

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 filters 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 11 Octobre 2015 à 16:36

Je voudrais ajouter à l'intention de techouva74 que le programme des 12 étapes a fait ses preuves en terme de sobriété pour bon nombre de personnes. J'en connais plusieurs dont certains sobre plus de 10 ans.

Un des meilleurs exemples est Dov qui est régulièrement cité dans la mails de hizouk en français et qui lui, est sobre depuis plus de 20 ans me semble-t-il.

=====

Re: nouveau sur le site

Posté par troisaide - le 15 Octobre 2015 à 21:45

Merci pour ta réponse ! Pour une courte explication, c'est déjà pas mal 😊

Si je te pose ces questions, c'est pour entendre différents témoignages, en apprendre plus sur ce problème et ses différentes solutions. Pour renouveler l'espoir de chacun, moi le premier.

Tu dis que ce n'est pas la psychothérapie qui t'a aidé car tu étais déjà sobre. Qu'est ce qu'elle t'a apporté alors? Comment aujourd'hui tu te mesure à la luxure (Quels sont tes outils?) ?

C'est vrai que j'ai aussi du mal à intégrer, ou à adhérer du moins à cette notion de maladie incurable. Je connais des tas de personnes qui sont sobres et qui ont retrouvé leur joie de vivre grâce aux 12 étapes, mais j'ai l'impression (peut être mauvaise impression) qu'on ne traite pas la luxure en soi, on "transmet" notre impuissance, tous comme nos défauts de caractère qui nous poussent à la consommation. Et ce que je cherche aussi, c'est justement à traiter cette approche, cette vision du sexe, à traiter l'envie compulsive de voir du porno ou de me masturber sans forcément la transmettre, mais on se confrontant à elle. J'aimerais pouvoir moi même lui faire face.

Je sais pas si vous m'avez compris. Je pense que si 😊

En attendant, passez un bon chabbat !

=====

=====

Re: nouveau sur le site

Posté par TECHOUVA74 - le 18 Octobre 2015 à 11:05

merci a tout le monde pour vos encouragement

je me suis remis a etudier sérieusement ca maide beaucoup

je suis a 2 mois d'abstinence et pour l'instant tt vas bien

hatzlaha et a bientot

=====

=====