

Acceptation=Sérénité

Posté par techouva - le 15 Décembre 2013 à 02:21

Chavoua tov à tous !

Dans la Paracha de cette semaine, nous avons lu la brakha que Yaacov a faite à son fils Yissakhar qui est le père de la tribu qui étudiait la Tora.

Il lui a dit: "Vayar menou'ha ki tov - il a vu que le repos est bon"... "Vayet chikhmo lisbol – il a penché son épaule pour supporter".

La question est flagrante: si le repos est si bon, va donc te reposer ! Pourquoi t'apprêter à supporter?

R' Yerou'ham de Mir répond la chose suivante:

L'étude de la Tora exige la sérénité mais cette sérénité ne peut être obtenue par le repos physique. Celui qui s'habitue au repos physique, est déstabilisé par la moindre difficulté.

Pour obtenir la véritable sérénité, il faut s'habituer à supporter les situations inconfortables car la véritable sérénité est la sérénité intérieure.

C'est la raison pour laquelle, dit Rabbi Yerou'ham, la Tora a été donnée dans le désert et non en Erets Yisraël, une fois chacun installé "sous sa vigne et sous son figuier". La manière dont la Tora nous a été donnée, nous enseigne comment devenir capable de l'étudier.

Pour nous, dépendants, la sérénité est un point crucial du rétablissement.

Mais nous avons tendance à aller la chercher à l'extérieur. Or, elle ne peut se trouver que dans "Vayet chikhmo lisbol", quand je suis prêt à supporter/accepter ce que Hachem m'envoie.

Il y a à la fin du Big Book (ouvrage écrit par les Alcooliques Anonymes et qui sert de référence dans le travail des 12 étapes) l'histoire d'un médecin alcoolique qui écrit ce qui suit:

"Aujourd'hui, l'acceptation est la réponse à tous mes problèmes. Lorsque je suis dérangé, c'est parce que je trouve une personne, un endroit, un objet, un fait quelconque de ma vie, inacceptable, et je ne peux trouver la sérénité tant que je n'accepte pas que cette personne, cet

endroit, cet objet, cette situation, sont exactement où et comme ils doivent être à cet instant.

Dans le monde créé par D., rien, absolument rien, n'arrive par erreur. Tant que je ne pouvais accepter mon addiction, je ne pouvais pas rester sobre; à moins d'accepter totalement la vie avec ses conditions, je ne peux être heureux. Je ne dois pas autant me concentrer sur ce qui doit être changé dans le monde, que sur ce qui doit être changé dans ma vie et mes attitudes.

Nous pensons, que si nous pouvions simplement contrôler l'environnement extérieur, notre environnement intérieur deviendrait plus aisé. Mais ce n'est pas vrai. Lorsque nous remettons nos vies aux soins de D., nous prenons soin de l'environnement intérieur, et alors, nous nous rendons compte que l'environnement extérieur prend soin de lui-même. "

Il y avait la semaine dernière une belle phrase de "London" dans un des mails de 'hizouk:

"La sérénité n'est pas le calme qui suit la tempête mais le calme au cœur de la tempête !"

Hachem, donne moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer celles que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence.

Que ta volonté soit faite et non la mienne. (Prière de la sérénité)

=====

Re: Acceputation=Sérénité

Posté par Bneisrael555 - le 12 Janvier 2014 à 03:44

Chalom,

merci beaucoup pour ce poste. Je pense que tu touches le nœud du problème !

Je vis, comme beaucoup de monde, une situation très difficile. Ma femme avec qui je suis marié depuis près de 9 ans , ne veut plus partager ma vie.. Nous sommes toujours mariés mais séparés dans les faits depuis plus d'un an. Impossible pour moi d'accepter cette situation.. Je me suis ' débattu' quasiment jusqu'à maintenant. Je commence tout juste a lâcher prise.. Eh bien, même si je ne suis pas encore vraiment sobre, je me sens tout de même bien mieux B"H. En paix avec moi même et surtout avec D'. Sans l'acceptation, très dure d'avoir la motivation nécessaire pour travailler sur soit et tenter de rester sobre avec Son aide.

=====

=====

Re: Acceptation=Sérénité

Posté par Techouva - le 17 Janvier 2014 à 02:06

Cher ami,

Je te souhaite de trouver la sérénité et ne désespère pas pour ton couple!

Mon sponsor avait de terribles problèmes de Chalom bayit et tous les thérapeutes qu'ils avaient consultés avaient baissé les bras.

Ils étaient sur le point de divorcer!

Jusqu'à ce qu'il arrive à GYE et qu'il fasse connaissance avec les 12 étapes.

Aujourd'hui même s'ils connaissent encore des difficultés, leur vie de couple s'est considérablement améliorée. Sa femme fréquente aussi les groupes de S.Anon.

Chabbat Chalom

=====

=====

Re: Acceptation=Sérénité

Posté par Bneisrael555 - le 20 Janvier 2014 à 20:22

Merci beaucoup pour ton message d'espoir.

La femme de ton sponsor fréquente SA pour le soutenir ? ou parce qu'elle a elle même une dépendance ?

Je pose la question, car j'ai l'impression que femme a une dépendance affective. Je crois que nous sommes co dépendant ..

=====

=====

Re: Acceptation=Sérénité

Posté par Techouva - le 20 Janvier 2014 à 22:40

Non, sa femme ne le fait pas pour le soutenir mais parce qu'elle en a aussi besoin.

Les groupes SAnon sont des groupes où les femmes de dépendants travaillent les étapes de manière semblable aux groupes de SA.

On m'a dit dans le programme que généralement, les femmes d'addicts ont elles aussi besoin de travailler les étapes pour elles-même.

J'avoue humblement ne pas avoir vraiment compris pourquoi, peut-être que quelqu'un pourra nous éclairer sur cette question?

Il existe aussi des groupes de soutien qui les aident à partager les difficultés qu'elles traversent éventuellement dans leur vie aux côtés d'un dépendant.

=====
=====