

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 complianttosa - le 13 Décembre 2017 à 21:18

Salut les amis

Juste vous dire un mot que SA commence vraiment à devenir intéressant à Paris.

Une réunion hebdomadaire existe, nous sommes entre 4 et 7 physiquement, et un bon groupe whatsapp.

Le Programme des 12 étapes est un vrai traitement qui fonctionne si on l'essaye.

Si vous êtes intéressés, mon mail est compliantosa@gmail.com

Bonne réussite à tous

=====

Re: Comment se battre contre cette addiction en France
Posté par elie.lacher.prise - le 12 Juillet 2018 à 11:05

Bonjour la question de "comment se battre contre cette addiction en France?" est très intéressante et me touche personnellement puisque je me la suis posée pendant plus de 10 ans.

L'enjeu de cette question est de savoir où est-ce que l'on se situe:

1-est-ce juste un problème banal de yetser ara qu'on peut vaincre par sa simple volonté (j'ose imaginer avec certaines mesures concrètes tout de même); dans ce cas, on peut parler de (pour reprendre les termes de la question) "se battre"

OU

2-est-ce une (pour reprendre encore les termes de la question) "addiction" et donc une maladie obsessionnelle qui demande (comme toute maladie) un traitement spécifique.

Avant de développer, je voudrais me présenter si vous le permettez:

Je suis Elie, impuissant face à la luxure. J'ai une trentaine d'années, marié avec enfants. Mon problème a commencé à l'adolescence avec la découverte de la masturbation puis progressivement, il a évolué vers un envahissement très important dans mon esprit avec toutes

sortes de fantasmes. J'ai découvert ensuite la pornographie qui a signé un tournant dans (ce que je ne savais pas à l'époque) ma maladie.

Cela s'est empiré par la suite, je passais à l'acte de plus en plus souvent.

Au milieu de tout ça, je me suis rapproché du judaïsme, de la thora, suis parti étudié à la yechiva, me suis marié (pensant que mon "problème" allait s'arranger) en fondant un foyer caché sans TV, si on veut "froum" même si ce terme est un peu vague. Si vous m'aviez vu de loin, vous auriez vu un père et un mari modèle, alliant une vie professionnelle et religieuse exemplaire. Mais en réalité, j'étais un être torturé, visionnant vidéos pornographiques sur vidéos, compulsant et m'évadant dans toutes sortes de fantasmes. J'étais un être brisé, me sentant comme une poubelle humaine, un menteur, avec une haine de moi même, culpabilité sans nom.

J'ai compris que c'était plus qu'un problème de yetser ara (cf 1-) et j'ai découvert une annonce dans une synagogue en été 2013 de guard your eyes. Je m'y suis inscrit, travaillé sur ce problème (avec néder, tableau des 90 jours) et après une période de propreté de 60 jours, je me suis senti fort. Mais venu de nulle part, l'envie est revenue et je suis tombé. S'en est suivi encore beaucoup de passages à l'acte compulsifs. J'ai continué à lire les mails de 'hizouk de GYE en ne me focalisant uniquement sur les messages de Dov car je m'identifiais totalement à ce qu'il exprimait.

Après touché le fond, j'ai vraiment compris que j'étais vraiment très malade et qu'il fallait suivre la thérapie qui a fait tant ses preuves: rejoindre la fraternité SA avec travail des étapes et participation aux réunions et ceci, avec régularité, assiduité et sérieux. **J'ai rejoint SA PARIS en septembre 2016** et après un départ difficile, avec beaucoup d'aide, je commencer à voir la lumière (il faut dire que j'étais (et que je le suis encore) très très malade). **Un jour à la fois uniquement grâce à Hachem qui s'occupe d combat (je ne combats plus)** . Attention, je ne dis pas que je suis guéri (le serai-je un jour?) mais je sens que je vais mieux, que **le programme marche si je le fais marcher**. J'ai une liste de 10 amis SA à qui appeler si l'envie de compulser (craving) resurgit.

Voici mon histoire personnelle, je ne dis pas que SA s'adresse à tout le monde. Ce que je dis est qu'il est dommage d'attendre si longtemps avant de prendre le vrai traitement avant de tout perdre.

Si vous êtes intéressés par SA paris ou autre région en France, on peut en parler.

Merci de me lire et désolé par avance si ce message vous dérange.

Bien à vous.

=====

Re: Comment se battre contre cette addiction en France

Posté par warior2600 - le 18 Juillet 2018 à 09:08

bonjour,

?je trouve que le manuel GYE propose de nombreux outils qui peuvent être adaptés à des juifs francophones.

notament, les emails de hizouk quotidien , la méthode taphisc ,le parcours des 90 jours ...

?je partage également ce que vous avez énoncés ci dessus :le fait de communiquer est primordial: savoir que nous ne sommes pas seul , que d autres personnes comme nous lutte, parler régulièrement avec une personne qui peut suivre votre progression et vous conseillez aide beaucoup

pour ceux qui ont besoin d échanger (je pense que l on devrait tous avoir une personne avec qui discuter quotidiennement pour pouvoir progresser)

voici mon mail:

warior2600@gmail.com

courage, hachem ne nous met pas dans des situations qui sont impossible, nous en sommes capable , ne perdons pas espoir, continuons à essayer , le résultat ne dépend pas de nous.

bonne journée

=====

Re: Comment se battre contre cette addiction en France

Posté par elie.lacher.prise - le 06 Septembre 2018 à 07:08

Bonjour à tous les "amis",

aujourd'hui, jeudi 06 septembre 2016; par la grâce et uniquement par le mérite de Hachem (c'est Lui qui combat, pas moi; car moi, depuis bien longtemps je me suis avoué vaincu face à la luxure (1ère étape), je suis encore sobre.

Ainsi fort de cette sobriété et constant que cette démarche (de laisser le combat à Hachem), j'en suis venu à croire qu'Il pouvait me rendre la raison (2e étape).

Je décide donc de confier ma vie et ma volonté à Ses soins (3e étape); juste pour aujourd'hui.

Mon rôle est, non seulement de ne pas me concentrer sur la luxure mais uniquement de lutter pour vivre c'est à dire: être utile aux autres (en particulier ma femme et mes enfants), d'être rigoureusement honnête, de diminuer au maximum mon égocentrisme, mon orteil, ma colère, ma fierté, mon besoin de contrôler etc...bref de travailler les autres étapes.

Heureusement que j'ai pu trouver SA et PRATIQUER le programme des 12 étapes car sinon, je serai sûrement embourber dans cette drogue, avec toutes les tortures qui s'en suivent (honte, culpabilité, haine de soi, perte de confiance, visé spirituel etc...)

Merci de me lire et en espérant que ma douloureuse expérience puisse en faire profiter d'autres qui se reconnaissent dans celle-ci.

Merci Hachem.

=====
====