

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 26 Mai 2015 à 16:39

Pareil pour moi aussi, après les fêtes c'est souvent la redescente dans la routine, et les problèmes de dépendance qui reviennent de plein fouet, la transition n'est pas simple...

J'ai aussi eu une journée difficile, j'ai écouté de la musique et essayé de me concentrer que dans mon travail, Baroukh Hachem ça a pu passer.

Courage Bneisrael555 🙏

Et pour Echet 'hail mi yimtsa : là demain tu vas vraiment appliquer le principe de tenir la journée d'aujourd'hui et juste celle d'aujourd'hui, peu importe demain, on ne pense pas à demain 🙏

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 26 Mai 2015 à 18:59

Hello les amis, merci pour vos messages.

B"H je suis resté sobre.. mais cela a été vraiment pénible.. plus les jours passent et plus il m'est difficile de lâcher prise avant de cliquer.

heureusement, j'ai eu deux amis au téléphone, l'appui de mon parrain, et ma réunion SA du mardi soir ! sans oublier D.ieu qui m'a mis tous ces outils à ma disposition...

le tout est de les utiliser ! :-)

La maladie veut toujours me faire croire que je n'ai aucune chance, car j'ai déjà commencé à glisser et que donc la chute est inévitable !

Moi ce n'est pas vraiment la kedoucha et le retour à la réalité qui me minent.. en fait je me sens mieux en semaine que le WE même si c'est fête. J'ai très souvent rechuté pendant les fêtes et chabbat. Car je m'ennuie, je n'arrive pas à me remplir.. je sens le vide bien plus que lorsque je suis au travail, car je suis occupé et je me sens utile.

Que D. vous aide !

=====

Re: C'est reparti !

Posté par David26fr - le 27 Mai 2015 à 07:56

Baroukh Hachem, une journée de sobriété de gagnée 😊

Il faudrait trouver quelque chose pour t'occuper durant chabbat et fêtes, car effectivement on peut s'ennuyer très vite, surtout en ce moment où cela finit très tard...

Tu as des idées ?

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 27 Mai 2015 à 08:14

oui quoique j'ai bien failli chuter à nouveau dans la soirée et surtout dans la nuit 😊

j'en peux plus de m'ennuyer, de tourner en rond dans ma chambre, de ne rien trouver pour me remplir.

je n'ai aucune idée.

seule ma drogue semble me remplir, même si je sais que c'est faux.. mais je ne trouve rien.

les AA disent que sans transmettre le message et tenter d'aider d'autres alcooliques ils ne peuvent se maintenir sobres.. je crois que c'est aussi comme ça pour moi.

=====

Re: C'est reparti !

Posté par David26fr - le 27 Mai 2015 à 18:32

Je comprends ce que tu veux diire, ce n'est pas simple...

Il faut que tu cherches un peu à tâtons, tu vas bien finir par trouver de quoi remplacer la luxure...

Ou bien peut-être qu'il te faut chercher d'où vient ce manque... pour éviter qu'il n'apparaisse mais surtout qu'il ne devienne trop important ?

Courage !

Et si tu as besoin d'un deuxième cerveau pour t'aider à chercher, je suis là, je peux essayer de t'aider 🍷

=====