

La lutte m'est difficile

Posté par bendan - le 05 Septembre 2016 à 22:54

Chalom lekoulam,

Depuis un long moment déjà que je suis inscrit sur GYE, c'est la 1ere fois que je me décide à poster sur le forum. J'aurais aimé que ce soit pour vous annoncer de bonnes nouvelles mais malheureusement ce n'est pas le cas. Et pourtant....

J'avais plutôt bien commencé, grâce notamment au programme des 90 jours que je faisais sur la version anglophone de GYE (car l'application sur le téléphone me facilitait ainsi le suivi), arrivant même (au bout de quelques tentatives) à dépasser l'année entière d'abstinence barour Hachem...je n'en revenais pas moi même, j'étais si heureux, si fier...

Mais j'ai de nouveau chuté, bêtement, comme à chaque fois en fait.

Depuis quelques mois, j'ai l'impression que je n'arrive plus à rien : je tiens quelques jours, une semaine et paf, je rechute de nouveau. Je fais tchouva encore et encore mais le résultat reste le même. Je me demande souvent si Hakadoch Barour Hou ne me prends pas pour un vulgaire charlatan menteur.

Je n'arrive plus à dépasser ces 1eres épreuves, qui se font si difficiles. J'arrive à garder l'esprit assez propre mais d'un coup, à un moment de la journée, le Yetser ara me saisit et je perds tout controle : j'ai littéralement l'impression quand l'envie surgit brusquement que je n'ai pas d'autre issue que de fauter immédiatement. Pourtant dans ma tête c'est clair : " tu vas faire cette faute si tu agis ainsi, tu le sais pertinemment", mais c'est comme si mon corps ne répondait plus. Il attaque vite et fort, ne me laissant aucune chance (du moins, c'est l'impression que j'ai).

Aujourd'hui, je ne sais plus quoi faire, je ne sais plus comment me battre. Je redoute la prochaine attaque car si elle est aussi vive que les précédentes, je fauterai encore et encore.

J'en appelle à vos témoignages, à vos soutiens, vos encouragements, car je sais que seul je ne pourrai plus y arriver à présent.

J'ai besoin de frères d'armes qui font la même guerre, qui se battront à mes côtés, se motivant les uns les autres, se tirant vers le haut, vers Hachem.

Je n'ai pas l'impression que le forum francophone soit très actif mais qu'importe, si nous ne sommes que quelques uns, nous pouvons former un groupe indestructible, b'h.

A très bientôt,

Qu'Hakadoch barour Hou nous protège tous de mauvaises pensées et tout ce qui leur ressemble.

=====

Re: La lutte m'est difficile

Posté par Lion King - le 20 Septembre 2016 à 10:45

Shalom Bendan,

Je te comprends tout à fait : il y a déjà un certain temps, j'avais atteint les plus de 90 jours, puis depuis chutes et rechutes ! Là Baroukh HaShem j'espère que ça repart pour la bonne !

Il y a plusieurs points que nous devons comprendre :

1) Il n'y a pas de défaites, mais que des victoires : chaque fois que tu te retiens, même une fois entre deux chutes, c'est une bataille gagnée qui va sur ton "compte spirituel". Une fois un certain nombre atteint, toutes ces victoires s'additionnent et te feront un immense mérite.

2) Il faut apprendre à avoir du recul pour observer notre progression. Me concernant par exemple : de l'âge de 12 ans à peu près jusqu'à l'âge de la vingtaine, je faisais zéra lévatala en moyenne une fois par jour. Je te laisse imaginer les dégâts spirituels et physiques provoqués !

Puis grâce à différentes sources qui m'ont fait comprendre l'importance de la semence (La Révolution du Rav Zamir Cohen , l'Alliance sacrée d'Avraham, les livres du Rav Shalom Arush, les cours du Rav Chaya, Dynovisz, Ifrah, etc, sources internet Juives ou non-Juives, j'ai commencé à me prendre en main, en parallèle d'une téshouvah, étude de Torah intensive, alimentation plus naturel et casher, sport, HaShem m'aide à en sortir.

Quand je regarde en arrière, malgré mes chutes encore présentent, je dois être en moyenne (grosso modo) à 1 perte de semence par 2-3 semaines. Donc regarde également tes "performances" car passer de 1/jour à 1/~3 semaines, c'est un succès retentissant dans les Cieux ! 😊

3) Continuer à te renforcer et à travailler, et implorer HaShem en hidbodedout : travailler, le

regard, les pensées, etc. Je sais facile à dire, mais on doit pourtant passer par là 😊

=====

Re: La lutte m'est difficile

Posté par bendan - le 20 Septembre 2016 à 21:18

Cher Lion King,

Un grand merci à toi de m'avoir répondu, j'avoue que je désespérais un peu que le forum soit actif.

Ta réponse m'apporte d'autant plus que je me "reconnais" en ton histoire, en sachant que non je ne suis pas seul dans cette situation. Même en sachant que de nombreuses personnes sont ainsi, avoir une réponse directe rend cette connaissance beaucoup plus réelle, et diminue un peu de ma solitude quant à cette faute et le désespoir.

Ce qui me révolte le plus, c'est cette échec redondant et cette impression de salissure qu'il en résulte, à m'en faire sentir mal le reste de la journée. C'est comme un cycle que je n'arrive pas à casser, alors j'essaie, encore et encore, jusqu'à que b'Hashem je le brise enfin.

Je te remercie pour tes conseils et les références que tu me donnes, je vais chercher plus avant afin d'approfondir encore le sujet, pas tant pour la connaissance mais pour le rendre cher et précieux à mon coeur.

Beatsla'ha !

Kol touv

=====

Re: La lutte m'est difficile

Posté par Bneisrael555 - le 23 Septembre 2016 à 07:25

Chalom

Que D.ieu t'aide

Ca va s'arranger sdv t'inquiètes pas

Chabbat Chalom

=====

Re: La lutte m'est difficile

Posté par Bneisrael555 - le 25 Septembre 2016 à 14:51

Si tu as besoin de parler je peux te laisser mon numéro en message privé

chavoua Tov

=====

Re: La lutte m'est difficile

Posté par bendan - le 26 Septembre 2016 à 08:05

Merci pour vos soutiens et encouragements, je vais continuer à poster pour vous faire part de mon parcours qui, B'H, sera pour le meilleur

=====