

Peut on s'en sortir sans participer à un groupe?

Posté par miketechouva - le 08 Juin 2015 à 19:36

---

Bonjour à tous

Je reçois depuis deux ans les mails de GYE; grâce au site, j'ai compris plein de choses sur mon addiction, ma maladie, pour autant j'ai du mal à accepter le principe des 12 étapes.

Je ne nie pas la force de cette maladie; elle est grave, intense, et sans traitement.

Mais la méthode des groupes de parole est extrêmement difficile à appliquer: je prends mon exemple. Je suis pris par le temps, je ne peux pas finir mon travail avant 20h, du coup difficile de revenir encore plus tard le soir d'autant que j'ai parfois des formations en soirée. Idem pour les groupes téléphoniques: comment se contraindre à prendre de son temps libre de manière si précise, si fixe ?

J'ai déjà participé à des réunions téléphoniques, et je vous avoue avoir été déçu; je n'ai pas l'impression de trouver des éléments qui m'aident à me libérer, j'ai l'impression qu'on répète toujours la même chose. Ok, ça fait du bien de savoir qu'on n'est pas le seul à vivre ça, mais en même temps, une fois que c'est dit, que faire?

Je vais vous dire ce que je pense: j'ai énormément de mal à arrêter car au fond de moi, j'en ai toujours envie; c'est comme si j'avais besoin d'une drogue pendant toute ma vie en cas de coup dur. Je n'arrive pas à être intègre, je n'arrive pas à vivre sans mauvais sentiment, sans rage ni colère. Je n'arrive pas à atteindre cette sorte d'état de quiétude parfaite que demanderaient les 12 étapes.

Mais j'ai conscience que cette drogue peut me tuer; au quotidien, les jours où je m'en passe je suis bien, bien mieux. Mais quand je vais mal j'en ai besoin. Alors que faire?

Je ne suis pas religieux, mais j'essaye de mieux vivre.

De tous les conseils que j'ai lus, le meilleur a été celui de lire "Le jardin de la foi"; c'est l'état vers lequel j'aimerais arriver: considérer que chaque événement vient d'Hashem, et ne jamais en éprouver aucun sentiment négatif. C'est mon objectif; je suis certain que si j'arrivais à ça chaque jour, je serai sauvé chaque jour. Mais cet état est dur à atteindre.

Pourquoi ça marche peu en France, les 12 étapes? Parce que les groupes de parole ne sont pas dans la mentalité française, d'ailleurs les psychiatres les recommandent peu, contrairement aux anglo saxons. Je ne dis pas que ce n'est pas bien mais ça me mine que l'on ne parle que de ça.

J'aimerais d'autres méthodes; le hizouk qu'on se donne par le site est bon, excellent même; c'est dommage de ne pas plus utiliser le forum.

J'espère vous lire, j'espère que vous me contredirez, mais j'espère surtout que ce forum va servir à quelque chose.

=====

Re: Peut on s'en sortir sans participer à un groupe?

Posté par David26fr - le 09 Juin 2015 à 08:32

---

Bonjour miketechouva,

On peut peut-être s'en sortir sans les réunions à mon avis, mais cela sera plus long et plus difficile.

Cela dépend aussi de ton niveau de dépendance.

Moi-même, je ne vais pas aux réunions par manque de temps et car il serait aussi assez difficile de faire cela en cachette de ma femme...

Cela ne m'empêche pas de travailler de de parvenir à rester sobre, mais mon niveau de dépendance n'est pas non plus d'une gravité extrême (en moyenne, c'est une chute toutes les 3 semaines).

Après, je pense qu'il est indispensable d'avoir quelqu'un à qui parler par téléphonr, un partenaire ou un sponsor, pour partager ce qu'on ressens, travailler les 12 étapes (cela peut se faire aussi à 2), et pour le contacter en cas de crise.

Le jardin de la foi est très bien... Ce que tu décris est bien connu, on a tous besoin de notre drogue dès qu'on est stressé ! On aimerait que le monde soit comme on le veut, mais ce n'est pas le cas, alors on est éternellement insatisfait... et on notre drogue nous fait croire qu'elle nous satisfait mais ce n'est pas le cas.

Il faut travailler sur ces midot... Ce qui est très long et très difficile, mais avec l'aide d'Hachem rien n'est impossible.

Il faut aussi trouver d'autres activités "cachères" qui peuvent nous calmer en cas de stress : faire du sport, écouter de la musique, sortir...

Une technique qui marche bien est d'écrire chaque soir une série de gratitudes (Merci d'être en bonne santé, Merci de ne pas être dans un pays en guerre, Merci de ne pas connaître la famine, Merci d'avoir un toit, etc), ainsi que 5 bonnes choses qu'on a fait durant la journée.

J'avais souvent tendance notamment à ne jamais être satisfait de mes journées, et j'ai pu voir les choses sous un meilleur angle... et donc être moins insatisfait et en colère

Qu'Hachem t'aide !

=====

Re: Peut on s'en sortir sans participer à un groupe?

Posté par Bneisrael555 - le 10 Juin 2015 à 15:58

---

Bonjour miketechouva,

merci pour ton message.

Comme le dit david26fr chacun doit adapter le traitement à son niveau d'addiction.

Me concernant je suis complètement impuissant et accro à la pornographie depuis 25 ans.

J'ai besoin de trouver une vraie connexion spirituelle sans quoi le vide qui est en moi me poussera sans cesse vers la fausse connexion que je me suis trouvée.

Les 12 étapes n'est pas qu'un groupe de parole. Il se base sur le programme spirituel des Alcooliques Anonymes qui a 80 ans et qui sauve des milliers et des milliers de malades dans le monde et aussi en France. Tu peux voir sur leur site français le nombre de réunions existantes.. il y en a partout !

La luxure, comme l'alcool ou la drogue, crée une dépendance pour certains cas, comme moi, très dure que l'on ne peut traiter, je pense, sans aide.

Mais encore une fois, tu dois voir par toi même ce qu'il te convient le mieux. Il y a sur GYE d'autres outils progressifs.

Bon courage !

=====

Re: Peut on s'en sortir sans participer à un groupe?

Posté par miketechouva - le 14 Juin 2015 à 08:44

---

Merci pour vos réponses!

Je pense que l'aide que nous nous apportons aussi ici, mutuellement, est essentielle; je lisais hier qu'aider les autres à faire des mitsvots avait une puissance extraordinaire, autrement plus intense qu'en faire soi même.

Peut être Hashem ne nous abandonne pas parce que nous essayons de nous entraider!

Je suis à l'écoute de tous vos conseils, et espère en retour aussi vous donner du Hizouk

Jour 5 de sobriété ce jour

=====

Re: Peut on s'en sortir sans participer à un groupe?

Posté par David26fr - le 16 Juin 2015 à 11:13

---

Aider les autres fait partir du programme de rétablissement, et donne aussi beaucoup de force pour tenir soi même la sobriété.

En nous entraidant on casse aussi la solitude, cette solitude qui nous emmène souvent droit vers la chute...

Si tu as des questions ou besoin de partager, n'hésite pas à le faire sur ce forum 😊

=====

=====