

Programme des 12 étapes en FRANCE

Posté par elie.lacher.prise - le 16 Septembre 2018 à 20:51

Bonjour à tous, je m'appelle Elie (ce n'est pas un pseudo mais bien le prénom par lequel tout le monde m'appelle), j'ai admis que j'étais impuissant face à la luxure et que j' ai perdu la maîtrise de ma vie (1ère étape).

Mes habitudes, ma façon de vivre, mon historique de passage à l'acte (m'évader en regardant compulsivement des vidéos pornographiques avec masturbation depuis l'âge de 13-14 ans jusqu'à mes 31 ans alors qu'entre temps, je me suis marié avec enfants) m'ont fait prendre conscience que j'avais un problème avec la sexualité et ses représentations. Progressivement cette mauvaise habitude a pris le dessus (compulsions de plus en plus fréquentes, plus en plus de tolérance, moins en moins de volonté, moins en moins de "plaisir", vidéos de plus en plus explicite) , j'étais impuissant à fixer des limites etc... jusqu'à je me suis avouer vaincu: une défaite "totale" mélangé à un désespoir "absolu" car j'étais en train de tout perdre: ma vie (physique et surtout spirituelle), mon couple, ma relation avec mes enfants et ma relation avec Hachem.

Cette analyse lucide sur moi même (et aussi ce désespoir) m'a amené tout droit vers le mouvement SA (septembre 2016) où j'ai appris comment d'autres personnes ayant le même problème que moi partageaient leur souci, leur angoisse, leur défis etc....et que ce programme marchait pour celui qui le faisait marcher.

Et voici "en général" l'ordre du rétablissement : impuissance personnelle ---> mouvement SA ---> 3 1ères étapes ----> programme de réhabilitation (9 autres étapes) ---> sobriété physique et émotionnelle (joyeuse et durable).

Mais chez moi, ce fut différent; en effet, n'ayant pas encore avoué TOTALEMENT mon impuissance, je ne me suis pas tout de suite TOTALEMENT investi dans le programme des 12 étapes jusqu'à mi juin 2018 où j'ai VRAIMENT touché le fond du trou (comment malgré la fraternité SA, mes convictions etc... je peux tomber si bas?) et atteindre mon propre désespoir absolu, ma propre faillite (ce sentiment ne peut venir que de l'intérieur, au fond de soi même).

A partir de ce moment, je me suis engagé à pratiquer TOTALEMENT (en quantité et en qualité) le programme des 12 étapes et surtout franchir les 4e et 5e étapes (étapes cruciales en vue d'un rétablissement durable); c'est ce que j'ai fait:

- 3 1ere étapes et/ou partage téléphonique (j'ai un listing d'une dizaine personnes) à chaque déclenchement ou état d'agitation hors contexte luxure;
- appel quotidien (tous les matins vers 9h) à un ami (qui est de surcroît mon parrain);
- TRAVAIL (et non étude philosophique) des étapes après la 3e.
- prière de la sérénité en cas d'agitation (pas forcément liée à la luxure)
- Remercier Hachem sur ce que j'ai etc..

et ce, dans un état d'esprit où **ma sobriété est la priorité absolue de ma vie.**

Voyant que je suis entré dans le programme comme il le fallait (et qu'il marchait ["ça marche si vous le faites marcher" LB]), j'ai franchi **le pallier le plus important de ma vie** (après conseil de mon parrain): j'ai TOUT avoué à ma femme ! Afin d'entamer véritablement cette nouvelle vie d'honnêteté.

!! (ATTENTION: je ne dis pas que tout le monde doit tout dire à sa femme; ce fut ma réalité qui n'est pas forcément celle de tout le monde. Surtout que j'étais enfin entrer dans le programme) !!

Ce fut très difficile au départ: ma femme m'en a beaucoup voulu (ce qui est normal et compréhensible), s'est sentie trahie (ce qui est normal et compréhensible) et m'a fait voir la vie dure (ce qui est normal et compréhensible). Mais progressivement, en gardant cette confiance en Hachem, en essayant de lui être le plus utile à mon épouse (et à Hachem) et en continuant à travailler le programme, les choses vont beaucoup mieux; je vais beaucoup mieux (et il paraît que ce n'est que le début).

Comme dirait Dov: "chaque année de sobriété est meilleure que l'année passée"; dans mon cas, chaque jour est meilleur que la veille.

Grâce à Hachem (c'est Lui qui combat), je suis toujours sobre, je ne vis que pour la journée d'aujourd'hui, en ayant comme musique de fond que tout ira bien car c'est Le Maître du monde qui combat la luxure (et les autres aspects de ma vie qui ne conviennent pas), pas moi.

Voici mon histoire et mon partage. Si cela peut être utile à quelqu'un...

Je vous souhaite à tous beaucoup de bonheur et un grand épanouissement.

Kol touv et merci Hachem.

=====

Re: Programme des 12 étapes en FRANCE
Posté par David26fr - le 30 Octobre 2018 à 11:47

Merci beaucoup pour ton histoire et le partage !

Cela me renforce en ce qui concerne, ton histoire ressemble un peu à la mienne 😊

Une petite question : comment tu as fait pour trouver un groupe des 12 étapes et ton parrain ?
(Tu peux me répondre en privé si tu préfère)

=====

Re: Programme des 12 étapes en FRANCE
Posté par elie.lacher.prise - le 19 Novembre 2018 à 11:13

Bonjour cher David26fr,

?comment ai-je trouver un groupe des 12 étapes et un parrain ? Bonne question.

En fait , avant de les trouver, il m'a fallu la volonté de les rechercher (Ça va de soit ? Pas tant que ça puisqu'il m'a fallu plus de 10 ans de passage à l'acte avant de l'envisager) et cette volonté de recherche a germé puis pris forme concrètement dans mon esprit lorsque j'ai compris que j'avais un réel problème avec la convoitise et la représentation de la sexualité ET QUE JE NE POUVAIS PLUS CONTINUER COMME CA.

J'ai donc envisagé d'aller aux réunions PHYSIQUES et travailler les 12 étapes coûte que coûte. Car cette vie me rendait fou (au sens véritable du terme) et me faisait souffrir terriblement.

Quelle torture d'être dans un état d'abandon de sa propre vie à tout juste 30 ans, en étant marié avec des enfants !

Par chance (ou plutôt grâce à Hachem), une annonce (sur les mails de 'hizouk quotidiens de GYE) présentait l'existence de réunions parisiennes. J'ai donc contacté le modérateur et il m'a mis en contact avec l'organisateur de ces réunions qui m'a indiqué les horaires et le lieu de celles-ci. (Entre temps, cet organisateur est devenu mon parrain et mon ami de SA. C'était fin août 2016). J'ai assisté à ma première réunion en septembre 2016.

Depuis, j'assiste:

- régulièrement aux réunions physiques SA chaque mercredi (sauf empêchement MAJEUR) dans une salle réservée d'un hôpital (anonymat respecté envers le personnel hospitalier) et
- parfois aux réunions téléphoniques le jeudi soir (organisé par un membre ancien SA ["non juif" mais bon c'est un détail], même si selon mon expérience, les réunions téléphoniques ne sont pas aussi puissantes que les réunions physiques) ; le jeudi soir en général lorsque je n'ai pas pu assister aux réunions physiques du mercredi.

A ce jour, par la bonté d'Hachem et uniquement grâce à Lui, je suis sobre depuis le 21-06-2017 (date à laquelle j'ai décidé véritablement de m'adonner TOTALEMENT au programme des 12 étapes avec l'aide de mon parrain). Non que je suis guéri (le serai-je un jour ?) mais cette date de sobriété m'est chère car elle me permet de comprendre et prendre conscience que ce programme marche si on le fait marcher (et EN LE TRAVAILLANT et pas en le philosophant) UN JOUR A LA FOIS. C'est Hachem qui combat, pas moi. Mon seul rôle est de lutter pour vivre en essayant d'être honnête, utile aux autres, etc... en bref de pratiquer (mettre par écrit surtout) le programme.

Désolé si cette réponse est longue.

Amicalement.

Elie.

=====

====

Re: Programme des 12 étapes en FRANCE

Posté par elie.lacher.prise - le 07 Mars 2019 à 18:35

Bonjour à tous,

je me rends compte que même après une certaine période de sobriété (un peu plus de 8 mois, merci Hachem !), si je ne travaille pas le programme régulièrement, la luxure resurgit en moi.

Ayant eu tendance à culpabiliser auparavant (avant de découvrir le programme SA), j'ai compris que c'était à quoi s'attendre chez un dépendant. Car oui, c'est ce que je suis: un addict à la luxure. La luxure n'est pas extérieure à moi, elle fait partie intégrante de moi et j'en suis impuissant.

Que faire alors ? (Ce pourrait être désespérant ! Oui, ça pourrait l'être et ça me l'a été pendant presque deux décennies de ma vie jusqu'à que je touche mon bas fond (et découvre le programme des 12 étapes). Jusqu'à que je comprenne qu'il ne servait à rien de me battre frontalement face à la luxure (jeûner, faire des 'houmrotes, étudier plus la thora etc..pour battre la luxure). Non la luxure m'a déjà vaincu depuis bien longtemps (est-ce qu'une fourmi a une chance devant un dinosaure?) et tant que j'essayais d'utiliser le judaïsme, la thora, les mistvotot (qui sont magnifiques en soi) pour vaincre la luxure, cela se soldait toujours par un échec cuisant et aggravait les choses.

Depuis (mise en pratique du programme, réunions et partages réguliers, contacts avec amis de la fraternité etc..), je lâche les armes (le lâcher prise) face à la luxure et je remets le combat à mon meilleur ami: Hachem. Lui seul peut combattre la luxure et je ne dois en aucune me concentrer sur elle. Mon seul rôle est de mettre en pratique de façon active les attitudes du programme dans un esprit d'humilité, de joie, d'honnêteté, de sérénité, d'amour, de satisfaction de ce que j'ai et de gratitude.

Pour cela, je me dois d'être investi et assidu dans le travail du programme et si une envie

, une montée et/ou une pensée de luxure surgit en moi (avec idée de passage à l'acte (regarder une petite dose de porno (par exemple) qui découlera sur une soûlerie de luxure (le passé me l'a trop bien prouvé)) et/ou d'ingérabilité), je mets en pratiques les outils d'urgence appris progressivement et à la dure

.

Outils d'urgence pour le court terme ET **travail régulier du programme** pour le moyen et long terme sont, entre autres, ce qui m'a préservé sobre jusqu'à présent mais seul aujourd'hui compte ; donc la sobriété d'hier ne doit m'importer que peu. Elle ne doit me servir que d'exemple à ce que je dois faire aujourd'hui.

Quelle joie de vivre dans la réalité et de pouvoir apprécier les bonnes choses de ma vie (et il y en a) que je ne pouvais pas voir avant, étant trop préoccupé à...vous devez vous en douter.

Merci de me lire.

=====

Re: Programme des 12 étapes en FRANCE
Posté par natco - le 15 Mars 2019 à 08:38

Bonjour Elie ,

Tout d'abord, Hazak pour tes efforts.

Serait-il possible de te contacter par telephone pour echanger de vive voix sur les groupes de 12 etapes stp ?

=====

Re: Programme des 12 étapes en FRANCE
Posté par elie.lacher.prise - le 17 Mars 2019 à 12:18

Oui avec plaisir.

Je t'ai envoyé un message privé.

=====