

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 Mars 2016 à 09:16

Chalom tout le monde,

je voulais déjà remercier Hachem pour ces derniers jours : je me sens bien, assez calme et serein.

la clé de la sobriété est là : rester serein.

Pour cela je dois apprendre à lâcher prise comme nous l'apprenons dans le programme en 12 étapes.

pas facile de lâcher ses obsessions, ses peurs, vouloir de tout contrôler..

mais la vie devient plus facile lorsque j'y arrive. Et donc, j'ai moins envie de la fuir dans la luxure.

j'ai participé activement au groupe francophone des sexoliques anonymes pendant 2 ans.

mais ce groupe est non juif, alors même si j'ai appris des outils indispensables pour mon rétablissement, je me suis rendu compte que je n'arrivais pas à créer un vrai lien avec cette fraternité. Rien à faire, je suis juif et donc je ne peux pas complètement m'identifier à eux.

pour moi, mon rétablissement sur le long terme ne peut que passer par GYE.

il me faut je pense travailler avec SA pour apprendre comment mettre en oeuvre les 12 étapes mais pouvoir aussi transmettre à mes frères juifs qui souffrent. Ce n'est qu'avec vous que je peux, me semble-t-il, rester dans la Lumière un jour à la fois.

Qu'Hachem vous aide.

Chavoua Tov

=====
====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 15 Mars 2016 à 19:52

Erev Tov les amis

Petit partage du jour :

Je suis toujours en cours de divorce, les choses avancent doucement et j'aurais tendance à ne rien faire pour que cette histoire soit réglée une fois pour toute.

J'ai eu du ressentiment mélangé à de la tristesse en milieu d'après-midi quand il m'a fallu faire une action pour avancer dans la procédure.

Ce type de sentiment m'aurait mené directement à la luxure si D.ieu ne m'avait pas rappelé que je dois juste accepter ce que je ne peux changer.

La vitalité et la joie sont alors revenues!

Bonne soirée!

=====

Re: C'est reparti !

Posté par David26fr - le 16 Mars 2016 à 11:45

C'est bien, courage 😊

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 18 Mars 2016 à 12:39

Bonjour à tous,

par souci d'honnêteté je ?vous fait part d'une chute "partielle" : j'ai pu accéder à une video X avant hier soir.

je l'ai regardée pendant quelques minutes avant de couper mon PC, et d'ajouter une restriction dans mon filtre le lendemain

(je ne dirai pas comment et où j'ai trouvé cette vidéo pour ne pas vous donner des idées :-))

je sais que dans GYE cela est considérée comme une "vraie" chute, car j'aurais dû arrêter dans la seconde. Mais pour rester sur ma lancée, je n'ai pas remis mon compteur du nombre de jours à 0 dans le parcours. Cela faisait déjà bien longtemps que B"H je n'avais pas passé la barre des 2 semaines !!

l'essentielle de toutes les façons reste ma sobriété du jour, et mon désir de le rester encore 24h.

le compteur me permet toutefois de me donner une petite satisfaction, un petit plus, pour m'encourager.

Chabbat Chalom !

=====

Re: C'est reparti !

Posté par David26fr - le 21 Mars 2016 à 09:07

C'est énorme que tu ai pu déjà arrêter de regarder la vidéo, couper le PC, et garder la volonté de corriger la faille le lendemain !

C'est un très gros progrès, je pense que ça a du être très apprécié là-haut 🙏

Le plus important est de continuer à progresser, jour après jour, et de ne pas s'appesantir sur les chutes ou autres dérapages.

=====

=====