

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 David26fr - le 13 Mars 2014 à 21:20

---

Merci 😊

Au sujet du problème tapi au fond, je trouve que l'email de H'izuk de Dov était vraiment très fort, et ça m'a beaucoup touché :

Ne domine plus ma vie

J'aimerais bien partager plus de la poubelle qui me passe par la tête - mais chaque fois que je le fais, l'inimaginable se produit! Notamment, certains posts de moitié-débutants qui disent quelque chose qui ressemble à "Saint mazo! Dov! Vous voulez dire que tout ce travail de rétablissement et d'abstinence ne sert à rien!? Vous êtes toujours aussi malade que je le suis!! Quel est le sens de votre discours sur «vivre pour Hachem et son peuple», si vous rencontrez toujours des tentations? vous êtes un grand menteur quand vous dites que la vie est différente maintenant, c'est sûr! Adios!

Et en réponse à ce que je partage sur les fruits du rétablissement, certaines personnes ici ont aussi écrit des trucs comme, "Eh bien, il est sobre depuis 53 ans et moi je refuse d'attendre si longtemps pour grandir. Je préférerais essayer la cocaïne ou l'héroïne - ça ouvrirait mon esprit plus rapidement... Ouais, peut-être que je dramatise, mais vous comprenez mon opinion, je l'espère."

Je souffre d'une confusion désorganisée fréquente dans ma vie, je suis tenté de poser mon regard une seconde fois sur mes collègues, les femmes dans la rue, et ailleurs, j'ai des débuts de rappel euphorique d'aventures anciennes, les craintes du passé et de l'avenir me poursuivent à certains moments, le doute de soi et le dégoût de soi me poussent presque tous les jours à «m'évader» de la vie réelle, des mensonges passent encore brusquement dans mon esprit assez souvent, et la luxure se glisse souvent dans mon lit conjugal - il me faut faire face à

tout cela : les fruits de mon indulgence et sexolisme, fréquemment. Je ne suis pas hors du trou.

Pour moi, la différence est que toute la poubelle ne domine plus (ni ne détruit) ma vie. C'est un miracle. J'ai des choses plus importantes à faire et Hachem m'aide généralement à les faire.

Pouvez-vous imaginer à quoi les Doses Quotidiennes ressembleraient si je signalais chacune avec "Sincèrement, Dov le menteur et plein de désirs"? (Eh bien en fait, puisque je ne reçois pas les e-mails de Hizouk, je ne le saurai jamais...)

Qu'Hachem t'aide aussi !

=====

Re: Bonjour à tous

Posté par troisaide - le 16 Mars 2014 à 00:13

---

Bonjour à tous 🙏

Je voulais vous partager mon histoire, malgré qu'assez classique, et vous présenter ce que pour moi marche (pour l'instant..)

Je suis tombé dans la dépendance pornographique autour de mes 12-13 ans. Elle a tout simplement été causée par l'ignorance, la curiosité, la volonté de savoir "comment faisait-on". J'ai continué en ne sachant rien de l'accoutumance dont je pouvais être victime, dont j'étais déjà victime. Après avoir pris conscience de la toxicité de ce comportement, j'ai vainement tenté d'arrêter, et ce, à plusieurs reprises. Mes "meilleurs scores" sont de 5 semaines..

J'ai aujourd'hui 19 ans et toujours dépendant. Mais j'ai trouvé récemment une bonne méthode. C'est la méthode TAPHSIC mais au lieu de mettre "si je regarde du porno" ou bien "si je me masturbe, alors je donnerai tant et tant", j'ai énoncé dans mon neder "si je recherche volontairement du contenu pornographique ou érotique ou si j'ENTREPRENDS un acte de masturbation volontairement et consciemment, quel qu'il soit ou si je m'attarde plus de 15

secondes sur du contenu porno ou érotique apparu involontairement, alors je ferait ça et ça (l'argent j'ai arrêté, j'en ai trop perdu, j'ai récemment mis comme KNAS de rester assis pendant la nuit 6 heures d'affilées, 10 min de pause "marche" permise, le genre de choses qui fait mal..).

L'idée est de ne rentrer dans aucune lutte frontale. L'idée est de ne rien donner au yetser, de ne pas le laisser s'exprimer, on n'est incapable de lui donner un peu et de s'arrêter ensuite, c'est IMPOSSIBLE, on finit TOUJOURS par tomber. Après 5 semaines, je me sens beaucoup mieux, je me sens libéré d'un énorme poids, et chaque jour qui passe, je réalise à quel point cette dépendance est monstrueuse, elle détruit notre vie, et étant encore jeune, je dois l'éradiquer au plus vite. Je réalise chaque jour comment ce n'est pas mon "moi" qui fait ça. Elle ne nous ressemble en rien.

La méthode TAPSIC ne suffit pas à elle-seule. Il faut être déterminé à tout pour sauver sa peau. Il faut également bloquer l'accès à Internet, ou au moins mettre de bons filtres tels que K9. Il faut prier, prier, prier et remercier. Il faut paraître heureux. Il faut aussi que la Torah et l'étude fasse partie intégrante de nous. C'est pour elle qu'on le fait et c'est seulement grâce à elle que l'on réussira.

J'ai pendant longtemps pensé qu'il n'y avait rien à faire, mais après analyse des choses, j'ai pu constaté qu'à chaque fois que je tentais un nouvel outil, je ne mettais plus en pratique le précédent.

Il faut se prendre en main, refaire un point sur sa situation, et prendre un nouveau départ. Il faut associer plusieurs outils, tout en faisant suivre sa manière de voir les choses. Resté déterminé à ne PAS RENTRER dans la lutte, bloquer internet, prendre sur soi d'étudier plus, chacun à son niveau, prier, prier sans arrêt, ne jamais perdre espoir, essayer de vivre d'autres moments de joies, et souriant avec le monde nous fait sourire et le sourire nous sauve souvent, TAPHSIC comme je vous l'ai dis.

Nous réussirons tous un jour bzh, hachem est content de chaque effort, il comprends parfaitement notre situation, notre génération..

Merci pour ce site magnifique

PS Pour la méthode TAPHSIC n'oubliez pas de présenter d'abord la formule à un responsable du site, un neder n'est pas banal est peut être très grave si on ne le tient pas à cause d'une erreur de formulation.

=====

Re: Bonjour à tous

Posté par Techouva - le 20 Mars 2014 à 15:10

---

Bonjour Troisaide et bienvenue sur le forum!

Hatsla'ha rabba!

=====

=====

Re: Bonjour à tous

Posté par Le.garde - le 23 Mars 2014 à 01:01

---

Baroukh habba troisaide,

Je voudrais juste faire le point sur la méthode TaPHSiC.

Cette méthode est basée sur le fait de se forcer à faire certaines choses avant la chute qui vont nous aider à changer d'état d'esprit pour ne pas tomber. Il faut donc s'engager à verser une somme conséquente à la tsedaka au cas où on aurait eu une chute et qu'on n'aurait pas fait ce qu'on s'était engagé à faire avant.

Il est important de choisir des actions à faire qui sont de nature à nous tirer de l'état d'esprit où on se trouve avant une chute. Un des engagements les plus efficaces est d'appeler un ami (de confiance) pour partager notre envie et difficulté. Mais ça ne suffit pas puisque ce n'est pas toujours possible (Chabbat...). Il y a donc d'autres exemples sur le site.

L'astuce de cette méthode est d'éviter la lutte frontale comme dans le cas où on ferait un néder de ne pas tomber, mais indirectement éviter la chute.

Pour de plus amples explications voir [ici](#).

Hatsla'ha à tous

=====

=====

