

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 Echet ´hail mi yimtsa - le 27 Mai 2015 à 21:29

Je ressens pareil que toi Bne quand tu dis que tu te sens vide, que tu t'ennuie de tout et que dès que tu commences quelque chose tu arrêtes rapidement faute de satisfaction.

Je suis exactement pareil sur ce point là et je pense, du moins pour moi, que cela est du au fait d'être perfectionniste et de vivre dans le monde de mon imagination.

Je parle pour moi quand souvent je me retrouve à m'imaginer toutes sortes de situations où je suis mis en avant, où j'arrive à atteindre des sommets au niveau spirituel (et pourquoi pas physiquement aussi) et où tous le monde est en totale admiration.

Pas étonnant que la réalité soit beaucoup moins savoureuse que dans mon imagination.. Mais qu'est-ce que ça vaut d'être le plus heureux du monde dans son fantasme, ou être soi-même dans la réalité ?

J'avais lu une phrase qui m'avait marquée sur le forum anglais, ça donnait à peu près ça "J'ai besoin d'arrêter d'essayer d'être celui que je pense devoir être, et commencer à être ce que je suis vraiment".

Je retrouve ça aussi dans le limoud. Desfois je suis totalement transporté par un cours, je me sens poussé des ailes. Mais quand le retour à la réalité arrive et qu'il s'agit d'ouvrir un livre tout retombe. Je me dis " à quoi bon ? 1h pour faire quelques pages de h'oumach Rachi? Quelques lignes de Guemara avec Artscroll ?" Pas étonnant, quelques minutes avant je me voyais déjà comme un talmid h'akham et là faire face à la réalité c'est pas facile..

En tout cas ce que je pense de tout ça c'est qu'il ne faut pas hésiter, on doit foncer, et surtout dans l'étude de la Torah. On peut s'encourager mutuellement si tu veux en se disant ce qu'on a étudié ! Pas de temps à perdre ! Même si c'est dérisoire par rapport à ce qu'on pourrait rêvé. En plus, je pense que si vraiment j'avais passé toutes ces heures à étudier au lieu de me retrouver sur le net, je serais vraiment ce h'akham que je m'imagine.

Mais tant pis, maintenant on regarde vers l'avant ! Donc je pense que c'est le premier point, investir dans l'étude à notre niveau le temps qu'on peut !

(Personnellement c'est drôle comme je n'ai jamais le temps pour étudier une petite Michna ou lire un petit tehilim, par contre je trouve toujours le temps pour google image vas savoir pourquoi..)

Sur ce point si je peux te donner un conseil que je compte moi même suivre, commencer à étudier les prophètes. C'est sous forme d'histoire continu et c'est vraiment fascinant à lire apparemment. L'histoire de tous les juges, les prophètes, les rois qui se suivent. Je pense que ça peut-être une bonne chose surtout si c'est prenant ça peut nous permettre de nous immerger dans le monde de la Torah si on n'a pas les forces de réfléchir sur une Guemara ou autre.

Deuxième point sur lequel je te conseille de travailler et qui m'aide beaucoup personnellement : ton mariage. Tu as dis que tu voulais te remarier, alors vas-fonce. Dis toi que tu vas être papa, que tu vas avoir des responsabilités, que tu dois apprendre beaucoup de halakhot pour gérer la famille etc...!! Puis tu devra étudier avec tes enfants alors il faut commencé dès maintenant pour pouvoir leur enseigner un maximum de choses !

Moi ça m'aide beaucoup de penser à ça, ça me sauve quasiment tous les jours. De me dire que ça y est, bientôt il est temps (même maintenant d'ailleurs, pas besoin d'être marié pour ça je pense) de devenir un donneur au lieu de toujours rechercher de bas plaisirs égoïstes qui n'apportent que plus de douleur..

Je ne sais pas si j'étais très clair, mais en tout cas le coeur y était !

J'attends les bonnes nouvelles

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 28 Mai 2015 à 07:31

4 semaines !



Merci beaucoup Echet pour ton long et très intéressant message !

Oui, tu as raison, je vis aussi dans mon imagination.. hors de la réalité.

je suis perfectionniste et donc jamais satisfait de ce que je fais.

souvent je démarre une étude en me mettant des objectifs modestes puis je me rajoute des choses à faire.. mais je ne tiens pas le rythme et donc je me décourage.

l'étude de la Torah.. on nous met la pression dessus : toujours étudier plus.. jour et nuit.. à chaque seconde de temps libre.. et moi je suis très influençable alors je veux faire pour le mieux.

je suis un peu lasse. je voudrais pouvoir étudier certes mais d'une manière raisonnable et non compulsive, et aussi pouvoir sortir un peu prendre l'aire. Je ne peux pas me permettre de rester enfermé chez moi toute la journée dans les livres. Je n'y arrive pas, et je ne dois pas culpabiliser de ça.

mon seul objectif doit être de ramener une journée sobre.

vivre mon judaïsme sans pression. j'ai 40 ans, je ne peux pas apprendre comme si j'en avais 20.. je n'ai pas le niveau.

il faut que je me tourne vers les autres, et en particulier ceux qui souffrent comme moi.

Hier soir j'ai passé 20 min au téléphone avec un jeune qui cherche aussi une solution. Hé bien cela m'a rempli ! je me suis couché avec une sensation vraiment positive, alors que j'étais comme un fou (envie de luxure) la veille à la même heure.

=====
====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 28 Mai 2015 à 19:26

pour compléter mon dernier post, au delà du fait que je dois apprendre à prendre "l'aire" et me tourner vers les autres, je me rends compte que lorsque je suis "en manque" comme c'est le cas actuellement, je n'arrive plus non plus à étudier..

j'en ai plus envie..

pourquoi ?

parce que je recherche quelque chose qui me remplit immédiatement ?!

=====

Re: C'est reparti !

Posté par David26fr - le 29 Mai 2015 à 16:31

Je comprends ce que tu ressens aussi...

En fait, parfois l'une des caractéristiques de la dépendance est qu'on arrive pas à se satisfaire de ce qu'on a, de son niveau...

C'est pour cela qu'on va notamment passer des heures à chercher de la luxure de plus et plus, sans jamais arriver à être satisfait !

Mon parrain m'avait dit de travailler sur ce point, et cela m'a beaucoup aidé...

Notamment d'écrire chaque soir une série de gratitude envers Hachem (d'être en bonne santé, de ne pas être dans un pays en guerre, de ne pas connaître la famine, etc), ainsi que 5 bonnes choses que j'ai fait durant la journée.

J'avais souvent tendance notamment à ne jamais être satisfait de mes journées au travail ou de mon étude, et j'ai pu voir les choses sous un autre angle, un angle meilleur...

Et cela a fait baisser en conséquence l'insatisfaction, la colère, et donc la dépendance.

Aussi, qu'est ce que Hachem attend de nous ? D'être tous des talmid 'hakham ? Des ingénieurs ? Non ! Il attend juste qu'on fasse de notre mieux par rapport à notre niveau et nos possibilités du moment.

Il n'attend pas qu'on soit tous des Rav Steinman, il n'y a qu'un Rav Steinman... Mais le yetser tend à nous faire croire que nous pourrions avoir de satisfaction qu'en étant Rav Steinman... et pas nous-mêmes !

Il y avait une histoire que j'avais entendu que dans une yeshiva il y avait une personne âgée qui venait tous les matins pour sa tefila, faisait quelques tehilim, et c'est tout.

Le rosh yeshiva le regardait en souriant, avec peut-être un peu de condescendance... car lui était à un tout autre niveau, c'est sûr.

Seulement, une fois arrivés dans le monde futur, que se passe-t-il ? Dans la yeshiva d'en haut, c'est la personne âgée qui est au premier rang, alors que le rosh yeshiva n'est qu'au 10ème rang !

Celui-ci va alors demander pourquoi ? Et on lui répond : "Tu étais certes rosh yeshiva, mais avec ton niveau tu aurais pu devenir le grand rabbin d'Israël ! Alors que lui a accompli la totalité de son potentiel, on en attendait pas plus de lui..."

Extraordinaire ! Il faut qu'on apprenne de se contenter que parfois on peut pas étudier avec un feu dévorant ou qu'on n'arrive pas à faire plus que quelques lignes de guemara...

Attention : je ne dis pas non plus qu'il faut abandonner toute ambition dans l'étude, mais plutôt qu'il faut accepter qu'on doit progresser doucement, à notre rythme, l'essentiel étant de faire de notre mieux.

Et cela est pareil dans tout le reste, quand on a des projets, ou bien envie de faire des choses : se fixer des objectifs raisonnables et avancer petit à petit... Vaut mieux y aller doucement mais au moins gagner quelque chose plutôt que de vouloir tout et au final se retrouver avec rien....

Et aussi se contenter de ce qu'on a. On a pas un 5 pièces, on gagne pas 5000 euros par mois, on est pas aussi beau que Georges Clooney... Hachem nous a fait tel qu'on doit être, et nous met dans les mains ce dont on a besoin, pas plus.

Sinon, c'est sans fin, on en voudra toujours plus.

Cela permet aussi d'améliorer d'autres midot comme l'insatisfaction et la colère.

Après, pour ta difficulté dans l'étude, peut-être qu'il faut que tu trouves autre chose pour te

calmer, car quand on est trop chaud dans la dépendance, parfois ce n'est pas efficace...

Et comme tu dis, probablement que ton insatisfaction dans l'étude y est pour quelque chose.

Désolé si j'ai été un peu long, mais je pense que c'est un travail difficile à faire mais qui vaut vraiment le coup 😊

Chabbat chalo-m !

PS : Vous recevez les emails de 'Hizoul en français ? Car je ne les reçois plus en ce moment

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 31 Mai 2015 à 08:13

Hello les amis, Hello David !

merci beaucoup pour ton message.

je partage tout ce que tu dis, comme mon rabbin me disait souvent : chacun doit connaître sa place.

le hic, c'est qu'il est très difficile de savoir où elle est :-)

je suis désolé si j'ai pu paraître quelque peu négatif ces derniers temps.. mais comme m'a dit mon parrain, on vient comme on est dans les réunions mais aussi du coup sur le forum !

si j'allais bien je ne serai pas ici 😊

je reviens au sujet de l'étude : comme j'étais à nouveau un peu dans l'obsession sexuelle, j'étais frustré de ne pouvoir pas vraiment passer à l'acte et j'étais forcément à l'opposé de la kédoucha nécessaire pour pouvoir étudier. je n'avais qu'une envie : la luxure.

mais B"H j'ai fêté hier mon premier mois de sobriété !

c'est dure, je suis sur les dents, mais je suis sobre ! et c'est ce qui compte pour aujourd'hui.

je vais continuer à étudier un peu chaque jour et laisser le temps et Hachem faire le reste !!

Chavoua Tov !

=====

=====