

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 Juin 2015 à 11:18

Bon ça va un peu mieux...

Ca a été les montagnes russes cette semaine, avec les images que j'ai vu ce lundi revenant sans cesse dans mon esprit, et beaucoup beaucoup de fatigue...

Vraiment, le yester hara nous fait croire que chuter nous fera sentir mieux... mais c'est vraiment un mensonge !

Car autant l'appel de la luxure finit par passer au bout de quelques heures, autant le malaise suite à la chute peut durer des jours et être bien pire.

Là j'ai un peu moins de pensées... mais bien crevé de cette semaine de lutte -_-

=====

====

Re: C'est reparti !

Posté par Echet ´hail mi yimtsa - le 26 Juin 2015 à 13:29

Bonjour mes amis, après une longue absence je ressens le besoin de revenir vers vous pour reprendre la lutte plus sérieusement !

Tes derniers messages m'ont beaucoup aidé David26fr parce que moi aussi je suis tombé jeudi dernier après plus de 130 jours propres.. En plus vendredi j'étais au Ohel du Rabbi de Loubavitch a New York. BH j'ai réussi a mettre de côté la tristesse et j'ai pu profiter de ce moment à fond !

Mais hier, une semaine après je suis retombé.. Je pense que c'est parce que j'ai arrêté de m'investir dans le travail sur la brit, ce qui est une énorme erreur, car comme on le sait tous cette mida c'est la base et le fondement du reste.

Je me suis rendu compte hier pourquoi j'ai délaissé la lutte. Avant de tomber je suis parti faire les courses avec ma soeur, et j'étais assez stricte par rapport à la cacherout ! Mais pourquoi ? Je savais dans ma tête que j'allais tomber très bientôt après avoir bu beaucoup d'images avant de me sauver au supermarché. Je pense que c'est parce que cette lutte là est cachée, personne ne la voit, elle ne dépend que de nous. Il faut donc se mettre bien dans la tête que

pour arrêter il faut que JE le veuille ! Souvent quand je me sens faible je me dis : "Il faut que je tienne, dans 3j c'est tel événement qui arrive ! Puis demain je vois tel Rav, je ne peux pas tomber maintenant..!" Toutes ces techniques peuvent être bien utiles certes mais je commence à me rendre compte du véritable problème enfoui et bien caché : est-ce que je veux vraiment arrêté ? Je veux dire, en apparence je progresse bien en Torah, je prie longuement, j'essaye d'avancer dans mon engagement religieux. Pourquoi vouloir arrêter ? Mais j'ai compris que maintenant je vais faire cette démarche pour MOI et MOI seul. Pas pour tel et tel Rav, pas parce que j'ai tel ou tel intérêt, mais parce que je ne suis pas ça et je ne veux pas être ça même si extérieurement je suis le plus grand tsadik de la ville. Je préfère me rabaisser plutôt que d'être quelqu'un que je ne veux pas être et que je ne suis pas !

Désolé pour la longueur du message, en tout cas ça m'a fait du bien alors merci 😊

Moi aussi j'ai commencé récemment les livres du Rav Aroush, j'ai fini le jardin de la paix et la je lis "A travers champs et forêts" et bli neder je pense commencer 15mn d'hitebodebout par semaine !

Grace a D. je me suis rendu compte que malgré mes deux chutes dernièrement j'ai quand même appris quelque chose de mon expérience, même si le yetser hara veut me faire croire le contraire. Avant, quand je tombais je pouvais retomber dans la foulée 2 ou 3 fois et même rester comme ça plusieurs jours ! Hier bH j'ai pris une douche, j'ai fais une hitebodedout, j'ai prié longuement en essayant de comprendre et je suis parti a des cheva brakhot ! Je suis fier de moi !

Et comme le dis le Rav Aroush, il faut remercier Hachem pour tout, et encore plus pour les défauts et les épreuves car se sont elles qui nous permettent de nous rapprocher de lui !

Content de voir que tout le monde est toujours dans une optique de progrès !

Chabbat chalom mes amis et merci pour tout !

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 26 Juin 2015 à 14:14

Oui je suis d'accord avec toi Echet, il nous faut trouver le bon moteur pour notre rétablissement.

Moi ce moteur, a été pendant très longtemps ma femme : la seule motivation pour rester sobre était de pouvoir reconstruire mon couple.. comme le promet d'ailleurs le Rav Shalom Arush pour ceux qui sont pris par les envies de luxure et qui réparent cela

B"H j'ai tenu plus de 130 jours sobre avec cet espoir (+ GYE bien sûr :-)); mais les choses ne s'arrangeaient pas avec elle et pire cela s'aggravait. La déception et la colère m'ont fait rechuter.

Pour être tout à fait honnête, je ne veux absolument pas arrêter.. pour moi, la luxure est tout ce que j'ai connu.. toute ma vie.

Sauf que lorsque je suis dans l'obsession , je deviens un animal, un fou.. la souffrance de perdre complètement le contrôle de moi-même est devenue insupportable.

Donc vouloir arrêter non, mais D.ieu a mis en moi l'instinct de survie.. et c'est celui qui tente de prendre le dessus.

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 30 Juin 2015 à 19:51

Hello tout le monde !

B"H je vais très bien depuis 2 semaines.

je suis sobre, et la luxure me laisse en paix. cela fait du bien de ne pas être dans le combat.. quelques jours de repos que D. m'a gratifiés ! Puisse-t-Il nous accorder encore une journée !

au niveau affectif, je suis par contre, en zone rouge.

je suis censé divorcer dans quelques semaines, mais ma relation avec ma femme s'est d'un coup réchauffée ! nous sommes redevenus des amis et prévoyons même de passer une soirée ensemble.

j'avais décider de divorcer il y a quelques mois car nous ne parvenions plus à communiquer, notre relation était morte..

je ne sais pas du tout où cela peut nous mener maintenant.. le truc c'est que la vie était vraiment difficile, car elle a malheureusement de graves pbs de santé et elle ne peut pas avoir d'enfants. Et c'est vrai que je m'étais imaginé avoir une vie "normale" avec une autre femme. j'avais accepté cela quand nous étions en couple car c'était ma femme, mais maintenant suis je prêt à reprendre cela sur moi ?

La question est que veut Hachem ? car s'il veut que nous soyons à nouveau ensemble, je sais qu'il nous aidera un jour à la fois.. comme il fait avec la luxure. Il est tout puissant, alors il n'y a pas à avoir peur ! Si mon foyer est maintenant saint, alors sa présence pourra y résider et tout sera possible !

Je me suis surpris à prier longuement pour ma femme et mon couple hier soir.. car au fond de moi je pense toujours que ma femme est bien celle que D. a choisi pour moi. Je ne crois pas qu'il avait changé d'avis.. mais il voulait que nous passions par ce désert elle et moi. J'ai toujours cru qu'il reconstruirait mon petit temple, mon foyer.

peut-être que je me fais des films, que je suis à nouveau dans le rêve et les fantasmes. Si tel est le cas, Hachem ouvre moi les yeux !!

=====

====

Re: C'est reparti !

Posté par miketechouva - le 01 Juillet 2015 à 12:23

Bonjour

Je suis content pour toi que ça aille mieux.

En effet, parle avec ta femme et vois sereinement et en étant honnête avec toi même ce que tu

peux vivre avec elle, si tu te sens capable de te projeter ou pas avec elle.

Sans luxure, nos cerveaux sont tellement plus "au clair" pour réfléchir et prier Hashem.

Pour info, j'ai installé Webchaver sur mon ordinateur de travail, et il n'y a pas mieux pour moi; K9 seul n'était pas bien j'arrivais toujours à le contourner; en revanche, le "rapport" de webchaver est ce qu'il y a de plus dissuasif; depuis que je n'ai plus le problème d'internet au cabinet, je me sens comme un poids en moins énorme; bien sûr, ce n'est que le début, car les fantasmes sont et seront toujours là, mais au moins ma tête est au clair; pour nous dépendants, l'important est d'être conscient que le risque de rechuter par internet est présent même si on est sobre depuis 10 ans.

Hatzlaha

=====

=====