

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 02 Juillet 2015 à 12:15

Merci Mike et Echét pour vos messages.

concernant ma femme, c'est ma dépendance affective qui a parlé il y a deux jours.

j'ai eu une "rechute" à ce niveau.. quelques textos échangés et je me fais un film.

Ma femme me dit depuis 3 ans maintenant que notre couple est brisé.. rien ne laisse penser qu'elle a changé d'avis. Elle se montre amicale mais n'envisage sûrement pas de revenir avec moi..

j'ai déjà beaucoup souffert ces dernières années dans ce couple et cela ne m'aidait pas pour ma sobriété. Je dois garder la tête froide et ne pas revenir sur une décision difficile déjà prise après avoir déjà beaucoup prié D.ieu.

Rien que d'envisager une reprise avec elle, je panique, la souffrance subie remonte, et j'en perd ma sérénité.

maintenant, je sais que c'est Hachem qui décide et qui gère. S'il ne veut pas de ce divorce, Il interviendra pour l'empêcher. Je Lui laisse le contrôle car moi je suis impuissant face à ma dépendance affective, tout comme je le suis face à ma dépendance sexuelle.

=====

=====

Re: C'est reparti !

Posté par David26fr - le 02 Juillet 2015 à 17:45

Je pense que le fait que ta femme soit mieux avec toi et que votre relation se soit réchauffée est une conséquence (heureuse ?) de tes récentes périodes de sobriété.

Déjà, cela a permis de te poser, ton esprit de se reposer, d'être plus lucide et d'y voir un peu plus clair sans la luxure qui te "mange" littéralement le cerveau et t'obscurcit.

De plus, et c'est quelque chose que j'ai aussi remarqué par moi-même, lors de longues périodes de sobriété la berakha a tendance à revenir et certaines situations compliquées se simplifient, certaines épreuves deviennent moins dures...

Peut-être que c'est une "récompense" d'Hachem pour être parvenu à rester sobre, mais je pense surtout que c'est parce que la luxure aspire le flux de berakha que nous envoie Hachem, et qu'il part dans les choses mauvaises... C'est là quelque chose de connu, et en général plus on est dans l'addiction, plus on sent que les choses vont mal et que tout nous échappe !

Cependant, comme Mike et Echel je te conseillerais de ne pas t'enflammer car c'est juste une légère reprise de contact, et ça ne peut strictement rien préjuger de l'avenir : ce n'est pas parce qu'elle est plus sympa qu'elle veut forcément se remettre en couple avec toi...

Et les problèmes sont encore frais, tu l'as bien ressenti rien qu'en pensant à reprendre avec elle.

Comme tu le dis, laisse toutes ces choses chez Hachem et qu'Il gère pour le mieux, demande lui juste qu'il t'enlève ta dépendance affective et qu'il t'aide à faire les bons choix 😊

Et la Hitbodedout aide beaucoup !

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 03 Juillet 2015 à 08:29

Hello David, merci !

oui la sobriété permet de nous reconnecter avec la Vie et avec Hachem, si nous faisons le travail qu'il faut pour cela.

concernant mon couple, je vais laisser les choses se poursuivre sans intervenir.

je me mets en danger et ma femme avec moi si je tente quoi que ce soit.

je dois lui donner le Guet le 27 juillet, à moins qu'Hachem décide autrement.

moi je n'ai plus la force de me battre ni dans ma dépendance sexuelle ni affective.

et normalement c'est précisément quand on lâche prise, qu'on laisse "tomber", qu'Hachem peut enfin intervenir et nous aider.

c'est déjà ce que je commence à ressentir au niveau de la luxure. B"H je ne me bats plus, c'est Hachem qui a pris le relais ces 16 derniers jours.

c'est formidable de s'en remettre à Lui complètement, un vrai soulagement de ne plus avoir à lutter.

Chabbat Chalom

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 07 Juillet 2015 à 07:38

Ma femme ayant quitté notre appartement pour s'installer ailleurs, j'ai décidé d'y retourner. Cela faisait un moment que j'attendais de pouvoir retrouver mon autonomie et mon confort après avoir vécu plus d'un an chez mes parents (et j'ai 40 ans !).

cet appartement est vraiment super. Il a tout pour plaire.

Seulement voilà, j'y ai vécu les pires moments de ma vie.. de terribles souffrances lors de ma lutte frontale avec la luxure et la mort à petit feu de mon couple.

Aussi je me disais qu'il serait peut être plus raisonnable d'aller ailleurs. Mais je suis tout sauf raisonnable ! et puis je n'ai pas envie de faire des démarches pour louer un autre appartement, ou vendre le mien et en acheter un autre.

donc, je me suis dis, que j'allais tester pour voir.. résultat 2 crises en 2 nuit. Je me lève et cherche une bouteille.. et j'en ai trouvé une cette nuit !! j'ai bu une goutte puis B"H je l'ai jetée : Il reste un TV chez moi : elle appartient à ma femme, donc je ne peux pas la jeter, elle avait juste pris avec elle le cordon pour la brancher.. ainsi théoriquement je ne pouvais pas l'allumer.

Mais j'ai trouvé un autre cordon ! 🍀

Bref j'ai zappé un peu, suis tombé sur un film "normal" dans lequel comme souvent il y avait une femme impudique.. puis je l'ai éteinte et jeté le cordon dans le vide orduire..

une chose est sûre, j'étais très bien avant de revenir dans cet appartement. Pas bu une seule goutte de luxure en près de 20 jours. Même dans la rue, je ne regarde pas les femmes. Un état d'anxiété, l'angoisse sont à l'origine de cette crise.. c'est incroyable les mécanismes que je me suis mis en place pour soulager mon stress et mes angoisses.

je me souviens étant enfant, je ne supportais pas la nuit. Dès que mes parents allaient se coucher, j'avais l'impression de me retrouver seul au monde. Et la luxure est vite devenue un moyen pour me connecter à quelque chose pour ne plus avoir l'impression d'être seul. 30 ans, après je me retrouve au même point. Je n'ai pas grandi. Je suis toujours l'enfant apeuré, perdu, angoissé.

=====

Re: C'est reparti !

Posté par miketechouva - le 08 Juillet 2015 à 08:46

On a l'impression de vivre tous les mêmes choses... combien de fois j'ai trouvé un moyen sur un truc que j'avais super sécurisé...

Il faut être honnête avec nous même: on a cette envie au fond de nous car nous n'avons pas vraiment suffisamment changé; on se nourrit de ressentiment, car notre luxure cherche sa nourriture; dans ton cas, l'évocation de ton appartement, à mon avis, se rattache à des douleurs dont se sert la luxure pour exister. Si tu n'en as pas, tu n'aurais même pas eu besoin de chercher un cordon!

A mon avis, la priorité est de chasser de toi - de nous - toute forme de ressentiment, le fameux AIM dont parle le mail de hizouk d'aujourd'hui; c'est le plus dur; le reste n'est que détail; mais à mon avis, si tu restes dans cet appart, change des choses (la déco, la peinture, la chambre où tu dors, la place des meubles....) ça te fera du bien... mais l'essentiel est de changer ce qu'il y a en nous

=====