

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 Techouva - le 30 Janvier 2014 à 16:06

[Bneisrael555 écrit:](#)

vous pourriez alors très justement me dire : pourquoi pas te séparer de ta télé ??

Très très bonne question, merci beaucoup !

La raison est : j'en sais rien ! ☹️ j'ai plein de bonnes excuses : elle trop lourde, ma femme veut la garder, ... mais aucune de vraiment valables... 😊

Il est écrit dans le Livre Blanc:

"Ordinairement nous découvrons alors que notre capitulation initiale était incomplète et nous commençons à en voir les failles. Nous réalisons que nous gardons secrètement quelques bons prétextes en réserve en vue de la prochaine manifestation de notre obsession. Comme des alcooliques cachant leurs bouteilles.

«C'est sa clef, je ne peux quand même pas la jeter.»

«Je vais garder son numéro de téléphone; je vais peut-être pouvoir l'aider un jour.»

«Je me débarrasserai des revues plus tard...»

En rétablissement, nous jetons simplement le matériel. Personne n'a à nous le dire, nous le savons. Nous l'avons toujours su; mais nous n'avions jamais eu la force de le faire."

En fait, on se débarrasse de beaucoup de choses mais on se laisse un petit quelque chose de côté parce qu'on a peur de la crise qui ne manquera pas de survenir à un moment ou à un autre et "que se passera-t-il alors?".

B"H je suis dans un programme SA , je pense que c'est pour moi la seule façon de m'en sortir avec l'aide d'Hachem.

Eh oui! Sans ça, qu'est ce qui va m'empêcher d'aller m'acheter un autre téléphone ou d'obtenir du "matériel" d'une manière ou d'une autre. Et quand le désir frappe on est capable de tout.

Dans ma jeunesse, j'ai volé des revues porno (j'avais trop honte de passer à la caisse pour les payer!)

Je crevais de peur mais j'étais incapable de résister aux sollicitations du désir!

Bon! Je vous rassure ma conscience m'a torturé jusqu'à ce que j'envoie l'argent au bureau de tabac par la poste.

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 31 Janvier 2014 à 19:33

JOUR 12

Eh oui! Sans ça, qu'est ce qui va m'empêcher d'aller m'acheter un autre téléphone ou d'obtenir du "matériel" d'une manière ou d'une autre. Et quand le désir frappe on est capable de tout.

Effectivement, et pour être très honnête ce n'est pas tellement ma télévision qui m'ennuie aujourd'hui car :

1- Je confie la prise à ma mère dans la semaine, je la récupère à chabbat pour mon koum koum

2- je n'ai accès qu'aux grandes chaînes et quelques chaînes TNT gratuites.. je n'ai repéré qu'une seule "émission" pour adulte un soir où je n'ai pas le cordon. Ma mère veille à ce que je n'oublie pas de lui le donner avant..

Ce qui m'ennuie plus c'est le Pc portable au bureau... il y a des filtres installés par mon entreprise, donc impossible d'accéder à des sites X, mais j'ai trouvé un site de partage vidéo qui n'est pas filtré et qui me permet de voir des choses pour adultes "soft" mais assez chaudes pour me faire tourner la tête.. je pensais m'être assez renforcé ces derniers jours pour rester loin de ce site, mais voilà que par excès de confiance j'ai glissé dessus hier soir et un peu ce

matin.

J'ai appelé hier mon sponsor et ai crié "au feu !".. nous avons un peu discuté, cela m'a calmé.. il me rappelle à juste titre que je dois impérativement assister à des réunions physiques.. des réunions SA sur Paris, il n'y en a pas.. j'essaye avec l'aide de D. de trouver une salle pour en organiser.. mais en attendant :

Y AURAIT-IL QUELQU'UN SUR PARIS QUI VOUDRAIT BIEN ME RENCONTRER AFIN D'INITIALISER DES RÉUNIONS MÊME A DEUX ET MÊME DANS UN CAFÉ ??

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Techouva - le 02 Février 2014 à 16:04

Kol hakavod! C'est vraiment courageux de ta part de confier ton cordon à ta mère.

Elle est au courant de ta dépendance?

Il n'y a pas de doute que les réunions physiques sont un outil puissant.

"Si Mahomet ne va pas à la montagne, la montagne viendra à Mahomet" ou quelque chose comme ça... Tu ne veux pas faire ta aliya? 😊

Je me suis souvenu d'autre chose. A une période où je n'avais vraiment laissé aucune possibilité de voir quoi que ce soit à la maison, j'allais fouiller les poubelles à côté du Bet Hamidrach où j'étudiais pour trouver quelque chose à me mettre sous la dent ou plutôt sous les yeux!

Comme on dit en hébreu: "ein ladavar sof"!

Il n'y a pas d'autre choix que de faire un véritable travail de rétablissement.

Je te souhaite de trouver rapidement une solution.

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 03 Février 2014 à 14:13

JOUR 15

B"H deux semaines propres !

Je remercie Hachem pour ces deux semaines, et Lui demande de m'accompagner tout au long de cette 15ème journée.

Techouva a écrit :

Kol hakavod! C'est vraiment courageux de ta part de confier ton cordon à ta mère.

Elle est au courant de ta dépendance?

Oui! je lui ai dit cet été.. j'en pouvais plus de garder cela pour moi.. je n'avais encore intégré SA. Toute ma famille me prenait pour un fou d'être "tellement religieux", de plus vouloir regarder la télé ou aller au cinéma.. de vouloir rien "lâcher" malgré le fait que cela semblait détruire mon couple.. ma femme ne supportant plus ma téchouva. J'ai donc expliqué à ma mère la raison de tout cela. Bon, elle est tombée de sa chaise, mais elle l'a plutôt bien pris. Ma sœur et mon frère sont également au courant, mais pas mon père.. je pense qu'il serait choqué par cette nouvelle.

Techouva a écrit :

Je me suis souvenu d'autre chose. A une période où je n'avais vraiment laissé aucune possibilité de voir quoi que ce soit à la maison, j'allais fouiller les poubelles à côté du Bet Hamidrach où j'étudiais pour trouver quelque chose à me mettre sous la dent ou plutôt sous les yeux!

Ça m'arrive moi aussi de jeter un œil par terre, dans les poubelles pour trouver quelques chose de croustillant. 🍪

Il y a quelques années, avant l'arrivée d'Internet, j'ai trouvé comme ça un magazine pour adulte ! il était tout mouillé et probablement assez sale mais je l'ai ramassé et l'ai caché chez moi !

J'ai également fouillé la benne à ordure il y a deux semaines, pour retrouver la batterie de mon smartphone que j'avais jetée la nuit précédente.. j'avais une fois de plus craqué mon système de protection et me suis fait un bonne "cuite".. j'ai jeté la batterie juste après pour stopper la chute..

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 04 Février 2014 à 18:51

JOUR 0

Après 15 jours, j'ai finalement chuté cette nuit 🍪

J'ai alors demandé à Hachem de m'aider à accepter cette chute et me laisser en joie près de Lui. Ce qu'Il m'a accordé ! Je Lui suis extrêmement reconnaissant de m'avoir remis tout de suite sur pied !

Oui, je suis impuissant et Il est le seul à pouvoir m'aider. Je me remets à Lui afin qu'il me montre Sa volonté à mon égard.

Je lâche prise, je ne peux combattre cette force, je Lui demande de combattre pour moi.

J'ai passé beaucoup de temps à mettre toute sorte de système de blocage, de filtrage, de barrières techniques et psychologiques.. je les ai tous brisés à chaque fois. Maintenant je Lui demande de reprendre ma vie entre Ses mains, car je moi je ne peux rien.

Chavoua tov !

=====

=====