

Important : le travail des midot !

Posté par Bneisrael555 - le 19 Avril 2015 à 09:11

---

Bonjour à tous,

je voulais partager avec vous quelque chose qui me semble très important.

Nous apprenons dans le programme des 12 étapes, que la sobriété n'est en fait pas un but en soi. Car la sobriété seule, est souvent insuffisante pour pouvoir éviter les rechutes sur le moyen/long terme D. préserve.

j'ai eu moi même des périodes sobre, dont une de 130 jours. Mais j'ai rechuté.

POURQUOI ??

Car je n'avais pas changé mes attitudes qui sont à l'origine de mes compulsions.

Alors oui il faut en premier tout faire pour être sobre : se séparer de tout matériel hors de notre contrôle, filtres, .. rien que faire cela nous coûte souvent énormément, et il faut déjà avoir beaucoup souffert de cette dépendance pour capituler et renoncer à notre très cher SmartPhone..

Mais la sobriété n'est qu'une étape pour passer à la seconde : reconnaître ce que nous sommes réellement et accepter de changer en profondeur. Hachem nous a créé avec des déficiences : Il veut que nous travaillions sur nous même pour corriger avec Son aide ces déficiences. Les étapes 4 à 7 du programme sont là pour cela. Sans la sobriété il est quasi impossible de se voir clairement, et donc de demander à Hachem de nous aider à corriger telle ou telle déficiences.

Me concernant je suis par exemple un vrai volcan, je bous de colère, de ressentiment.

j'ai eu certes 130 jours sobre, mais le volcan en moi était toujours là, et il a fini par explosé à nouveau, et j'ai rechuté. Car c'est comme ça que je suis programmé. J'utilise la luxure pour éteindre le feu qui est en moi.. mais si je reconnais que je suis coléreux, que j'admets mon impuissance face à cette colère, que je demande à Hachem tous les jours de me maintenir calme, que j'abandonne ainsi chaque pensée de ressentiment : le volcan en moi reste en sommeil.. donc plus besoin d'avoir à l'éteindre, et donc plus besoin d'avoir recours à ma drogue !

Voilà le pourquoi de la nécessité de travailler le programme !

peut-être que certains pourront être sobre sans ce travail, mais d'un autre côté, nous avons tous - dépendants ou pas - à faire ce travail sur nos midot. Alors pourquoi ne pas le faire ?

Chavoua Tov !

=====

=====