

MESSAGE QUOTIDIEN OBLIGATOIRE

Posté par lemaane.chemo - le 01 Juin 2016 à 22:15

Bonjour,

je crée cette discussion afin que chacun puisse présenter sa situation et/ou aspirations du jour et ce, CHAQUE JOUR...

même si ça ne va pas bien, même si c'est court et/ou rapide

Pourquoi quotidien ? Pour faire vivre la discussion et le forum.

Me concernant au

01-06-2016: j'ai chuté hier soir et j'effectue beaucoup trop souvent des chutes (au moins une par semaine); je suis convaincu qu'il me fasse suivre des réunions 12 étapes. GYE m'a présenté DASAfrance, un site concernant les dépendants sexuels; je pense y commercer les réunions dans 2 semaines car j'ai des examens fac avant...

=====

Re: MESSAGE QUOTIDIEN OBLIGATOIRE

Posté par lemaane.chemo - le 06 Juin 2016 à 10:08

L 06-06-2016

Malheureusement encore une chute vendredi après midi; chez mes parents qui plus est (le code de l'ordi n'était plus activé).

De ce que j'ai retenu du message de GYE par rapport aux chutes , c'est d'analyser:

1. le passé [non pas en ressentant un sentiment de culpabilité disproportionné] mais en se focalisant sur les causes (immédiates et profondes) de la chute :

- immédiate : rester seul (même 10 secondes) avec un support internet sans filtre
- profonde: une addiction (et donc une maladie) au porno

et

2. le présent (ai-je supprimé ces causes?):

- les causes immédiates [avoir réactivé le code et]: faire en sorte de ne jamais me trouver seul avec internet sans filtre au même titre de ne jamais être seul dans une salle avec une femme qui n'est pas la mienne ou ma mère ;
- les causes profondes, pour ma part, ne peuvent se corriger qu'avec les 12 étapes avec réunion. En ligne de fond: Hachem lutte contre le yeser ara pour moi et ce, UN JOUR À LA FOIS..

Kol touv ????? ???????

=====

====

Re: MESSAGE QUOTIDIEN OBLIGATOIRE

Posté par lemaane.chemo - le 06 Juin 2016 à 12:08

Bon aujourd'hui ça fait eux messages (en compensation d'hier qu'il n'y en ai eu aucun 😊)

!!! A LIRE ABOSLUMENT !!! : (tire du mail de hizouk GYE n° 534)"Citations du Jour Battleworn a écrit à quelqu'un qui continue à rechuter et sent qu'il ne "mérite pas" de continuer à écrire des posts sur le forum.

Je suis désolé que vous n'en ayez pas été averti, mais le fait est là - ce forum est un "sens unique", sans rue adjacente, il n'y a pas de moyen de le quitter! C'est un club de lutteurs, pas de gagnants. En vérité, nous sommes des gagnants, parce que ne pas abandonner C'EST gagner.

Lorsque les anges ont affirmé que la Torah devrait leur être donnée, plutôt qu'aux hommes, Hachem leur a répondu: "Avez-vous un Yetser Hara?" Rav Tsvi Meir, dit que nous apprenons de là que plus grand est votre Y"H, plus vous avez droit à la Torah d'Hachem. C'est pour nous un grand zekhout que d'être votre associé. Et tout celui qui ne laisse pas les chutes le déprimer, est assuré de réussir ! Bardichev rapporte une citation de Théodore Roosevelt : "Ce n'est pas le critique qui importe, pas celui qui pointe du doigt l'homme fort qui vacille, ou indique là où l'on aurait pu mieux faire.

Le crédit revient à l'homme qui est sur le ring, couvert de poussière, de sueur et de sang, qui lutte vaillamment, qui tombe et se relève, encore et encore, parce qu'il n'y a pas d'effort sans

erreur, ni faiblesse. Mais qui sait l'enthousiasme, la dévotion, investis pour une cause valable. Celui-ci, au mieux, connaîtra le triomphe d'une véritable prouesse, et au pire, s'il échoue, sait qu'il aura tout tenté; sa place ne sera jamais en compagnie de ceux qui, timides et timorés, ne tentant jamais rien, n'ont jamais connu ni victoire, ni défaite."

Rabbi Na'hman de Breslev écrit (Sefer Ohr Letsion) : Chacun doit dire : "le monde a été créé pour moi" (Sanhedrin 37). Ceci nous montre que l'humilité n'est pas de se sentir bas, inutile et sans valeur, mais l'humilité est de savoir que toutes nos qualités et nos réussites sont un cadeau d'Hachem.

Il y a une contradiction entre deux pessoukim: le premier dit : "il était hautain sur les voies d'Hachem", alors qu'un autre passouk dit "Hachem méprise celui qui est hautain". Une réponse est qu'il faut être humble concernant ses actions passées, et ambitieux en ce qui concerne le futur, en pensant que l'on peut accomplir de grandes choses - et utiliser cette force pour servir Hachem. Malheureusement, nombreux sont ceux qui font le contraire, arrogants en ce qui concerne leur passé, et humbles par rapport au futur."

=====

Re: MESSAGE QUOTIDIEN OBLIGATOIRE

Posté par Bneisrael555 - le 06 Juin 2016 à 21:41

Merci d'avoir partagé ce message et bravo pour ta réaction face à cette chute.

Bon courage mon ami, on est avec toi :-)

=====

Re: MESSAGE QUOTIDIEN OBLIGATOIRE

Posté par Mikee - le 07 Juin 2016 à 07:37

merci pour ces posts. cela donne bcp de hizouk

moi c'est Mike ,addict au porno...

ma femme est au courant,Bh cela fait presque un ans que je suis tomber sur ce forum, j'ai installer des filtres, je pries H pour qu'il nous aide.

cela fait 7 jours aujourd'hui que je suis "propre", ce matin ma femme m'a demander de venir avec elle pour accompagner les enfants et apres pour m'ammener au travail,comme d'habitude

je lui est dit non c'est bon je reste ici je suis fatiguer je prendrais le bus, et en un éclair Bh j'ai penser "si tu restes seul a la maison jtu vas tombe". alors sans reflechir je me suis lever et je lui ai dit ok je viens.

Bh jai battu mon yetser

grace a cela

- j'ai fait plaisir a ma femme.

-j'ai passer du temps avec mes efants-

- j'ai enmmener ma fille au gan

-je suis fier de moi

je sais que mon post n'est pas tres clair...

mais je me rend compte que si je m'etais ecouter (rester au lit et toutes les consequences que cela importe...) je serais passe a coter de tout cela,de toute ces merveilles... je serais passe a coter de LA VIE LA VRAI!

Merci H ! je t'aime.

Hodesh Tov a tous,.

=====
=====

Re: MESSAGE QUOTIDIEN OBLIGATOIRE

Posté par lemaane.chemo - le 07 Juin 2016 à 12:07

Ma 07-06-2016 Roch Hodech savane...Sivane (correction automatique d'ipad Apple 🍏) 5776:

@ Bneisrael555: effectivement, DASAfrance laisse libre à chacun de définir soi-même la sobriété; voici-ci joint la réponse par mail de DASA à ma question "comment définissez vous la sobriété ?":

"

Bonsoir,

La sobriété à DASA est le retour au libre choix, à l'équilibre, à la dignité personnelle, obtenus par l'acceptation de la dépendance affective et sexuelle et par l'engagement dans le programme de rétablissement en 12 étapes. Il n'y a pas dans DASA de définition unique de la sobriété car les formes que prend la dépendance affective et sexuelle sont très variées selon les individus.

Vous parlez de vous engager de façon intégré et sincère. Je vous suggère dans un premier temps de juste venir en réunion voir comment ça se déroule et de demander à des anciens comment ils ont fait pour devenir abstinents et comment ils vivent... Ca répondra à beaucoup de vos questions.

Bienvenue encore,

Ilhem"

Franchement, vu mon niveau profond d'addiction, je pense avoir **VITALEMENT** besoin des 12 étapes REEL et attendre qu'un groupe de réunion (SA) qui définit la sobriété tel que je la définis me semble délétère sachant qu'il existe DASA, qu'en pense tu bneisrael555?

@ Mikee: bienvenue, et ´hazak pour cette force d'avoir su te lever et sortir; de nombreuses fois j'ai été piégé par cette "fatigue" de sortir et finalement j'ai chuté. D'ailleurs en ce moment, je n'arrive pas à contrôler mes envies lorsque je reste seul (sans forcément passer à l'acte car filtre oblige); qui dit seul à la maison dit forcément envie de passer à l'acte et heureusement qu'il y a les filtres.

PS: je trouve ADMIRABLES les post de DOV (mail ´hizouk), il remet en cause toutes mes pensées et stratégies de lutte au sens très positif du terme; bien qu'au début je n'y adhèrais pas du tout.

´hodech tov et Kol touv ????? ???????.

=====
=====