

Après les 90 jours

Posté par David26fr - le 27 Mai 2015 à 08:08

Bonjour,

Voilà, je viens chercher un peu de 'Hizouk, car j'ai l'impression de retomber en ce moment...

J'ai dépassé les 90 jours sobre b''h, je suis actuellement aux alentours de 120 jours.

Mais, depuis quelques temps, les journées sont bien plus difficiles à tenir que lorsque j'essayais d'atteindre les 90 jours.

Au travail, j'ai régulièrement envie d'aller voir des images sur Internet, et j'arrive à tenir en écoutant de la musique et en essayant de me concentrer sur ce que j'ai à faire... Je remets aussi les mauvaises pensées à Hachem, et le Tapshic m'aide énormément. Parfois je sors un peu si c'est trop puissant.

Et je prends un jour à la fois.

Malgré cela, les pensées et envies se font de plus en plus pressantes et lancinantes...

J'ai beaucoup de problèmes à gérer en ce moment : problème de santé, problèmes avec mon appartement, shalom bayit...

Il y a en ce moment une vague de cambriolages dans le secteur où j'habite et c'est aussi quelque chose qui m'angoisse beaucoup.

Avec la fatigue, cela n'aide pas !

Ce matin c'est une vraie tornade à l'intérieur de moi, et j'ai bien du mal à trouver la sérénité.

Que se passe-t-il après les 90 jours ?

Est-ce normal que la lutte soit plus forte à ce point ? Il n'y pas un moment où un point plus calme pourrait être atteint ?

Que dois-je faire ?

J'espère pouvoir rester sobre encore aujourd'hui, juste aujourd'hui...

=====
=====

Re: Après les 90 jours

Posté par Bneisrael555 - le 27 Mai 2015 à 08:29

Hello David !!

on vit la même chose toi et moi même si nos histoires sont différentes.

comme je l'ai posté sur mon thraed, je crois qu'il est très important de s'occuper au maximum de ceux qui souffrent de ce problème. De s'investir dans le programme SA et/ou sur le site de GYE.

Pour SA : il nous faut créer un vrai groupe parisien. Il existe mais nous ne sommes que 2 et nous nous réunissons dans un café. Je n'ai pas eu le courage d'avancer dans la recherche d'une salle. Mais c'est indispensable.

Pour GYE, je suis en contact rapproché avec "Protéger Ma Nechama". On réfléchit comment faire mieux connaître le site.. nous avons ouvert une conf téléphonique francophone.

Bref il nous faut bouger et se rendre utiles. Il n'y a que comme ça que je peux, je pense, rester sobre

(en plus du travail indispensable des étapes avec un parrain).

Bon courage.

=====
=====

Re: Après les 90 jours

Posté par David26fr - le 09 Juin 2015 à 07:53

Hello,

C'est exactement cela, il ne faut pas rester statique 😊

Bon, je suis finalement tombé hier, après plus du 130 jours de sobriété...

Le plus important est de se relever et de continuer, car si la chute peut s'effacer par la techouva, les gains que j'ai eu durant ces 130 jours et tous les moments où j'ai pu dire "non" au yetser hara malgré les difficultés resteront pour toujours acquis ! C'est dans une coupe bien remplie que je peux maintenant mettre dans ma bibliothèque...

Il est temps de continuer et de passer au niveau supérieur, et de remplir une deuxième coupe !

=====
=====

Re: Après les 90 jours

Posté par Bneisrael555 - le 11 Juin 2015 à 08:20

Hello David !

bravo pour tes 130 jours et bon courage pour ta reprise !

j'ai moi aussi chuté, comme si nous étions dans la même galère et qu'il y a eu une grosse vague qui nous a renversé tous les deux !

mais pas grave comme tu l'as très bien expliqué dans un autre très beau post ce qui est acquis

et acquis : le chemin que nous avons parcouru ensemble n'a pas été effacé, et je te propose que nous reprenions notre parcours ensemble.

D'autres amis veulent ramer avec nous ?? 🤔

=====
=====

Re: Après les 90 jours

Posté par miketechouva - le 14 Juin 2015 à 08:36

Bravo à vous deux pour tous ces jours passés sobres.

Ayez toujours foi, une foi très grande, source de joie, qui vous permette de vous sentir proche d'Hashem et d'éviter une angoisse, première cause de chute.

Ne cédon pas à la panique et l'angoisse qui règnent en France; peu importe le contexte, Hashem nous protège et nous guide.

J'en suis pour ma part à 6 jours sobre, ce qui est peu et beaucoup, mais je sens que mon approche différente me fait agir autrement qu'avant

Hatzlaha

=====
=====

Re: Après les 90 jours

Posté par shimshon226 - le 12 Juillet 2015 à 21:26

bravo a toi pour cette longue periode sobre!!

il existe certaine maladies qui necessite un traitement a vie et qui exige une dose legerement plus forte en periode de crise.

en d'autre mots je pense que les 90 jours sont une sorte de crise qu'il faut gerer avec les grands moyens, ceci dit cela ne change pas le fait que je probleme et toujours la et qu'il faut s'en occuper...

tout les principes appliques jusqu'a present doivent continuer.

c'est ce qui m'est venu en tete quand j'ai vu ce que tu as ecris...

=====
=====