

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 13 Juillet 2015 à 10:09

Merci miketechouva et Techouva.

oui le fait d'être seul, me donne la possibilité de faire ce que je veux, où je veux et quand je veux. Donc forcément la luxure tente de négocier ! D'abord un cordon, puis je ne sais quoi, je ne sais où, D. préserve !

Hier je me suis assoupi vers 18h, et comme souvent après avoir dormi, j'ai eu une grosse envie de Luxure. B"H nous avons la réunion téléphonique à 19h, donc je me suis dit je vais attendre au moins la réunion. Ensuite à 20h, j'ai été prié, puis j'ai mangé, puis vers 21h la Luxure est revenue à la charge : "Il n'est pas très tard, tu pourrais aller faire un tour à Paris !" 🐱

J'ai dit ok, mais d'abord je vais faire mes actions Tapshik, car sinon cela va nous coûter cher ! même la luxure est d'accord avec ça ! 😊

donc j'ai appelé un premier ami (je dois en appeler au moins deux), je lui ai dit : je t'appelle pour accomplir mon action Tapshik pour ensuite aller faire une grosse bêtise. Il m'a dit "mauvaise idée" ! En résumé, nous avons discuté un peu, il m'a aidé à trouver une autre occupation plus saine (pas difficile) pour me changer les idées.

Et voilà, B"H une nouvelle soirée propre gagnée 😊 .

PS : miketechouva, effectivement, il me faut lâcher le ressentiment et tout type de pensées négatives. Nous apprenons cela dans le cadre du programme des 12 étapes.

Pour la décoration, oui merci, il faudrait aussi que je m'occupe à revoir cela pour éviter de repenser à mon couple.. J'ai déjà retiré tous les objets que ma femme avait laissés.

=====

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 17 Juillet 2015 à 10:15

Bonjour à tous,

B"H un mois sobre.

ce n'est pas la première fois, mais ce qu'il y a de vraiment remarquable c'est que je ne suis quasiment plus dans le combat. Car dans le combat, je n'ai jamais été victorieux. Cela m'épuise et je finis toujours à terre.

J'ai eu de nombreuses crises le soir depuis le retour à mon appartement, mais pas en journée alors que j'ai internet au travail. Hachem m'aide, la luxure me laisse tranquille.

Puisse-Il m'accorder encore une journée comme les 30 dernières !

Chabbat Chalom !

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 22 Juillet 2015 à 08:07

J'ai eu une terrible crise hier..

toute la journée j'étais en recherche de luxure.. envie d'aller sur internet, envie de regarder les femmes dans la rue..

pour finir dans ma voiture vers 0h00 en direction de Paris.. je m'étais couché 2 heures plutôt, mais ça m'a réveillé.. il me fallait quelques chose pour me calmer ! mais rien chez moi.. ni internet, ni TV.. j'ai fouillé dans la poubelle jaune de mon immeuble dans l'espoir de trouver un magazine. Mais rien.. alors j'ai pris ma voiture.

sur le chemin, je demandais à D. de me rendre la raison.. qu'étais-je entrain de faire ??

puis c'est passé, j'ai fait demi tour et suis rentré.

qu'était-il arrivé pour que je sois dans état ?? je suis sobre depuis plus d'un mois, je n'avais plus besoin de luxure ces dernières semaines. Alors pourquoi ??

en fait j'ai vu ma femme hier matin et le matin d'avant aussi.. cela m'a fait mal.. je n'arrive toujours pas à accepter ce qu'il nous arrive.. notre séparation.. elle me fait de la peine.. la vie est vraiment dure pour elle. De graves problèmes de santé et maintenant un divorce. Je ne l'accepte pas.. Cela m'a mis en détresse émotionnelle. Voilà pourquoi je me suis tourné naturellement et compulsivement vers ma drogue favorite pour me calmer.

mon problème n'est pas la luxure.. il me faut bien sûr arrêter et ne pas en consommer .. mais il me faut surtout travailler sur mes émotions et sur l'acceptation de ma réalité, même si je ne la comprends pas.

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 23 Juillet 2015 à 07:36

encore en crise hier soir.. B"H je suis toujours "sobre" selon les critères GYE, mais je ne tiens qu'à un fil 😊

j'ai un vis à vis avec mon voisin qui a reçu une amie.. j'ai passé une partie de la soirée à les épier en espérant voir quelque chose de croustillant.. B"H ce n'était qu'une amie, il s'est donc rien passé du tout.

puis je me suis levé dans la nuit et suis retourné dans mon local poubelle histoire de voir s'il n'y avait toujours pas de magazines intéressant.. je suis ensuite passé à ma cave pour vérifier s'il n'y avait pas un cordon pour brancher ma TV.. puis j'ai récupéré les magazines santé de ma future ex épouse que j'avais laissés dans ma boîte aux lettres en attendant qu'elle les récupère. je les ai feuilletées et me suis arrêté sur chaque page où il y avait une femme légèrement vêtue.

je me suis ensuite finalement recouché.

ce matin j'ai regardé toutes les femmes que j'ai croisées, je suis passé dans un kiosque à journaux pour voir les pages de garde des magazines..

bref je vais super bien 😊

AU SECOURS !!! 😊

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 24 Juillet 2015 à 07:54

nouvelle crise dans la nuit.

j'ai un peu (beaucoup) bu en fin de soirée.. ensuite j'ai appelé mon ex future ex (.. je sais plus en fait ..) femme. Nous avons discuté un peu en ami.

je me suis réveillé comme d'habitude vers 0h30, j'ai enfilé un short et un tee shirt et je suis parti fouiller les poubelles pour voir si je trouvais un magazine.. je suis passé à ma syna aussi pour voir s'il n'y avait pas un cordon qui pouvait me permettre d'allumer ma TV.

rien trouvé du tout..

puis je me suis recouché.

je me demande combien de temps je vais devoir subir cette crise.. 😊

seul Hachem le sait.

=====