

C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 21 Janvier 2014 à 14:58

Après B"H 130 jours de sobriété cet été, a suivie une assez longue période de chutes : j'en suis à plus 5 mois.. impossible de tenir plus deux semaines (souvent beaucoup moins). J'ai toujours de bonnes excuses : la vie est trop difficile, je suis trop stressé, je suis trop déprimé, aucun filtre n'est efficace, je me sens seul.. je commence maintenant vraiment à comprendre que je suis impuissant et que je ne peux rien faire d'autre que m'en remettre à Hachem. Il est le seul a pouvoir m'aider. Je veux m'en sortir parce que je veux pouvoir me rapprocher de Lui, étudier Sa Torah.. impossible d'étudier tant que je suis dans cette boue.. je veux vivre ! je ne veux plus être un esclave !! marre de servir cette idole qui me tue à petit feu.. je demande à Hachem de m'aider, de reprendre le contrôle de ma vie, et de m'éclairer de Sa lumière.

je vais avec Son aide, éditer régulièrement ce message pour vous faire part de mon avancement. J'espère BzH que cela me motivera pour rester propre jour après jour.

21/01/14 - JOUR 2

Mon parrain m'a indiqué que je devais écrire au moins 10 remerciements à Hachem par exemple avant de me coucher. B"H j'ai commencé hier soir. Cela doit permettre de recréer une connexion avec Lui.

Hier matin, j'étais extrêmement déprimé suite à ma chute d'avant d'hier. J'ai senti un grand vide et une profonde tristesse.. Je me suis mis de côté pour prier dans mon oratoire.. je ne voulais voir personne. J'ai versé quelques larmes, et j'ai demandé à Hachem de me sortir de cette obscurité.. "je ne veux pas finir dans la débauche" Lui ai je dit. Hé bien B"H, 30 secondes après j'avais retrouvé ma joie et ma vitalité !!

Mon téléphone : après avoir essayé les filtres, les systèmes de verrou d'applications, .. rien à faire, je trouvais à chaque fois un moyen de "pirater" mon système. Ca devenait une véritable obsession.. B"H j'ai acheté hier un téléphone sans internet ! he oui, ça existe encore !! il ne fait rien mis à part me permettre de téléphoner et d'envoyer des SMS. Même pas possible d'y stocker quoi que soit.. une seule sonnerie possible.. pour le fan de l'high tech que je suis, je dois avouer que cela m'a vraiment coûté de me résoudre à ce modèle.. mais d'un autre côté j'ai perdu assez de temps et j'ai assez souffert pour garder un objet qui est l'une des sources de mes obsessions et de mes chutes..

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par troisaide - le 27 Avril 2015 à 22:26

Incroyable de voir à quel point tout notre système est abîmé par cette folie se réveiller en pleine nuit pour ça, rêver de ça.. c'est notre manière de vivre depuis des années, voire dizaines d'années, forcément c'est encré, et forcément, une simple abstinence ne suffit pas, mais un vrai changement de fond.

Depuis 9 jours bh, je suis propre et c'est juste..incroyable. Je vis de nouveau, je respire, je peux m'intéresser à autre chose, peux sourire sans mentir.. un vrai bonheur. Nous connaissons le bonheur qui nous attend avec le travail sur nous même, et en dehors de nos fantasmes éternels, et pourtant, lorsqu'on est dans la boue, notre esprit malade nous empêche de prendre le pas vers le rétablissement.

Si tout le monde savait à quel point on est heureux quand on travaille, quand on fait juste ce qu'il faut faire sans poser de questions (au sein du programme des 12 étapes) alors plus personne n'attendait encore, ne souffrirait encore et encore jusqu'à ne plus avoir le choix.

Je me souviens que je suis malade et que ça peut revenir à tout moment. Que ce n'est pas moi qui me rend propre mais seulement hachem. Que chaque jour, c'est un cadeau.. et pour le mériter, faire chaque jour ce qu'il m'est demandé de faire.

=====

====

Re: C'est reparti !

Posté par David26fr - le 28 Avril 2015 à 08:57

Tes messages me touchent beaucoup David, ta lutte est très difficile... Mais heureusement Hachem à chaque fois te sauve du précipice ! C'est qu'Il est à tes côtés pour t'empêcher de tomber et t'aider à t'en sortir 😊

Je suis sobre depuis 92 jours aujourd'hui.

J'ai beaucoup travaillé sur mes défauts (colère, impatience, insatisfaction...) et j'ai remarqué que depuis que j'ai fait ce travail, cela va quand même bien mieux.

Car j'avais tendance à chaque fois que j'étais contrarié à aller boire de la luxure pour me calmer, mais depuis que j'ai appris à ne pas me contrarier, et aussi à gérer cet énervement s'il arrive autrement que par la luxure, cela m'est déjà moins fréquent d'avoir des envies.

Je pense que c'est ce travail qu'il faut faire basiquement, en plus des barrières, filtres, groupes SA, etc

Là depuis 2 jours j'ai des grosses attaques de luxure.

J'ai failli tomber ce matin au travail, mais je me suis souvenu avant de cliquer sur le lien fatal que j'avais pris un Tapshic sur moi, et que notamment une des conditions du Tapshic était de sortir dehors pendant 10 minutes.

Je l'ai fait, je suis sorti directement en chemise, même pas m'arrêter pour mettre pour manteau ! Et le temps bien frais qu'il y a en ce moment m'a calmé !

Là j'essaye de tenir, je prie Hachem qu'il me permette de rester sobre juste pour l'heure qui suit...

Tu as toujours mon numéro au fait, on peut s'appeler s'il y a besoin 😊

Je voulais venir aux réunions SA mais je n'y arrive pas, trop de boulot

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 28 Avril 2015 à 09:24

Hello les amis !

merci à tous les deux pour vos messages !

j'ai finalement chuté peu de temps après mon post.. ça ma fait très très mal :-(

hier j'étais une loque, comme d'hab après une chute.. vide, fatigué et déprimé.

en plus mon parrain m'a dit qu'il ne pouvait plus s'occuper de moi, il me demande un mois de sobriété pour pouvoir l'appeler à nouveau.

mais je m'en fiche, je suis toujours là, et Hachem, Lui, ne nous abandonnera jamais.

je me suis inscrit sur le forum anglais et j'ai déjà plein de nouveaux amis et ce matin je vois vos deux messages.. Comme si Hachem me confirme qu'Il est toujours à mes côtés !!

je suis heureux, car nous sommes dans le Emet et peu importe toutes mes chutes et mes peines, je sais que tout cela a un sens et la lumière viendra après cette obscurité pour nous tous !!

Jusqu'à quand ! Jusqu'à quand ! Jusqu'à quand devons nous encore t'attendre Hachem ??

@David26fr, oui j'ai toujours ton numéro, je viens de t'envoyer un texto :-)

tu as entièrement raison, la sobriété "sèche" (comme le disent les alcooliques) ne suffit pas et il fait faire ce travail des midot. je suis moi aussi un vrai volcan de colère et le travail de l'étape 4 m'a aidé à me voir plus honnêtement, à m'apercevoir que je suis autant impuissant face à mes mauvais traits de caractère, comme pour la luxure, et d'ailleurs à Hachem de m'aider dessus aussi.

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Echét 'hail mi yimtsa - le 28 Avril 2015 à 11:44

Salut tout le monde, je suis content que ce thread commence à revivre et qu'il devienne un peu le centre de ce forum !

Troisième je suis super content pour toi et je ne peux qu'approuver tes paroles, c'est vrai que quand on a la tête là dedans on est totalement dans un état second mais dès qu'on prend un peu de recul on se rend compte à quel point c'est plaisant de rester sobre et que ça n'a rien à voir avec ce pauvre plaisir de luxure !

C'est super de bénéficier des conseils de David 26 aussi bH !

Sinon Bne quels sont tes plans pour faire face a cette période difficile ? Comment c'est passée ton envie d'appeler "qu elqu'un" sur internet ?

Ce que je voulais te dire, et tu l'as mentionne ce matin dans ton post sur le for anglais, c'est est-ce que tu as des cours de Torah réguliers ? Moi ça m'aide énormément !

De bonnes nouvelles b"H

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 28 Avril 2015 à 12:32

En fait félicitation David26 pour tes 92 jours et troisade pour tes 9 jours !!

chaque jour sobre compte :-)

oui hier, j'ai épluché les annonces pour adultes, mais B"H j'ai lâché l'idée car je sais parfaitement que cela ne m'apportera rien. Mis à part encore une belle dépression !

Pour aller avec une femme, il faut vraiment préméditer la chute : appeler, prendre rdv, tirer de l'argent, aller au rdv..

Mes chutes sont 99,9% du temps liées à une perte de contrôle durant un temps assez limité (d'où l'intérêt de la méthode Tapshic, si celle-ci est réalisée d'une manière réfléchie et posée, pas comme je l'ai fait il y a 2 ans 😞).

J'ai eu une seule fois une perte de contrôle très grave, mais j'étais dans un état quasi suicidaire

(au moins spirituellement).

il n'empêche que j'ai bu hier de la luxure sur ce site d'annonces et ensuite plus tard avec des vidéos.

B"H aujourd'hui ça va mieux.

je vais prendre un peu de recul, car j'ai l'impression que ne pas chuter est une devenu pour moi une obsession. La peur de la chute me fait finalement chuter ! donc je lâche cette peur et m'abandonne à D. Le seul qui peut faire en sorte que je ne chute pas aujourd'hui.

Je vais me contenter du forum de GYE et des outils du site, de prier et d'étudier la Torah. B"H j'étudie tous les soirs de la semaine depuis 10 jours avec un ami.

bli neder j'irai également au collel le dimanche pour rester dans une ambiance kadoch et étudier même seul.

J'ai eu deux périodes sobre de 4 mois. La première fois c'était quand j'ai fait téchouva, j'étais matin midi et soir à écouter des cours sur Leava :-) je ne savais même pas que j'étais dépendant, je me suis juste arrêté sans même m'en apercevoir !!

Bien sûre cela ne suffisait pas, car il me faut également travailler sur les midot comme vous l'avez tous compris.

Dans tous les cas, ma émouna en Hachem, D. unique et éternel, est inébranlable, et je m'en remets complètement à Lui

=====
=====