

nouveau sur le site

Posté par TECHOUVA74 - le 29 Septembre 2015 à 21:52

Bonjour a tout

je viens de découvrir ce site merveilleux je pensais que jeter le seul ou un des seul est qu'il n'y avait pas de structure pour ça (vu que c'est un suget tabou)

permettez moi de vous raconter mon histoire

je suis accro au porno et a la masturbation compulsive depuis une dizaine d'année et a chaque fois j'ai honte de moi j'ai l'impression que je n'ai pas le control ,je me promet que c'est la dernière fois mais je retombe a chaque fois et je sens que ma vie m'échappe,j'ai tellement honte de moi que je m'inflige des mortifications physique (je me coupe au cutter ou je m'écrase des cigarettes sur mon corps) je sais c'est débile mais j'ai l'impression de gérer mon corps ou de m'autopardonner en faisant ça

je me suis marie il y ya 4 ans et j'ai une merveilleuse femme et une petite fille mais mon couple je le sens et ma femme aussi bat de l'aile ,comment pourrait il aller bien alors que j'ai une double vie très sale et incompatible avec un foyer juif et dans la thora

récemment et n'en pouvant plus de ce fardeau j'ai décide de tout avoue a ma femme et d'essayer de s'en sortir a deux j'ai vécu des jours difficile et mon épouse encore plus ça a été un véritable choc pour elle ma femme s'est remise en question en comprenant pas pourquoi j'avais besoin de ça d'autant plus qu'elle est mignonne et qu'elle me satisfait au niveau sexuel ; elle était a deux doigts de me quitter mais j'ai épouse une véritable echet hayil;après les innombrables larmes elle a décide qu'on aller surmonter ça a deux

je suis "propre" depuis un peu plus de 30 jours je suis plus tout seul dans ce dur combat car j'ai vous; le forum de GYE et ma femme qui me soutient a 100% mais je vous avoue que j'ai peur de retomber malgré les filtres que j'ai mis sur tout les appareil de la maison je sens que cest pas fini avec ca et jai peur de l'echec et de repartir a zero

au plaisir de vous lire

bessorot tovoth

=====

=====

Re: nouveau sur le site

Posté par Techouva - le 30 Septembre 2015 à 18:41

Baroukh haba "Techouva74"!

Comme toi, jusqu'à ce que je découvre ce site (à l'époque en hébreu car le français n'existait pas encore) je pensais être le seul à souffrir de ce problème et à vivre cet écartèlement entre ma vie extérieure d'avrekh apprécié et cette vie honteuse et obscure de la masturbation et le porno.

J'ai gardé mon secret jalousement pendant 25 ans. Personne dans mon entourage n'imaginait quoi que ce soit. Je n'ai jamais imaginé le raconter à ma femme. Ce n'est qu'après avoir participé aux réunions de GYE que j'ai été convaincu qu'il fallait que je le fasse.

Ca a été très dur et ma femme a eu du mal à s'en remettre. Nous avons vécu une période très difficile.

J'admire sincèrement la réaction de ta femme. Cependant, j'en profite pour mettre en garde ceux qui nous lisent. Il est déconseillé de faire ce pas sans prendre conseil au préalable avec des personnes compétentes et expérimentées!

Je te conseille de télécharger le manuel GYE et de prendre le temps de le lire attentivement, en particulier la seconde partie.

Tu apprendras que la porno n'est en fait pas le problème mais la solution que tu utilises dans certaines situations de ta vie.

Tu peux aussi rassurer ta femme. Le problème n'a rien à voir avec elle.

Enfin, ton intuition est juste quand tu dis que tu sens n'avoir pas fini avec ça.

J'aurais aimé pouvoir te dire que oui! C'est fini! Mais mon expérience me prouve que le problème est plus profond que ça et que si le problème n'est pas traité à la racine, il refera surface.

Les filtres donnent un peu le temps de souffler et de travailler la solution mais ils ne sont pas la solution pour celui qui est vraiment accro.

D'ailleurs, mon problème existait bien avant internet!

Mais il existe des solutions. La solution la plus répandue sur GYE est le programme des 12 étapes (il y a des explications à ce propos sur le site). Personnellement, j'ai essayé ça quelques mois mais je n'ai pas adhéré et je crois plus à la psychothérapie.

Behatsla'ha!

=====

Re: nouveau sur le site

Posté par TECHOUVA74 - le 30 Septembre 2015 à 21:08

je te remercie pour ta réponse

j'aimerais néanmoins ,en attendant que je lise le manuel de GYE,que tu m'eclaircisse 2 ou 3 points

quand tu dis que le porno n'est pas le problème mais la solution a certaines situation de ma vie? qes tu entend par la?les autres personnes ont également des problemes et ne les solutionnent pas forcément par la visualisation de porno,ce n'est pas l'unique solution pour aller mieux (si on peut dire ça)

tu dis également que tu as essaye mais que tu n'adhere pas (aux 12 etapes) et que tu crois plus a la psychothérapie?

qes qui marche pour toi ?as tu reussi a ten sortir ou pas ? depuis combien de temps est tu vraiment engage dans le lutte ?

est tu en train de me dire qu'il n'y a pas de moyen ?

si oui il yen a forcément pour toi ? n'est tu pas accords avec moi ?

après je connais pas mon degré de dépendance je pensais être a un stade important mais quand je vois le forum je me dis peut etre pas ,je passait a m'acte des fois 2 fois par jour (tres rare mais en moyenne 1 a 2 fois par 15 jours) je suis propre depuis 30 jours et ca me demande pas d'efforts; pour l'instant....

vu que j'ai visiblement une période de répit et plein de bonne volonté avec des résolutions dapres kippour encore fraiche ,quel conseil peut tu me donner pour surmonter ma pulsion au moment ou elle se manifestera ? comment puis je mettre toutes les forces de mon cote quand je serais dans la bataille ?

merci de tes conseil

=====

Re: nouveau sur le site

Posté par troisaide - le 01 Octobre 2015 à 15:28

Bonjour à tous,

Bienvenue à TECHOUVA74, tu es arrivé au bon endroit. Mais l'erreur commune est de croire qu'en venant simplement arrangera tous nos problèmes. Le chemin est long et très difficile (en tout cas, pour moi). Mais il ya de l'espoir, des solutions, et il faut se sentir heureux de ne pas être allé plus loin dans la dépendance, parce qu'il n ya pas de fin au fond..

Le bonheur existe, même pour nous ! 😊

Même si personnellement je ne suis pas très actif sur le forum, n'hésite pas à venir partager tes ressentis, tes doutes, tes échecs et réussites. Ça te donnera avant tout à toi de la motivation, à

nous aussi et par la même, fera un bouger le forum encore trop mou par rapport à l'ampleur du problème.

On avance et c'est l'essentiel.

Si tu es intéressé, tu peux m'écrire en privé, on pourra s'entraider par téléphone ou par mail.

Techouva, malgré que je suis dans le programme SA, je voudrai débiter aussi quelques séances de psychotérapie. Mais je voulais avant tout avoir l'avis d'un dependant..

Qu'est ce qui te dérangeait à SA ?

La psychoterapie fonctionne pour toi ? Mieux que SA ?

Et connais tu un bon psychoterapeute en addiction ?

=====

Re: nouveau sur le site

Posté par Techouva - le 02 Octobre 2015 à 10:27

Que de questions!

Je n'ai pas le temps d'y répondre pour l'instant mais j'espère pouvoir le faire dans les prochains jours.

En attendant, portez vous bien.

Chabbat Chalom et Hag Sameach

=====

Re: nouveau sur le site

Posté par Bneisrael555 - le 08 Octobre 2015 à 08:36

bonjour à tous,

cela fait bien longtemps que je n'ai pas posté sur ce forum.

pour ma part, je crois en ce programme des 12 étapes car il marche pour les alcooliques et surtout parce qu'il fait intervenir D.ieu, qui est le seul à pouvoir au jour le jour nous laisser sobre.

maintenant, il est vrai qu'il n'y a pas encore une grande fraternité francophone, contrairement aux pays anglo-saxons ou en Israël. D'ailleurs nous avons le même problème sur GYE français.. nous sommes dans le brouillard le plus complet.

Du coup après deux ans actif, je me suis un peu essoufflé.

Mais j'ai toujours un parrain et je travaille beaucoup avec les livres du Rav Shalom Arush. La foi en Hachem est la clé je pense. Mais la foi se travaille tous les jours.

@TECHOUVA74, surtout n'ai pas peur de la rechute et ne culpabilise pas si cela arrive, ça aggrave la souffrance et ne change rien du tout. Il nous faut rester à tout prix dans la joie et la sérénité.

Bon courage.

=====
=====