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 11 Juin 2015 à 08:49
_____

Re re re ... re chute

et comme d'habitude après une chute je me dis : je laisse tomber, STOP ! j'en ai assez fait, je pense qu'Hachem va maintenant prendre le relais.

c'est à la fois vrai et faux !

Hachem m'aidera sans aucun doute si je continue moi même à faire les actions qu'Il attend de moi. Me concernant je crois comprendre, qu'Il veut que je travaille sérieusement au boulot, que j'étudie durant mon temps libre (notamment le soir et le dimanche), que je continue mon travail des 12 étapes, que je mette toutes les barrières possibles pour éviter de m'approcher de près du trou de la luxure. Cela passe par les filtres mais aussi la méthode Tapshic. J'ai été sobre pendant plus de 30 jours car j'étais sous serment qui a expiré au bout de 30 jours et que je n'ai pas renouvelé.

Pourquoi ??

comme à mon habitude je jouais avec les limites et je buvais une goutte de luxure pas ci une goutte par là.. selon les critères GYE si on clique sur un site impropre et qu'on le ferme tout de suite, cela s'appelle une glissade et non une chute.. sauf que dans mon cas, je passais mon temps à faire du "surf".. et donc j'avais perdu le contrôle. L'envie était à nouveau obsessionnelle et j'étais à nouveau dans le combat. Du coup je n'ai pas eu la force de renouveler Tapshik et boooom !

"Protéger ma nechama" m'a conseillé hier matin de rajouter un serment plus léger en cas de glissade pour éviter justement de glisser.

Je lui avais alors répondu, non merci, moi je laisse tomber. Ca suffit :-)

Une heure après j'étais à nouveau en train de compulser sur des vidéos de charme à mon

travail... et je réfléchissais à me racheter un smartphone pour retrouver mes chères vidéos X.

Le midi venu, j'ai discuté avec un ami juif qui me disais qu'il devait faire son alliah en octobre mais qu'un grand Rav lui a suggéré de l'avancer en septembre.. Machiah étant à la porte.. tous les ans nous entendons cela et donc je sais que cela vaut ce que cela vaut, mais je me suis tout de même dis : je ne vais pas tout lâcher maintenant alors que c'est peut être la dernière ligne droite !!

Pour finir, j'ai suivi le conseil avisé de Protéger Ma Nechama (que je remercie de tout cœur pour tous ses conseils et son aide !!) et je suis aujourd'hui dans mon premier jour.

==========

Re: C'est reparti !
Posté par David26fr - le 12 Juin 2015 à 14:02
_____

Désolé pour la chute...

Mais, Baroukh Hachem, c'est bien que tu as pu retrouver de la résolution

Il faut s'enfuir et prendre un maximum de barrière, on est trop fragile pour se permettre la moindre goutte de luxure...

Et aussi travailler l'ennui, la dépression, le vide... doucement, doucement.

Et surtout prendre un seul jour à la fois, personnellement j'essaye de considérer chaque jour comme étant mon premier jour, ce qui me remotive plus que quand je me dis que je suis déjà à mon énième jour sobre... et qu'en plus je commence à prendre la confiance (et quand on prend trop la confiance, la chute n'est pas loin).

Je garde un œil sur les 90 jours ou les jours déjà accomplis mais de loin, de temps en temps, juste pour mesurer la chemin parcouru...

Courage ! 😉

==========

Re: C'est reparti !
Posté par miketechouva - le 14 Juin 2015 à 08:42
_____

Cher Bne

J'en suis à un niveau de dépendance également très forte, avec des mois très durs cette année, et cette semaine notamment une énorme rechute.

Mais je fais le même constat que toi: on a beau mettre tous les filtres, si on continue de gouter à la luxure par petites doses, elle revient plus forte

Alors deux choses m'aident: d'abord, essayer de prolonger le sentiment de forte proximité d'Hashem après une rechute; dans les jours qui suivent, j'ai l'impression de n'avoir plus aucune envie autre qu'être un serviteur d'Hashem; ce sentiment est fort, mais je suis triste le jour où il se lève; je prie alors fort pour qu'il revienne, et en attendant essaye de ne pas me remplir de mauvaises choses.

Ensuite, prolonger le sentiment de bien être sans luxure; on l'a tous expérimenté, quelle joie les jours heureux sans luxure; j'ai récemment participé à une séance d'hypnose pour lutter contre l'angoisse, j'ai réalisé que les souvenirs de jours vraiment heureux et libres étaient ceux sans luxure; pourquoi dès lors continuez avec ce poison?

C'est la vraie question: voulons nous vivre ou continuer à souffrir?

Hatslaha

==========

Re: C'est reparti !
Posté par Bneisrael555 - le 14 Juin 2015 à 15:14
_____

merci à vous deux pour vos messages de soutient !

oui pourquoi vouloir continuer à consommer de la luxure alors ce que cela nous tue spirituellement ??

les alcooliques se posent également cette question en pire : pourquoi je continue à boire alors je vais finir par en mourir !?!

la réponse est que comme eux, je suis impuissant.. ma volonté ne peut rien, je suis prisonnier de cette chose, elle fait de moi ce qu'elle veut.

comme les alcooliques, seul un programme spirituel très puissant peut me sauver !

Chavoua tov !

==========

Re: C'est reparti !
Posté par David26fr - le 22 Juin 2015 à 15:29
_____

Comment ça va ?

Comment ça se passe ?

Là j'ai eu une journée très dure, et j'ai passé l'après-midi à me saouler et à tomber dans le vide 😊

Woah... Ca faisait longtemps que j'étais pas allé aussi loin. En plus, j'étais vraiment calme ce matin, je ne l'ai vraiment pas venue arriver cette grosse chute...

Ca a commencé à glisser doucement sans que je m'en rende compte, et... boum

Mon Taphsic était arrêté et j'avais oublié de le prolonger, ceci explique aussi cela.

Bon faut se relever là mais ça ne vas pas être facile 😟

Je veux me cacher dans un trou et oublier ce qui s'est passé, je veux l'effacer !!!

==========
====