

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 David26fr - le 20 Mai 2015 à 10:56

Je rejoins ce qu'a dit Techouva, il faut vraiment que tu trouve quelque chose pour te changer les idées et/ou occuper tes journées, ou des activités.

Car le vide, l'ennui, c'est le chemin direct pour tomber...

Et en dehors de l'étude de la Torah, car si l'étude de la Torah est le meilleur élixir contre la luxure, il faut aussi d'autres choses à côté pour respirer (dans un cadre casher bien entendu).

Et l'étude tout seul est très difficile, surtout quand on est dépendant, que des images se mettent à danser entre les lignes 🟢

Personnellement, je lis, j'écoute de la musique, je programmais parfois quand j'étais célibataire (plus le temps maintenant), je joue un peu à des jeux vidéos...

Mais il ne faut surtout pas provoquer la dépendance car, au bout d'un moment, la force de fermer la fenêtre quand l'image apparaît risque de ne plus être là...

C'est comme un alcoolique qui aurait un verre d'alcool dans les mains, il sent son odeur, il y trempe ses lèvres, il se retient de le boire... mais au bout d'un moment ça ne tiendra plus et il le boira d'un seul coup.

=====

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 20 Mai 2015 à 12:18

Hello David !

merci pour ton message.

oui la seule chose qui pourrait certainement m'occuper la tête est la programmation !

j'adore programmer ! 🥰

d'un autre côté, cela va continuer à m'isoler et me laisser avec une bouteille à la main.. 🥲

il faut peut-être que je me force à aller voir de la famille, des amis, pour ne pas rester seul et ré-apprendre à vivre en société..

=====

Re: C'est reparti !

Posté par David26fr - le 20 Mai 2015 à 12:23

Ah c'est pas mal ça, je me reconnais aussi 🥲

Mais c'est vrai que ça laisse en contact avec un PC, Internet, et tout ce que cela implique...

Vrai pour aller voir du monde, c'est une bonne idée...

J'avais aussi tendance à être renfermé avant de me marier (pas de sortie, pas voir d'amis), et cet enfermement me poussait à rester souvent seul à la maison... avec une bouteille numérique à portée de main pour calmer cette solitude :/

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 21 Mai 2015 à 09:02

21 Jours 🥲🥲🥲

mais je dois reconnaître que j'ai encore joué avec le feu hier après midi.

je suis tous les jours devant le PC de mon travail, et il m'est toujours très difficile d'abandonner chaque tentation. Je remarque que je suis toujours dans le combat frontal et que donc je risque

un moment ou un autre de prendre une grosse claque ! 🟡

j'ai envoyé un texto à 5 amis pour prévenir que j'avais fait une recherche d'images de femmes belles .. et forcément dans le tas d'images, il y en avait une ou deux en tenue d'Eve.. J'ai immédiatement fermé car sinon je devais payer l'amande de Tapshik mais j'avais déjà bu ces images. 😊

Il faut impérativement que j'envoie ces textos avant de cliquer, comme je le faisais à une époque. Car quand je clique, j'ai déjà perdu le contrôle, et la chute est quasiment inévitable. D'ailleurs, j'ai du m'enfuir de mon travail à 17h pour éviter cette chute !

Hachem au secours, aide moi !!

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 26 Mai 2015 à 12:15

de retour après 3 jours de chabbat + fêtes ! qui se sont très bien passés.

je suis toujours sobre et c'est l'essentiel.

enfin ça devrait l'être, car je me sens aujourd'hui tout 🟢

j'ai pas le moral.. petit bobo au pied qui pourrait être douloureux à soigner et surtout je suis passé à mon appartement.. ma femme a fait ses cartons, les étagères sont quasi vides..

bref je me sens tout pas trac, et je prendrai bien un petit truc pour me faire vibrer un peu..

j'ai cliqué sur une recherche google.. mais franchement je vois pas ce que google peut pour moi, la dedans.. 🟡

Hachem aide moi s'il te plaît ! 😊

=====

=====