

Comment se battre contre cette addiction en France

Posté par miketechouva27 - le 28 Janvier 2017 à 22:45

Bonjour à tous

Je connais le site depuis presque 4 ans; j'y ai appris beaucoup de choses sur moi, sur cette addiction, beaucoup d'outils....

Je veux d'abord me présenter succinctement: je suis très dépendant , un vrai sexolique comme on dit.

C'est déjà une bonne chose que d'avoir compris ça en lisant régulièrement tous les mails de Hizouk; j'ai lu le guide des 12 étapes, appelé des parrains, participé à des réunions téléphoniques, même participé à une réunion physique.

Voilà, le problème, c'est que je ne pense pas que la méthode des 12 étapes soit adaptée à nous, français. Pour autant, son essence est la base du traitement. Alors, que faire?

Quand je lis les mails chaque matin, j'ai un goût amer: nous apprenons tous de ce Hizouk, comprenons les envolées lyriques de Dove ou Bardichev, mais on nous renvoie toujours à: pour guérir, seuls les groupes de SA existent. Super, sauf qu'il n'y en a pas en France.

Ca m'a longtemps découragé, puis éloigné du site. Même le fait de parler en réunion tél, ou d'aller à une réunion physique, n'a rien changé, voire a fait empirer les choses. Parce que ici, nous n'avons aucun référent, pas assez de monde, donc pas de ressources. Et je pense, surtout, pas du tout cette façon de se prendre en charge. En France, les alcooliques anonymes sont extrêmement confidentiels; les groupes de paroles sont rares; pour autant, Hashem ne nous laisserait il sans rien, has vechalom ?

J'essaye de résoudre ce paradoxe depuis des mois, et je me résous à vous livrer quelques réflexions.

La base, c'est en effet le "lâcher prise" , la première des 12 étapes; comprendre que nous souffrons d'une maladie du désir, celle de vouloir tout contrôler, d'être irrité quand la vie ne se passe pas comme on le veut; bref, un problème de crainte d'Hashem, d'amour d'Hashem, et de service d'Hashem. Nous sommes notre propre idole, et quand nous sommes agacés, irrités, fatigués, le recours à notre drogue nous apaise. La seule façon de rentrer dans un processus de guérison, c'est avant tout de "lâcher prise", et changer sa façon de craindre, aimer et servir Hashem: à Lui de tout contrôler, à nous de tout accepter avec patience et amour. Cette maladie qu'Il nous a envoyé, cette allergie à la luxure, qui nous rend fou, est avant tout un moyen pour Lui de vouloir que nous changions notre façon d'être et notre façon de Le servir. Nous devons accepter Sa réalité et non la nôtre; travailler sur nos middots, sur notre contentement, notre patience, notre honnêteté vis à vis des autres; devenir profondément humble. C'est le but du chemin. Le moyen, c'est de lutter contre cette addiction, qui est en fait la conséquence de nos mauvaises middots.

Car c'est quoi se masturber? C'est devenir sa propre idole, s'imaginer un monde parfait pour

soi, où l'on est son propre D-ieu, où tout le monde nous sert et on nous devenons un roi sans morale qui a ce qu'il désire. C'est de l'avoda zara, tout simplement.

Pour les Goys, c'est "naturel"; combien de psys m'on dit cela... "mais attendez, c'est naturel de se masturber, bon trop voire de pornographie, d'accord on peut voir pourquoi, mais se masturber...". Voilà pourquoi aucun psy Goy ne peut nous aider pour cette dépendance. Et rarement pour toute autre chose d'ailleurs (anxiété, dépression... un juif croyant nous comprendra mieux).

Donc cette maladie, doit nous faire prendre conscience que nous devons, chacun à notre niveau, nous éloigner du monde Goy, et de leur façon de penser, qui nous a tant imprégné; pour eux, tout n'est que désir: désir de réussite, de conquête, d'amis, de femmes, de pouvoir, d'argent.... Pour nous, le seul désir devrait n'être que de servir Hashem... Comme nous en sommes loin!

Mais comment l'être en étant si plein de leur mentalité! Et c'est là où nous juifs français sommes si différents des amis américains ayant créé ce site.

Les américains religieux sont beaucoup restés entre eux; ils ont pu être épargnés par la façon de penser de leurs "Goys" d'une certaine façon. Nous, français, sommes imprégnés par la France depuis des générations, que nous soyons sefarade ou aschkénaze, ce beau pays qui déteste tant toute forme de soumission à un pouvoir, surtout divin. L'arrogance française a encore plus de mauvaise influence sur nous que l'arrogance américaine. Aussi, je suis convaincu que nous devons trouver notre propre méthode, notre propre façon d'avancer.

Depuis que je réfléchis à ça, ça me paraît clair: oui, nous avons besoin d'en parler, oui nous avons besoin de nous entraider entre juifs qui reconnaissent avoir ce problème. Mais croire que nous réussirons à aller une à deux fois par semaine à des groupes de SA, ou à parler au téléphone... quand on connaît notre vie de fou de juif français, quand on sait à quel point nous avons peu d'activités en dehors de nos foyers et métiers... c'est vraiment jeter du beurre de cacahuète dans le désert. En revanche, communiquer par groupe, par mails, par google groupe par exemple ou autre, pour pouvoir répondre facilement, demander un conseil ou de l'aide facilement, échanger entre nous, s'entraider, avoir l'expérience des autres, dans une démarche active mais secrète et discrète, je pense sincèrement que ça peut marcher.

J'attends de vous lire, et voir si plusieurs d'entre vous seraient ok pour qu'on crée un google groupe. On pourrait ainsi échanger en toute sécurité et s'entraider, dans ce combat qui sauvera nos âmes et notre vie. En tenant compte de notre spécificité de juif français .

Mon mail pour le site est miketechouva@gmail.com ; merci à vous de m'avoir lu. Kol tov

=====

====

Re: Comment se battre contre cette addiction en France
Posté par Bneisrael555 - le 28 Janvier 2017 à 23:47

Hello,

il existe depuis peu un tel groupe Hangouts

on t'ajoute si tu veux

chavoua tov

=====
=====

Re: Comment se battre contre cette addiction en France

Posté par Bneisrael555 - le 28 Janvier 2017 à 23:59

Sinon SA existe en france

il y a un groupe à Lille et un à Paris

mais comme GYE , en France c'est très limité comme tu l'as bien dit

=====
=====

Re: Comment se battre contre cette addiction en France

Posté par Lion King - le 31 Janvier 2017 à 21:29

100% d'accord avec toi, en lisant les mails avec Dov et les autres, ça me démoralisent car je ne vis pas vraiment pareil et en France c'est un peu mort GYE. Même en lançant le forum autant que l'on peut, ça peine beaucoup à partir.

Quand nous regardons les autres sites anti porno en français, leurs forums sont vivants, mais là...ok c'est en premier lieu pour les Juifs, mais bon quand même.

Le lâcher prise, je suis assez d'accord, mas j'avoue que perso, ben j'y arrive pas lol.
Intellectuellement, je sais qu'HaShem veut mon bien le plus absolu, mais dans la réalité, je n'arrive pas à Lui donner toute ma vie dans chaque détail. J'me dit que si j'ai le libre-arbitre, c'est aussi pour mon servir d'un côté car si je Le laisse tout conduire pour moi, alors à quoi est-

ce que je sers ? Où est ma différence avec les malakhim, les anges ? Nous devons être en association avec HaShem....bon vous l'aurez compris mon problème entre autre est là^^

Commençons avec le groupe hangouts, puis essayons d'aller plus loin par la suite dans tous les cas, car moi aussi, comme toi, j'en ai marre de ces chutes (encore une aujourd'hui 😞)

=====

Re: Comment se battre contre cette addiction en France
Posté par David26fr - le 07 Février 2017 à 11:43

Peut-être que lâcher prise cela veut dire qu'on arrête de vouloir tout contrôler sa vie ?

De se dire que tout ce qui arrive c'est pour le bien et que c'est Hachem qui l'a décidé ?

Si j'ai une journée pourrie... ce n'est pas une journée pourrie. C'est qu'Hachem avait un autre plan pour moi, qui était meilleur.

Si je suis énervé... pourquoi m'énervé ? Est-ce que les choses vont changer ? Non ! Donc autant rester calme...

Mon patron a refusé mon augmentation ? C'est que c'était pas le plan d'Hachem... Peut-être qu'il me le donnera par un autre moyen, peut-être que je dois changer de travail... De toute façon tout est fixé à Roch Hachana.

Si j'ai des pensées... Ok, c'est le chemin tracé par le porno dans mon cerveau qui fait des siennes, et mon cerveau veut sa dose, ce sont juste des influx chimiques et des hormones, pas ce que je veux vraiment et profondément... Alors j'appelle Hachem et j'arrête de lutter frontalement , et je passe à autre chose...

Lâcher prise, cela concerne tous les domaines de la vie, pas seulement la luxure, mais aussi le couple, la parnassa, les enfants... Accepter tout ce qui arrive et prendre les choses comme elles viennent, et un seul jour à la fois. Ne pas s'inquiéter.

Car Hachem gère chaque aspect de notre vie, même le bus qu'on va prendre dans un heure, même si on va rater notre café ou pas...

Et notre boulot c'est de lui laisser sa place, et ça c'est déjà un ENORME boulot ;-)

De faire ce qu'il faut pour se protéger, pour que les choses fonctionnent, et après les résultats ne sont pas dans notre main, mais dans la sienne.

Et chaque travailler un peu sur soi chaque jour, touche par touche, tout doucement, les mails de GYE sont très bien pour ça. Ou bien écouter un cours de rav Chaya, rav Benchetrit, rav Breslev...

Et garder à l'esprit que la sobriété est un cadeau trop précieux pour que l'on joue avec, à se laisser des portes dérobées ou des voies de sorties, que la vigilance doit rester constante... Mais les résultats ne sont pas dans notre main au final. Juste les efforts sont dans notre main. Et c'est déjà beaucoup.

Enfin c'est ce que je pense...

=====

Re: Comment se battre contre cette addiction en France
Posté par bendan - le 21 Février 2017 à 09:06

Je te remercie Mike, car tu m'as fait comprendre quelque chose sur moi, que je savais déjà mais que je n'avais jamais relié à ma avodat Hachem. Etre dépendant à la luxure ca c'était clair et intégré (enfin je crois), mais c'est cette notion de désir de tout contrôler qui m'est révélée ici. J'ai toujours eu cette volonté de tout contrôler, tout maîtriser : dans un travail en groupe par exemple, je vérifie toujours ce qu'ont fait les autres, je repasse derrière...et je n'avais pas encore relié ca à un manque de émouna, ce qui est le cas en fait.

Il faut apprendre à lâcher prise comme vous l'avez bien dit et s'en remettre à Hachem à 100%, pour tout. Pour répondre un peu à LionKing, quelle différence avec les malakhim si on laisse tout à Hachem ? Tu l'as bien dit, c'est le libre-arbitre. Le seul choix que nous avons c'est d'accepter de ne pas avoir le choix et s'en remettre intégralement à Dieu (choix que les anges n'ont pas). De toute manière, Ein od milvado, il n'y a rien en dehors de Lui. La seule et unique chose qu'il y ait dans les mains de l'homme, c'est la Yirat Chamayim, la crainte de Dieu. Tout le reste, les "choix" quotidiens ou majeurs que nous prenons (est-ce que je signe ce contrat, est-ce que j'achète cet appartement...) et les événements qui nous surviennent (la voiture a besoin de réparations, j'ai raté mon bus, untel m'a manqué de respect...) ne dépendent pas de notre volonté. Le seul boulot qu'on a à faire, c'est de s'effacer soi-même pour laisser la place à Hachem comme l'a très bien dit David. Plus on développe notre crainte du ciel, plus on reconnaît que tout vient de Lui et on s'en remet à lui dans chaque domaine de la vie.

Pour nos fautes, c'est un peu la même chose : oui nous avons le libre-arbitre et oui c'est à nous de faire en sorte de ne pas fauter, mais pour cela, il est nécessaire de prier Hachem qu'il nous porte secours et nous soutienne. Prenons exemple sur David haMelekh, le roi guerrier, qui ne trouvait son soutien qu'en Hachem et qui priait sans cesse pour s'en remettre à lui. Nous

sommes démunis face au yetser ara, et c'est lui même qui nous incite à ne pas demander de l'aide auprès du Créateur du monde.

La prière va nous aider à rendre l'épreuve plus facile mais il faut garder à l'esprit que ce sera toujours à nous d'apporter la touche finale, de fournir l'effort nécessaire à la surmonter, et c'est là que réside le libre-arbitre, le seul choix que nous ayons, il faut pas passer à côté.

Le groupe Hangouts que Zert a mis en place est d'une grande aide pour moi et c'est aussi le cas pour ses autres membres je pense. Ca donne des forces de voir et savoir qu'on est pas le seul à souffrir de cette situation, ca rend l'épreuve plus abordable. Ca nous permet également de nous entre-aider, de nous encourager pour ne pas céder au désespoir. Par contre il faut jouer le jeu, partager et être honnête avec soi et avec les autres, et surtout appeler à l'aide au moment de la tentation. L'étape d'après c'est de pouvoir appeler quelqu'un au moment de l'épreuve pour faire disparaître l'envie.

Toute la force d'un groupe réside dans sa capacité à donner la parole à chaque membre, à eux de la prendre !

Désolé pour le pavé, je me rends compte que j'écris plus pour moi-même qu'autre chose, mais peut-etre pourrez vous en sortir une idée qui vous aidera.

Kol touv !

=====
=====