

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 23 Mars 2016 à 09:44

Peut-être que tu arrive à te calmer par un autre moment ?

Peut-être que quelque chose t'aide à garder "un peu" la tête froide ?

Peut-être qu'autre chose a changé ?

Ou peut-être tout simplement qu'Hachem t'aide et te tiens la main après les grosses chutes que tu as eu ? 🙏

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 27 Mars 2016 à 20:36

Il est certain que je bénéficie en ce moment d'une période de grâce, d'une aide Divine.

le fait d'avoir pris une décision concernant mon couple me permet de ne plus vivre dans le passé, dans l'attente.. rien de pire que d'espérer et d'être sans arrêt déçu.

maintenant je peux envisager autre chose, avoir une vie différente, construire un nouveau couple,.. c'est essentiel.

je vois aussi que je ne peux pas me contenter de rester sobre d'une manière sèche, comme le disent les alcooliques. C'est à dire me contenter d'un statu quo dans mon intérieur. Je dois grandir spirituellement avec l'aide de D.ieu.

Je vis en effet depuis quelques temps une période difficile à mon travail et en particulier avec un collègue qui me mène "la vie dure". Après introspection je me suis aperçu que cette situation était liée à mon égo et à mes peurs, comme c'est souvent le cas. Mon comportement alimente une tension avec ce collègue.

Il a aussi ses défauts, mais je n'y peux rien. La seule chose que je peux, et dois changer c'est ... MOI. J'ai tendance à me plaindre et à tout mettre sur le dos des autres.. bien plus simple que de se voir soi même honnêtement et prier pour changer ses propres déficiences !

Chavoua Tov !

=====

=====

Re: C'est reparti !

Posté par David26fr - le 31 Mars 2016 à 10:58

Le fait que tu sois au clair au niveau de ton couple est clairement un très bon point, car cela te permet de sortir du doute où tu étais plongé depuis plusieurs mois et qui t'empêchait d'avancer...

Et le doute est très destructeur. Au moins les choses sont claires maintenant et tu peux travailler et envisager clairement l'avenir.

Tout à fait d'accord avec ce que dis !

Essaye de travailler sur toi un peu une petite chose chaque jour, chaque petit pas est une avancée 😊

Et se fixer des points régulièrement sur : où j'en suis ? Comment j'évolue ?...

(Bon là je ne fais que citer le Messilat Yecharim ^^)

=====

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Ephrayim - le 31 Mars 2016 à 21:20

Chalom!

BneiIsrael555 j'ai lu un peu ton parcours depuis Janvier 2014, j'admire la détermination que tu as combattre ce yetser ara, ça m'inspire. Amen que ton combat soit victorieux pour toujours!

=====

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 01 Avril 2016 à 04:43

Amen que nous puissions tous être dans la lumière jour après jour

chabbat Chalom !

=====

=====