau jour je me suis réveillé mais il était trop tard pour faire marche arrière sans dégât !

Aujourd'hui, je n'arrive plus à étudier. J'ai chez moi une bibliothèque remplie de livres et qui fait l'admiration de tous. Je me tiens souvent devant elle pour choisir un livre, j'y passe de longues minutes sans réussir à me décider et je repars sans rien. Lorsque je suis devant une Guemara, je ne comprends plus rien de ce que je lis. Même si je passe une heure dessus et que je répète des heures durant, cela ne sert à rien. Le lendemain j'ai tout oublié. Il ne fait aucun doute que l'origine de tout cela est la saleté dans laquelle je me suis plongé.

Beaucoup seraient tenté de dire : « le pauvre, il n'est pas responsable de tout cela, il a tellement souffert ! » et c'est vrai que j'ai souffert. Vous ne pouvez pas imaginer ce qu'elle représente ! Désirer mourir a neuf ou dix ans pour exister ! Je pensais cela aussi il y a quelque temps encore. Mais en fin de compte j'ai compris que chacun était responsable de ses propres actions ! On a beau eu avoir toute les misères du monde, cela ne nous donne pas le droit pour autant de ne pas faire ce que nous avons à faire sur terre. Les problèmes sont faits pour être dépassés, et chaque personne aura hélas des compte à rendre la dessus ! Ceux qui ont fait souffrir sont certes responsable, mais moi aussi, je le suis autant qu'eux !

Un jour, je me suis fait cette remarque. Et si le rejet dont j'ai été l'objet depuis des années n'était pas tout simplement le début du plan du Yetser Ara' pour me faire tomber dans cette saleté. Comme nous le disent nos sages, il est malin et il use de moyens dont nous n'avons même pas idées. Cela s'est confirmé pour moi. Il m'a isolé des années avant, alors que j'étais un enfant et j'ai recherché des années plus tard à combler ce manque dans la pornographie en me disant que cela adoucissait ma souffrance. A un moment je me disais même que cela m'était permit à cause de tout ce que j'avais vécu.

Nos sages disent que celui qui est intelligent, c'est celui qui voit le Nolad ! Comme ils ont raison !!!! Qui pouvait imaginer qu'une phrase entendue dans mon enfance associée à une horrible

solitude était un plan orchestré par la yétser ara' pour déclencher des années plus tard toute cette chaîne qui m'enfoncerait dans la saleté ? Prenons conscience de l'importance d'un seul mot et prenons garde de la moindre chose qui arrive. Mettons de l'attention sur chaque détail de notre vie de crainte d'arriver à tomber là où nous ne nous imaginons même pas qu'il est possible d'arriver.

Ne nous jugez pas mal, moi et mes compagnons d'infortune, ceux qui sont tombés comme moi sans le vouloir vraiment ! Nous sommes tombés et nous désirons plus que tout remonter. Nous avons besoin d'aide mais la honte est si grande que nous n'osons pas demander cette aide. Si vous voyez quelqu'un qui est tombé dans cette saleté, ne le méprisez pas, ayez plutôt pitié de lui et aidez le ! Il souffre de cela ! Vous ne pouvez pas savoir à quel point !

Voilà donc les points que je pense qu'il est important de sortir de mon expérience. Ce ne sont pas des enseignements car je ne peux me permettre d'en donner !

1- Parents !!! Soyez vigilant pour le bien être de vos enfants

2- professeurs !!! Votre responsabilité est grande, le moindre faux pas peut avoir des conséquences tragiques. Apprenez à vos élevés à se respecter les uns les autres à s'estimer et à se sensibiliser face à la douleur d'autrui. Oubliez-vous et ne pensez qu'à vos élevés.

L'histoire suivante illustre parfaitement cette idée. A la fin du 19^e siècle, en Russie, un melamed renvoya un enfant de son 'Heder parce que ses parents ne pouvaient plus le payer. Cet enfant se retrouva donc à la rue et au lieu d'étudier, il traina toute la journée dans la rue en compagnie douteuse avant d'être envoyé chez les protestants. Il devint par la suite un révolutionnaire et s'engagea dans la politique. Il fit partie de ce qui renversèrent un empire et en prit la tête. Cet homme est connu sous le nom de Trotsky ! Il fit partie de ceux qui instituèrent le communisme qui fit tant de ravage dans le monde en général et en particulier aux membres du peuple juif vivant en U.R.S.S. On raconte que le 'Hafets 'Haïm fit appeler alors ce melamed pour le sermonner durement d'avoir refusé cet enfant du Heder pour une question d'argent.

3- à chaque personne :éloignez-vous de cette saleté ! Croyez-moi ! Cela ne vaut rien et vous perd ! J'en ai fait l'expérience et c'est quelque chose de terrible !

N'essayez pas de savoir qui je suis, ne vous dites pas 'ce profile ressemble à untel que je

connais', car j'ai toujours été seul et mit de côté. Vous ne m'avez donc jamais côtoyé. Pour me démasquer il aurait fallu me connaître et me suivre de mon premier jour et jusqu'à aujourd'hui, et cela personne ne l'a fait. Si vous pensez que mon expérience peut servir aux autres alors faites transmettre ce message le plus possible autour de vous. Au moins, mes souffrances n'auront pas été, en fin de compte totalement vaines. Faites attention à ceux qui vous entourent car parfois le plus léger des mots peut détruire une vie. Au contraire, un geste apaisant vers quelqu'un qui paraît seul et en retrait peut réellement lui sauver la vie. Comme j'aurais aimé que quelqu'un me tende la main lorsque j'en avais besoin ! Je l'ai attendu durant des années, sans avoir la force de tendre mon bras vers les autres.

Il n'est jamais venu !

=====

Re: mon expérience, mon parcours.

Posté par Bneisrael555 - le 20 Mai 2015 à 08:31

Bonjour,

ton histoire m'a beaucoup touchée.

je suis moi même accro à la pornographie depuis plus de 25 ans.

deux choses que je voulais te dire pour commencer :

1- Il n'est jamais trop tard !

2- Tu n'es plus seul !!!

de nombreux outils existent pour se sortir de cette dépendance et ces outils marchent !

Ce site dans sa version francophone est encore à ses débuts, il y a peu de témoignages de personnes qui sont revenues à la lumière, mais tu peux voir ceux en anglais et en hébreux, des centaines de dépendants avancent vers la liberté !

donc oui, ce que tu as vécu est terrible.. oui, il faut tout faire pour prévenir les parents, les profs, pour éviter que d'autres tombent comme nous..

mais aussi : **OUI il faut que NOUS nous en sortions !!**

je te tends la main aujourd'hui car toi comme moi nous avons en avons besoin !

Bon courage !

=====

Re: mon expérience, mon parcours.

Posté par David26fr - le 20 Mai 2015 à 10:46

Bonjour,

Ton histoire m'a beaucoup touché !

Sache maintenant qu'avec ce site et ce forum tu n'es pas seul !

La force de cette addiction vient de la solitude, une fois qu'on casse la solitude et qu'on partage ses problèmes, on peut trouver la force d'avancer...

Comme le dit BnelIsrael555, il y a beaucoup d'outils chez GYE pour s'en sortir : les 12 étapes, Taphsic, etc

Ey tu t'en sortiras un jour, il faut que tu garde espoir 😊

Des gens dans des situations bien pires s'en sont sorti !

C'est un travail qui commence, il va être long, il ne sera pas facile, il y aura peut-être des rechutes, mais avec l'aide d'Hachem la lumière est au bout !

Courage !

=====

Re: mon expérience, mon parcours.

Posté par Echet 'hail mi yimtsa - le 26 Mai 2015 à 14:39

J'ai rarement lu une histoire aussi touchante..

Il y aurait tellement de choses à dire..

En tout cas si j'ai bien appris une seule chose sur ce site c'est de toujours voir vers l'avant, du moins au départ, au lieu de se morfondre dans le passé. Ca peut paraître irréaliste et même déplacé mais Hachem nous le demande alors il ne faut pas hésiter..!

Qu'as tu essayé jusqu'à lors pour sortir de cette addiction EDP ?

Qu'est-ce qui a marché ? ou non ?

As-tu essayé les outils que GYE propose ? lu le manuel ? la methode TaPhSiC ? les emails de 'hizuk ? les conférences téléphoniques anonymes ?

Quels sont tes projets ?

Merci d'avoir partagé ton histoire avec nous.

=====

Re: mon expérience, mon parcours.

Posté par edp8067 - le 26 Mai 2015 à 20:29

il y a effectivement beaucoup a dire sur cette histoire. si tu pense a quelque chose de précis, merci de me le dire. cela m'aidera peut être a voir pus claire.

je découvre le site. je n'ai fait que parcourir les outils et j'espère en tirer quelque chose pour m'en sortir définitivement. je vois que plusieurs point que j'ai essayé de mettre en pratique se trouve dans les guides. cela me réconforte et je me dis que je suis sur la bonne voie.

ce qui marche bien en général 'est de patienter un certain temps avant de tomber. et surtout, lorsqu'après des efforts je suis quant même tombé j'étudie même 5 mins. je ne reste pas sur une note negative. avant je me disais, "a quoi bon étudier? ,de toute façon je suis foutu". depuis que j'agis ainsi je tombe moins souvent car je suis moins triste et moins "depressif" a cause de mon "état".

=====

Re: mon expérience, mon parcours.

Posté par Bneisrael555 - le 27 Mai 2015 à 09:59

Bonjour,

je suis content que tu commences à regarder les outils disponibles, je pense que tu es effectivement sur la bonne voie !

comme nous tous ici, nous recherchons des solutions, et tant que nous gardons notre volonté de nous en sortir, nous sommes sur la voie du rétablissement.

il m'arrive encore de chuter, mais je me relève avec l'aide d'Hachem.. car être sobre c'est comme apprendre à marcher :-)

il me faut être patient et toujours bouger.. si je reste sur place, je tombe.. c'est encore ce que je viens d'apprendre aujourd'hui !

Bon courage !!

=====