

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 yirmeyah - le 05 Mai 2015 à 18:23

Mazel tov !! Continue de nous donner de telles bonnes nouvelles ! Puisses-tu bientôt accrocher ton nom sur le tableau des 90 jours sobres 🙏

=====

Re: C'est reparti !

Posté par David26fr - le 06 Mai 2015 à 12:50

Super, je suis content que tu arrives à tenir 🙏

Les Tehilim c'est une bonne idée je trouve, il faut que tu prévois un truc pour te sortir de cette agitation quand elle t'atteint en pleine nuit...

Aller aider les autres fait partie du programme de rétablissement SA, car ainsi on se concentre moins sur soi-même mais plus pour donner aux autres, ce qui ne peut être que positif dans notre cas...

Même si pour aider de manière générale : faire des courses, rendre visite, etc...

Avec plaisir pour faire quelque chose ensemble pour le dimanche 🙏

Continue comme ça, qu'Hachem t'aide !

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 06 Mai 2015 à 13:04

merci yirmeyah & David26fr Amen !

j'ai vécu il y a quelques jours une "vraie" rechute.

depuis quelques temps je jouais avec la luxure, j'en consommait un peu.. j'étais donc souvent dans le combat frontal : car une goutte de luxure appelle un fond de verre, puis un demi verre ... mais là j'avais bu plusieurs bouteilles !

j'étais à nouveau pris dans une forte obsession sexuelle.. je ne parvenais plus bien à maîtriser mes pensées..

maintenant que B"H je suis à nouveau sorti de cela, je m'aperçois d'un truc : j'étais avant tout le temps comme ça. Un esclave de la luxure. Je n'avais de pensées que pour elle, toute ma vie tournait autour d'elle.

ce n'est pas une grande nouveauté ce que je dis, mais je voulais le partager car j'ai revécu cela il n'y a que quelques jours.. je ne pensais pas qu'il était encore possible que je revive cela, que j'étais sorti d'Égypte et je ne pouvais plus y retourner. En fait, si.. D. préserve, cela peut très vite revenir. 🌱

D'où la nécessité pour moi de participer à ce forum, à mes réunions SA (et si D. veut aux réunions GYE à partir de dimanche prochain 😊) Pour me rappeler d'où je viens, et faire le nécessaire pour ne plus y retourner si D veut !

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 10 Mai 2015 à 08:33

10 JOURS 🌱

comme souvent les samedis soirs, j'ai eu une crise dans la nuit.

je fais de longues siestes chabbat alors je suis moins fatigué le soir que dans la semaine.

ça fait un moment que je me dis qu'il faut que je mange moins et dorme moins le samedi.

j'essaye de moins manger, mais dormir je n'y arrive pas... j'essaye d'étudier mais je m'endors assis alors je finis par aller me coucher et là, je dors la plus part du temps 2 bonnes heures. Rien ne peut m'arrêter.. je peux continuer à dormir même avec un réveil qui sonne pendant une heure. Parmi tous mes mauvais défauts, il y a la paresse.. 😊

bref, je me suis réveillé avec une envie de luxure.. et je me suis donc mis à lire des Téhélim pendant 10 min pour éviter d'avoir à payer l'amande.. comme la semaine dernière. Je regardais le chrono tourner.. 3 min, 7 min, 8, 10 ! après quoi je suis sorti de ma chambre pour voir quelle bêtise je pourrais faire.. et là, je vois la tablette de ma mère ouverte en libre service.. que vais-je faire ?? je l'ai prise en main.. mais en même temps je me disais, dommage, tu es à 10 jours.. en plus tu vas modérer la première réunion GYE demain soir.. tu vas pas faire ça complètement ivre ?! 🍷

j'ai finalement fermé la tablette pour qu'elle se verrouille à nouveau.

Merci Hachem ! 🙏

=====

Re: C'est reparti !

Posté par David26fr - le 10 Mai 2015 à 16:53

'Hazak !!

C'est impressionnant d'avoir pu t'arrêter au bord du précipice, c'est un très grand mérite ! 😊

Hachem t'aime et Il veut que tu progresse, et le mérite de ces 10 min de tehilim a sûrement aidé aussi...

Courage, continue le travail dans la bonne direction 🙏

=====

=====