

Bonjour à tous

Posté par David26fr - le 24 Décembre 2013 à 23:58

Bonjour à tous !

C'est mon premier message sur le forum français, mazal tov pour son ouverture 😊

Je suis depuis quelques temps sur le forum anglais avec le même pseudo.

Je vais raconter mon histoire...

Je connais GYE depuis 2012.

J'ai 32 ans et je suis marié avec 2 petites filles. Je suis fils unique.

Depuis mes 12 ans, j'ai des problèmes de zera levatala.

Cela était très fréquent, avec parfois des périodes de 2-3 semaines de calme sans explication.

Ma situation familiale n'est pas simple...

Je ne suis pas d'une famille religieuse à la base.

Mon père n'était pas juif, et mes parents ont divorcé quand j'avais 13 ans après s'être séparés quand j'en avais 11 (donc le zera levatala a commencé peu après).

Mes parents ont divorcé car j'avais commencé à aller à l'école juive, suite à des problèmes avec d'autres enfants à l'école publique. Et suite à cela, ma mère et moi on a commencé à faire Techouva. Évidemment, il n'était pas possible pour ma mère de rester avec mon père et de vivre une vie pleinement pratiquante...

De plus, mon père avait de gros problèmes d'alcoolisme, avec des disputes fréquentes avec ma mère quand il était saoul (et parfois vraiment violentes). J'y ai assisté à ces moments quand j'étais enfant... mais il ne m'a jamais frappé ou crié dessus en ce qui me concerne.

Ma mère avait aussi souvent à aller le chercher en pleine nuit quand on l'appelait à 4 heures du matin en lui disant qu'il s'était endormi au milieu de la gare, ou bien même sur les voies...

Mon père n'a pas réussi à s'en sortir. Il a vécu seul après le divorce en province, et est décédé chez lui quand j'avais 16 ans. On a pas su pourquoi ni comment car on l'a juste retrouvé mort, mais probablement des conséquences de l'alcoolisme... Je n'ai pas été à son enterrement car il a eu lieu à l'église.

J'ai donc vécu seul avec ma mère depuis mes 11 ans. Et ce fut bien compliqué... (et ça l'est encore !)

Ma mère en fait, pour des raisons liées à son enfance qu'il serait trop long à expliquer ici, est parfois très gentille avec moi, mais parfois très dure, à un point qu'elle peut me dire des choses très dures, très humiliantes, et qui peuvent me détruire.

Elle a mis beaucoup de temps à accepter que j'ai ma vie détachée d'elle et je fasse mes propres choix, je devais absolument faire tous ses désirs et elle s'imposait dans tout ce que je faisais ! Elle commence à peine à changer...

De plus, elle me laissait très peu de possibilité de voir des amis ou de sortir. La conséquence était prévisible : étant déjà d'un caractère timide, j'ai commencé à me renfermer de plus en plus et à vivre à part, même à l'école.

Si ce n'était certains amis qui avaient perçu le problème et s'étaient battus pour m'en sortir, je n'aurais absolument eu aucun ami !

Puis j'ai eu Internet à la maison pour mes 20 ans, Ce fut pire ! Je pouvais passer des journées entières à aller sur ces sites...

Pendant ce temps, on a continué à faire Techouva et à être de plus en plus pratiquants.

J'ai fais des études d'informatiques que j'ai réussi, et je me suis spécialisé dans la programmation et la réalisation de sites Internet (ce que je fais toujours).

Ma mère a eu une grave maladie qui a fait qu'elle a du être hospitalisée durant 8 mois : hé bien, je dois dire que je me sentais comme un prisonnier qu'on libérait ! Ce ne fut jamais plus la même chose après, et j'ai appris à m'imposer quand c'était nécessaire, avec finesse toutefois.

J'ai commencé alors à faire des Shidoukhim : faire des Shidoukhim avec des filles tsniout et en même temps aller dans la tuma... Cela s'appelle de la schizophrénie 🧠

J'ai rencontré une fille quand j'ai eu 27 ans, et le shiddoukh a commencé à durer... Il a duré 6 mois. Et puis elle m'a quitté d'un coup.

C'était une grande période de désespoir car je l'aimais vraiment, avec en plus de gros problèmes de boulot en parallèle... J'ai passé des jours à pleurer.

Mais surtout, j'ai pris sur moi de tout arrêter, les sites pornos et le zera levatala, Du jour au lendemain !

Et après une période de quelques semaines sur le fil du rasoir, et l'aide d'un Rav, j'ai tenu b"h

4 mois plus tard, j'ai recontacté la fille qui m'avait quitté... on a repris le shiddoukh... et on s'est marié 😊

Le mariage a été très compliqué avec ma mère, j'ai du faire mes choix en cachette, et partir habiter dans la ville d'où venait ma femme pour la sécurité de mon couple (à quelques kilomètres en fait). Ma mère m'en reparle encore souvent aujourd'hui...

Je suis resté sobre pendant 2-3 ans, hormis 2-3 accidents isolés.

Mais... depuis avril 2012, je suis retombé. Et régulièrement depuis, je retombe encore et encore.

J'ai Internet au travail (forcément) et je ne peux pas le filtrer pour des raisons techniques, ou tout du moins je n'ai pas encore trouvé.

On a ni télé ni Internet à la maison, b'h

J'avais un téléphone Nokia avec Internet qui m'a causé ENORMEMENT de problème.

J'ai changé pour un téléphone sous Android que j'ai acheté récemment et qui a le filtre Funamo en mode "je bloque tout", j'ai eu quelques chutes mais je pense qu'après une phase de réglage, je n'aurai plus de problèmes sur ça.

J'ai réussi à faire 120 jours cet été, mais depuis c'est difficile...

J'ai réussi à faire 40 jours récemment, mais je suis retombé il y a 15 jours, et depuis j'enchaîne les chutes, sans espoir...

Donc la période est vraiment très très difficile en ce moment, et je suis en train de lâcher prise 😞

Je sais que je suis sur la bonne voie, mais c'est vraiment beaucoup beaucoup de souffrances...

Ma femme sait que j'ai quelques difficultés, mais elle ne sait rien sur mes chutes.

Voilà, voilà...

Merci pour votre aide ! J'espère qu'on pourra avancer ensemble avec l'aide d'Hashem...

=====

Re: Bonjour à tous

Posté par Bneisrael555 - le 12 Janvier 2014 à 03:00

Chalom David,

Merci pour ton partage !

J'espere que tu vas mieux depuis..

Je me reconnais beaucoup dans la description de ta dependance. Je n'ai pas la meme vie que toi, mais je traverse également une periode tres difficile avec des chutes régulières.. Apres 130 jours de sobriété cet été.. Impossible de tenir plus de 2 semaines. Je suis également dans l'informatique avec un pc au travail.. Je ne peux acceder a des sites X mais je peux tout de meme voir des images ou videos 'soft'.. De quoi tout de meme me faire tourner la tete.. Et mon telephone: toute une histoire !! Je crois avoir enfin trouvé une solution definitive.. Mais je suis prudent, j'ai reussi a casser mon dernier systeme il y a 2 jours ! De toutes les facons si je veux, je peux avoir ma dose d'une maniere ou d'une autre.. Je suis impuissant, seul Hachem peut m'aider.. Je commence tout juste a integrer cela dans mon coeur.. Il est le seul a pouvoir reprendre le contrôle de ma vie.. Tous les filtres et autres systemes de blocage ne servent a rien, s'll ne m'aide pas jour auprès jour.

J' espère pouvoir échanger avec toi régulièrement !

A très bientôt sdv

=====

Re: Bonjour à tous

Posté par yirmeyah - le 16 Janvier 2014 à 22:41

Shalom David,

Témoignage poignant. Tiens-nous au courant de ton évolution, c'est très important, pour nous soutenir. Qu'HaShem te donne la victoire et te comble par ta famille !

=====

Re: Bonjour à tous

Posté par Techouva - le 26 Janvier 2014 à 01:04

Bienvenue David!

Merci pour ce témoignage douloureux.

Voudrais-tu partager avec nous ce qui t'a permis de tenir pendant trois ans? As-tu suivi une méthode particulière?

Et aussi, qu'est-ce qui a provoqué la rechute?

Quoi qu'il en soit nous sommes là prêts à partager avec toi notre expérience!

Reprends espoir!

=====

Re: Bonjour à tous

Posté par David26fr - le 19 Février 2014 à 17:21

Re-bonjour à tous

Désolé pour cette longue période hors du forum, mais j'ai eu pas de mal de problèmes personnels à gérer durant tout ce mois de janvier. Des problèmes qui m'ont beaucoup accaparé...

Ma mère a fait un coup de déprime et a complètement arrêté de manger durant plusieurs jours. Puis, un matin, elle se sentait pas bien, et j'ai dû tout planter et courir l'amener aux urgences...

Elle est restée près de 10 jours en réanimation, mais elle va mieux Baroukh Hachem. C'est passé très juste !

Elle est toujours en convalescence dans un centre spécialisé actuellement.

Puis j'ai eu pas mal de problèmes à gérer au niveau de mon travail : notamment, une offre m'avait été faite pour me débaucher de ma société actuelle, car le pôle du client chez lequel je suis va être repris par une autre société. Une offre très intéressante financièrement.

Mais cette nouvelle société est ce qu'on appelle "un panier de requins", ce qui me faisait hésiter...

J'ai eu beaucoup de pressions pour accepter, et j'ai fini par demander à mon Rav qui m'a déconseillé d'accepter, à cause justement de cela notamment.

Au niveau de la sobriété, ça va mieux... Ces épreuves m'ont beaucoup occupé, ce qui m'a détaché pendant un moment de tous les problèmes de luxure, et donc m'a fait rester sobre.

J'ai eu à travailler beaucoup sur la Emouna, ce qui m'a aussi aidé.

J'ai eu une chute en janvier, un jour où j'étais malade et au lit, un peu par fatigue, un peu par lassitude, un peu par curiosité...

Ce jour là, après ma chute, j'ai lu l'email de Hizouk de GYE.

Et il parlait du célèbre dialogue entre Rabbi Yohanan ben Zakkai et ses élèves.

Ses élèves lui dirent :

- Notre maître, bénis-nous !

Rabban Yohanan Ben Zakaï leur dit :

- Veuillez l'Eternel que votre crainte du Ciel égale votre crainte des êtres de chair et de sang!

Etonnés de cette réponse, ses élèves lui demandèrent :

- Jusque-là, et pas plus ?

Rabban Yohanan Ben Zakaï leur dit :

- Pourvu que vous y parveniez. Sachez ceci : lorsqu'un homme commet un délit, il se dit
«Pourvu que personne ne me voie !

Cela m'a fait beaucoup réfléchir, car si j'avais eu cette crainte à ce moment là, assurément je ne serai pas tombé.

Ce n'est pas par hasard que j'ai eu ce message ce jour là !

Depuis, je travaille beaucoup cette mida, et de prendre conscience qu'Hachem est partout, qu'il nous regarde, qu'il nous peut aider... et d'avoir également honte de faire certaines choses !

Comme si quelqu'un regardait tout le temps ce que je faisais.

Cela m'a aussi aidé à rester sobre.

Qu'Hachem nous aide tous à progresser dans la bonne voie !

=====

Re: Bonjour à tous

Posté par David26fr - le 19 Février 2014 à 17:30

[Techouva écrit:](#)

Bienvenue David!

Merci pour ce témoignage douloureux.

Voudrais-tu partager avec nous ce qui t'a permis de tenir pendant trois ans? As-tu suivi une méthode particulière?

Et aussi, qu'est-ce qui a provoqué la rechute?

Quoi qu'il en soit nous sommes là prêts à partager avec toi notre expérience!

Reprends espoir!

Pendant 3 ans, ce qui m'a fait tenir est à mon avis le gros effort que j'ai fait suite à la déception que j'avais eu. Notamment :

- Faire TRES attention à mes yeux dans les transports.
- Faire attention à ce que je lis : j'ai arrêté plusieurs magazines que je lisais à l'époque (pas forcément louches, mais avec parfois des choses pas tsniout dedans). J'ai eu à jeter plusieurs livres qui n'étaient pas forcément très tsinout.
- Aller le moins possible sur Internet. Ne JAMAIS y aller la nuit (j'avais Internet dans ma chambre à l'époque).
- Faire attention à la musique que j'écoute.
- Me renforcer dans ma avodat Hachem, et notamment la tefila.
- J'étais suivi par un Rav que j'appelais très régulièrement et qui me renforçait.

Entre autres. Bref, mettre plusieurs barrières et travailler.

Après, je pense que j'ai rechuté car je m'étais relâché dans mes barrières et ma lutte contre la luxure.

Je pense aussi que je n'avais pas travaillé à fond contre la dépendance. Car même si j'étais sobre, j'avais encore des pensées par moment, notamment une fois marié.

Donc le problème était encore là, tapi au fond...

=====

=====