

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 bendan - le 13 Décembre 2016 à 15:55

Chalom Lion King,

Ton message arrive au bon moment puisque j'avais dans l'intention de venir faire part de mon évolution justement.

Barour Hachem, j'ai pu "briser" ce cycle dont je n'arrivais pas à me démêler. J'ai profité des fêtes de Tichri pour passer au delà. Depuis j'arrive à tenir plus longtemps. Sans parvenir à rester propre continuellement, je suis passé de la semaine au mois, qui est déjà un bon encouragement pour moi après le désespoir qui précédait.

J'ai fait un bond énorme en avant en profitant justement de Tichri pour m'engager à ne plus regarder de séries dont je suis très friand. Cela peu paraître contradictoire de vouloir rester propre tout en continuant à profiter de l'environnement vidéo-ludique (séries, films...) mais c'est très difficile pour moi de stopper d'un coup. Donc j'ai déjà tiré un trait sur les séries, et grandement diminué même les films que je regarde, me contentant plutôt de documentaires (qui sont tout de même moins dangereux que les films). Petit à petit, l'oiseau fait son nid comme on dit...

La dizaine d'heure de limoud que j'ai par semaine en coliel m'aide énormément et me donne des forces pour avancer. Pour l'instant, je suis en bonne voie je pense b'h

Je continue à analyser les causes de mes échecs pour essayer au fur et à mesure de les supprimer, pour éviter les situations qui amènent à la faute.

Ce qui me manque je crois, c'est d'avoir pleine conscience de la gravité de la faute. Je trouve peu de moussar qui traitent de ce sujet spécifiquement (ou alors je cherche mal). Certes je me garde au maximum de cette avéra puisque qu'Akadoch Barour hou nous le demande et que cela en soit suffit (Naassé veNichma), mais il me semble qu'intégrer cette gravité dans mon coeur me renforcera et m'aidera encore plus. Si vous avez des sources pour celà, je suis preneur !

A bientôt b'h

Kol touv

=====

====

Re: La lutte m'est difficile

Posté par Lion King - le 14 Décembre 2016 à 18:20

Shalom Bendan, excellente nouvelle ! Doucement mais sûrement tu remontes la pente. Le plus important, c'est de ne jamais désespérer. Notre guérison est en dent de scie mais si celle-ci se fait, avec du recul, vers le haut, alors nous sommes sur la bonne voie 😊

Concernant le moussar, si tu cherches du "pur et dur" (avec quand même des tikounim et de l'espoir ^^) alors je ne peux que ton conseiller "L'Alliance sacrée d'Abraham" de Abraham Allouche. Le must en la matière, consacré à la Brit de l'homme ! 😊

=====

=====

Re: La lutte m'est difficile

Posté par bendan - le 15 Décembre 2016 à 08:29

Merci pour tes encouragements et la référence du livre. Saurais-tu comment/où puis-je me le procurer, il est indisponible à la vente en ligne (que ce soit fnac, amazon ou la foire du livre...)

Merci

=====

=====

Re: La lutte m'est difficile

Posté par Lion King - le 15 Décembre 2016 à 10:50

Zut, il doit être épuisé. Je possède le miens depuis plusieurs années, et je ne me souviens plus où je l'avais acheté. Essaie d'écrire au site "lafoiredulivre" et demande-leurs si ils ont des infos sur la réédition.

Au début du livre, il y a une adresse de l'auteur, mais je sais pas si elle est valable, je te la donne quand même au cas où si tu veux lui écrire pour lui demander : Abraham allouche, 44, rue des alouettes, appart.22, 75019 Paris.

Sinon, il existe cet autre livre, que je ne possède pas donc je ne peux pas en parler, mais il y a

beaucoup d'excellents avis dessus :

hasefer.fr/index.php?route=product/product&product_id=268

=====

Re: La lutte m'est difficile

Posté par bendan - le 15 Décembre 2016 à 15:48

Plus en stock malheureusement 🙄

=====