

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 Bneisrael555 - le 29 Avril 2015 à 12:36

Salut Echet,

oui je me rappelle très bien ce cours !! "Patatra" au bout de 3 ou 4 mois quand D.ieu nous laisse marcher seul !!

Echet

Sinon j'ai l'impression que ta source principal de chute c'est chez toi !

Quels sont tes projets de changement pour y remédier ??

Hé bien tu me poses une excellente question !

D'une manière générale, je ne peux rester inactif.. D'un autre côté quand je suis en 'manque' rien ni personne ne m'intéresse. Donc je ne dois pas négocier dans ces moments là avec mon mental.. plus facile à dire qu'à faire :-)

Le dimanche est un vrai problème et pour moi, la solution que je vois est d'aller au Kollel. Je suis débutant et je n'ai pas d'ami d'étude le dimanche pour l'instant, mais je dois bli neder y aller pour m'y réfugier.

J'ai aussi une grosse angoisse les samedis soirs.. je suis souvent euphorique les vendredis soir et déprimé les samedis dès l'après midi. Je ne sais pas comment changer cela.. c'est viscérale chez moi.

En semaine, j'étudie le soir B"H.

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 01 Mai 2015 à 10:21

Hello tout le monde,

je reviens du forum anglais, et on a vraiment du pain sur la planche !!

va falloir nous bouger et montrer qu'en France aussi on veut s'en sortir ! lol

je suis d'humeur très joyeuse !

comme je l'ai dit au lion j'ai mis en place la méthode Tapshik hier, pour une semaine.

si je ne fais pas certaines actions (appeler un ami ou lire le livre SA ou un texte de Torah) avant de chuter, près d'un mois de salaire en amende !

j'ai longuement hésité à avoir recours une seconde fois à cette méthode, car la première fois elle m'a permis certes d'avoir 4 mois de sobriété (un vrai record pour moi !) mais ensuite j'ai dérapé et je ne sais même pas combien d'argent je dois payer !

c'était il y a deux ans, je n'étais pas encore dans le programme SA et je n'avais absolument pas conscience de mes problème de ressenti. et n'ayant plus de drogue pour m'anesthésier, mes problèmes de couples ont finis par faire exploser le volcan qui sommeille en moi. Et là, ça a été horrible!

bref, c'est le passé, passons au présent et l'avenir !

je suis B"H maintenant plus serein et plus calme. Donc je me dis que je devrais pouvoir avec la Tapshik tenir face aux multitudes de tentations auxquelles je dois faire face matin midi et soir

Hachem + Sobriété + Programme 12 étapes + Torah = Nouvelle vie !!

Je me mets à rêver de pouvoir me remarier et avoir des enfants. J'ai 40 ans et j'en ai pas encore.. ma future ex épouse ne pouvait pas..

Une nouvelle vie.. LA vie !

Chabbat Chalom !

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 04 Mai 2015 à 08:14

c'est toujours très dure de renverser la vapeur après une grosse chute..

les obsessions reviennent très vite et dans la mesure où l'on est pas sobre on se dit encore une dernière fois, ça va pas changer grand chose !

J'ai eu donc une envie dans la nuit de samedi soir. J'étais "en manque".. j'avais déjà pas mal déprimé à cause de cela dans la journée..

je me suis dit, je vais lire 10 min le livre blanc ensuite je pourrai faire ce que je veux 'gratuitement'.. puisque je me suis engagé dans la méthode Tapshik, je ne pouvais pas chuter avant de faire une action de ma liste.

J'ai donc pris mon livre blanc, bien décidé, et j'ai commencé à lire. Au bout de 4 min, l'envie avait disparue et le sommeil était revenu !

Merci Hachem pour Ton aide !

=====

Re: C'est reparti !

Posté par David26fr - le 04 Mai 2015 à 11:43

Je suis content d'entendre que tu as pu tenir le coup cette fois ci 😊

La méthode Tapshic, quand elle est bien utilisée, peut vraiment énormément aider ! Ça agit comme une sorte de limiteur qui empêche le désir de monter plus haut...

A plusieurs reprises cela a été un keli très puissant pour m'empêcher de tomber, avec l'aide d'Hachem.

J'ai connu aussi ce problème du samedi soir avant de me marier, et je tombais aussi très souvent le samedi soir...

Ca allait mieux quand j'avais pris sur moi deux choses :

- sous aucun prétexte aller sur internet ou allumer la TV samedi soir
- tout faire pour être occupé le samedi soir (cours, sortie cachere, etc)

Et en fait, dès le shabbat, préparer mon melave malka en quelque sorte...

Pour le dimanche, on peut essayer de voir si on peut faire ensemble qqch (meme si on est pas à côté je pense) 😊

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 04 Mai 2015 à 14:04

Merci David pour ton message.

Avec plaisir de faire une sortie ensemble à l'occaz !

je suis aussi très content d'avoir tenu cette fois ci ! ;-)

samedi après la sieste je commençais à m'angoisser alors j'ai pris mes jambes à mon cou et j'ai foncé à ma syna. Je me suis dit au moins la bas je suis tranquille même si je suis seul. Et des amis qui s'ennuyaient aussi m'ont vite rejoint..

dimanche j'ai essayé de me tourner vers les autres pour sortir de mon égocentrisme.

il me reste une grand mère qui voulait me voir.. pour des raisons difficiles à expliquer, et que je ne comprends pas vraiment moi même, je n'ai jamais eu un vrai lien avec elle. Aller la voir, m'ennuie profondément. Mais mieux vaut ça que de rester seul à tourner en rond. Je chute quasiment à chaque fois à cause de ça.

Ensuite je suis allé voir un ami.. puis je me suis retrouvé par hasard avec d'autres amis à marquer le coup de la hilloula de R' Meir.

mais il y a encore 3 jours qui arrivent .. et je me demande bien ce que je vais faire. je n'ai pas l'habitude d'être "libre"...

j'ai l'impression d'être comme les bne Israël au pied de mon Sinaï qui paniquent parce que Moché met trop de temps à revenir.

Sans mon idole je panique aussi..

=====