

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 04 Février 2014 à 20:58

Merci Techouva pour tes encouragements.

Disons que je n'en suis pas à ma première chute.. et pour être honnête, je suis à terre depuis 5 mois, donc je ne suis pas tombé de très haut 🙄

J'ai assez pleuré depuis plus de trois ans, donc maintenant je fais le max en mon âme et conscience avec l'aide d'Hachem. J'ai appris que je n'ai qu'un engagement de moyen et pas de résultat. Il me semble que je mette les moyens que j'ai actuellement à ma disposition.. Je laisse le résultat à Hachem. Je ne veux plus déprimer et me culpabiliser, j'ai assez donné !

A très bientôt !

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 05 Février 2014 à 14:17

JOUR 1 bis

Grosse cuite encore cette nuit et ce matin..

Ces derniers jours avant ma chute ont été particulièrement pénibles.. j'étais près à tout pour avoir accès à ma drogue.

Comme je l'ai indiqué dans mes derniers posts, je peux accéder à certains contenus au travail grâce à mon PC portable qu'on me fourni.

Fin de semaine dernière, j'ai ainsi alimenté mon désir, jusqu'à ce qu'il devienne incontrôlable.

Lundi soir, je suis allé dans une grande surface pour repérer les téléphones pas chers me permettant d'avoir internet..J'ai finalement renoncé, j'ai mangé avec mon jeune frère, et je pensais que la folie était passée.

C'est revenu plus tard au début de la nuit. Je suis marié, mais nous sommes séparés physiquement avec ma femme depuis de longs mois.

Elle vit toujours officiellement dans notre appartement même si elle n'y est quasiment plus.

Mais nous n'avons pas perdu contact..

Il me fallait trouver un moyen d'avoir à nouveau accès à ma tablette..

Je lui avais demandé d'y mettre un mot de passe, prétextant que j'avais peur d'aller sur des sites pour adultes puisque nous n'avions plus de relations intimes (ce qui n'est pas vraiment faux..)

Je trouvais cela bizarre de lui demander maintenant de me donner ce mot de passe... mais j'étais vraiment en manque.

J'ai donc agi avec une habilité machiavélique :

je lui ai envoyé un texto et lui ai dit que je ne trouvais pas le sommeil..

elle m'a dit qu'elle a eu aussi le problème la veille.

Je lui ai alors demandé comment elle avait fait ?

Elle m'a répondu qu'elle a joué un peu avec la tablette.

Je lui ai alors dit que j'aurais bien joué un peu aussi.. mais je n'avais plus accès à rien.

Elle m'a alors demandé si je voulais le mot de passe..

je savais pertinemment que je pourrai faire en sorte qu'elle me donne d'elle-même ce foutu mot de passe.

Voilà pour ma chute d'avant-hier.

Hier, je me suis persuadé toute la journée, que cela servait à rien de re bloquer la tablette, car il

valait mieux faire mes bêtises depuis chez moi que depuis le boulot,

qu'Hachem allait prendre les choses en mains, car « je Lui avais demandé ».. beaucoup trop simple, je le savais au fond de moi, mais je ne voulais pas reperdre l'accès à ma drogue, je n'en n'avais pas eu assez.

J'ai étudié hier soir, pour me donner bonne conscience, et me dire que cela allait me protéger pour la nuit.

Je me suis couché avec une quasi certitude que j'allais encore faire des bêtises durant la nuit.. mais je me suis dit, tant pis, c'est à Hachem de me prendre en main, moi je suis fatigué de me battre..

Sans aucune surprise je me suis donc levé dans la nuit.. et à nouveau pris une dose ce matin avant d'aller à la synagogue.

Je me rends compte que depuis près de 5 mois, je n'avais pas tenu assez longtemps pour ressentir vraiment à nouveau l'effet du sevrage..

J'étais devenu fou.. irritable, nerveux, impatient..

Je me demande aujourd'hui qui je suis ?? suis-je l'homme d'aujourd'hui ? drogué, mais qui a retrouvé « son esprit » ? ou celui d'avant, sans drogue dans son cerveau, mais complètement incontrôlable ?

Je sais seulement que je vais devoir avec l'aide d'Hachem, le votre, celui du programme SA, préparer ma nouvelle tentative de sevrage... car je ne peux retraverser cette zone de turbulence sans avoir bien attaché ma ceinture !

Bonne journée à tous.

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 05 Février 2014 à 21:42

La première étape du programme des SA et celui de GYE est de reconnaître notre impuissance

et que nous avons perdu le contrôle de nos vies...

j'ai lu dans l'étape 1 du livre des alcooliques anonymes (sur le quel a été basé notre programme) qu'une personne qui a touché son bas fond s'accroche au programme comme à une bouée de sauvetage.. je vois bien que je suis dépendant, que je suis impuissant,.. que j'ai souffert et fait beaucoup souffrir mon épouse..

mais j'ai toujours l'impression que je n'ai pas eu le fameux déclic qui est sensé me permettre de m'accrocher à ma sobriété même si j'ai l'impression que je vais en mourir..

il est vrai que les réunions physiques sont semblent-ils un paramètre essentiel du programme. J'ai BzH ma première réunion SA demain à Paris avec un autre copain SA. Nous allons former BzH le premier groupe SA sur Paris.

J'espère BzH qu'il s'agira de la pièce manquante du puzzle qui me permettra de démarrer jour après jour une nouvelle période de sobriété.

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 06 Février 2014 à 14:16

JOUR 2

Je me suis demandé dans mon post d'hier "qui suis-je ?" 😊

Mon sponsor m'a répondu simplement "Tu es David, sexolique"..

Sexolique.. je crois que je n'ai toujours pas vraiment intégré ou plutôt accepté cela. 😊

Je me suis surpris en pleine crise il y a deux jours à me dire "oublies tout ça, reprends ta vie normalement.. si tu arrêtes d'y penser et d'en parler tout le temps cela va s'arrêter!".. il y a toujours une voix en moi qui me dit "après tout tes besoins sont naturels.. tu es un homme".

Et puis je me revois en train de tourner en rond dans mon appartement, complètement fou, à

chercher de quoi me soulager...

je ne pense pas que les hommes normaux agissent comme cela !?

seul un dépendant se lève au milieu de la nuit et retourne tout son appartement pour retrouver un décodeur TNT.. seul un dépendant appelle en plein chabbat son opérateur pour qu'il désactive le filtre parentale qu'il a lui même activé! seul un dépendant se met à consulter des images/videos de femmes en pleine réunion au travail avec ses collègues en face.. ou pire, chez lui avec son épouse à côté de lui !

Oui, je suis David Sexolique..

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 07 Février 2014 à 13:38

JOUR 3

C'est bien calme sur ce forum..

Suis-je donc le seul sexolique francophone ??

Où êtes-vous tous ?

D'une manière générale, malgré le numéros de téléphone, les réunions téléphoniques.. je me sens seul.. quasiment aucun appel de personne.. et les contacts que j'ai sont souvent occupés dans la journée et le soir aussi apparemment..

désolé pour ce petit coup sur la table, mais franchement, nous nous pouvons pas nous en sortir en restant chacun de son côté..

et moi je veux m'en sortir !!

ET VOUS ???

=====

====