

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 10 Février 2014 à 14:39

JOUR 6

Chavoua Tov à tous !

B''H je me remets doucement de ma chute de la semaine dernière..

Contrairement à ce que j'ai pu dire dans mes derniers posts, elle m'a fait très mal.. mais je m'en suis pas rendu compte sur le moment.

C'est seulement maintenant que je commence à retrouver mon esprit que je me rends compte qu'elle m'a une fois de plus complètement déconnecté et m'a fait passé par état dépressif.

J'ai vécu ce que nous pouvons lire dans le livre blanc des sexoliques anonymes : Je suis allergique à la luxure et la luxure est toxique pour moi :

Au bout d'une dizaine de jours de sobriété, j'ai commencé à jouer avec le feu.. je pense que deux facteurs m'ont amener à « jouer » :

1- Je suis un homme qui a des besoins non satisfaits .. nos sages nous disent bien « qu'il existe un membre, le nourrir s'est affamer, affamer c'est le nourrir ».. mais je l'ai pas mal nourri ces derniers mois, donc il s'affame assez rapidement !

2- Je commençais à sentir le manque, j'avais besoin de « drogue ».

Jeudi 30/01 j'ai « glissé » sur des photos puis des vidéos très « chaude ».. cela a provoqué une poussée allergique qui m'a rendu complètement incontrôlable et qui m'a fait chuter la semaine dernière.

Au-delà de l'aspect physique (besoin de l'homme) il y a donc une accoutumance à une drogue.. la question est pourquoi en ai-je besoin ?

Je sais que le programme des 12 étapes indique que j'utilise cette drogue comme un pansement que j'applique pour masquer/anesthésier une douleur spirituelle..

Je suis tombé hier « par hasard » sur un livre qui explique cela ..

l'auteur indique qu'il existe selon lui 5 grandes blessures de l'âme. Que nous ré incarnons sans cesse jusque nous ayons guéri nos blessures.

Nous nous retrouvons dans des situations qui provoquent le réveil des blessures non guéries précédemment (parents, conjoints,..) :

il nous faut alors les accepter et les traiter.

Une fois guéri, nous ne nous retrouverons plus par la suite dans ces situations douloureuses (puisqu'elles n'ont été mises en place que pour que nous prenions conscience de la blessure..)

Sauf que nous refusons de les voir, et que nous mettons des maques pour les cacher..

L'auteur explique ensuite comment faire tomber le masque et enfin être soit même.

Par exemple une blessure d'abandon fait porter un masque de dépendant..

je vais BzH l'étudier très attentivement et voir si cela m'aide ! si c'est le cas, je vous donnerai la référence.

=====

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 11 Février 2014 à 13:43

JOUR 7

J'ai encore vu des choses que je n'aurai pas du hier après midi depuis le PC de mon travail..

Rien de pornographique (B"H je n'y ai pas accès) mais ce n'est vraiment pas sérieux, je pourrai tout de même avoir des problèmes à cause de cela.. D. préserve !

Sans compter que ça m'a remis dans un état second.. j'ai tourné en rond toute la soirée chez moi et me suis réveiller avec une terrible envie de faire de grosses bêtises.

J'ai été redemander à ma femme par texto le code de ma tablette.. heureusement elle a mis un

peu de temps à répondre et m'a demandé confirmation.

B''H je me suis calmé et ai annulé ma demande.

J'en peux plus de ces obsessions, d'être toujours dans la confrontation frontale .. nous savons bien que c'est perdu d'avance face à ce monstre.

Alors je me demande comment dois-je m'y prendre avec ce PC au travail ???

Je ne peux rien y faire, je travaille dans une grosse entreprise, je peux pas demander de mettre en liste noire des sites qui n'y sont pas.

je suis impuissant face à la luxure et ne suis pas capable de résister très longtemps !!

ce PC m'a déjà fait chuter plusieurs fois.. je suis toute la journée devant..

c'est comme demander à un alcoolique de tenir une bouteille de whisky en main toute la journée et tous les jours mais ne jamais se servir un verre !!

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Techouva - le 12 Février 2014 à 00:10

[Bneisrael555 écrit:](#)

Sans compter que ça m'a remis dans un état second.. j'ai tourné en rond toute la soirée chez moi et me suis réveiller avec une terrible envie de faire de grosses bêtises.

Je vais dire quelque chose qui va peut être en choquer certains: Pour moi, le pire c'est ça. Ça veut dire, cet état où on est fou d'obsession. Si ça se bornait simplement à la chute, ça aurait pu être supportable.

Combien de fois, je me suis masturbé rapidement sans aucun plaisir seulement pour éviter de me retrouver dans cette situation.

Bien entendu, ce n'était pas une solution.

Je ne sais pas vraiment quoi te conseiller pour ton problème du PC au boulot. Je suppose que tu as essayé toutes les solutions possibles.

Mais je veux te dire une chose. Pour retrouver la sobriété il faut être prêt à des sacrifices. Si ce qui t'arrête d'installer un filtre ou un logiciel de reporting est la peur d'être découvert, il me

semble que tu dois te résoudre à prendre ce risque.

Et même s'il n'y a pas d'autre solution, changer de boulot.

Il faut être convaincu que tout est pire que de rester là-dedans.

Souvent d'ailleurs, quand on prend sincèrement la décision de faire tout mais absolument tout ce qui est nécessaire pour se débarrasser de ça, on se rend compte finalement qu'il y a une solution.

C'est ce que mon expérience m'a montré.

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 12 Février 2014 à 13:33

JOUR 8

Pour retrouver la sobriété il faut être prêt à des sacrifices. Si ce qui t'arrête d'installer un filtre ou un logiciel de reporting est la peur d'être découvert, il me semble que tu dois te résoudre à prendre ce risque.

Et même s'il n'y a pas d'autre solution, changer de boulot.

Il faut être convaincu que tout est pire que de rester là-dedans.

Absolument d'accord !

Tout système de filtre ou de blocage c'est complètement avéré inefficace pour le matériel de chez moi. Il a fallu tout bloquer voire m'en débarrasser. Ce sera pareil pour le PC de mon

boulot..

Ce que je fais donc depuis hier, et avec l'aide d'Hachem c'est m'engager à ne pas chercher à consulter des choses interdites pour la journée.

Je l'écris noir sur blanc ici : "Je m'engage à ne pas chercher des choses illicites sur internet rien que pour cette journée."

Sinon concernant ma première réunion SA de la semaine dernière, B"H elle s'est bien passée. Nous sommes pour le moment deux, et nous nous sommes installés dans un café. Si cela peut intéresser des gens sur Paris, nous l'avons pour l'instant fixé le jeudi soir à 18h30. J'espère que nous pourrions BZH bientôt avoir une salle.

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Techouva - le 13 Février 2014 à 03:53

[Bneisrael555 écrit:](#)

Ce que je fais donc depuis hier, et avec l'aide d'Hachem c'est m'engager à ne pas chercher à consulter des choses interdites pour la journée.

Mon sponsor m'a conseillé une fois de faire une liste de sites permis et de m'y tenir. Ça veut dire que je n'utilise internet que pour certaines choses que je me suis fixées à l'avance et dont j'ai besoin. Ça évite de commencer des recherches qui ont toutes les chances de mal se terminer.

Hatsla'ha pour votre réunion de demain soir.

Devinette:

Quel est le point commun entre votre réunion et ce forum?

Réponse:

Pour le moment, nous ne sommes que deux. 🙄

=====

====