

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 20 Juin 2016 à 09:13

Chalom tout le monde,

bon rechute .. encore !

je suis à la merci de la "dépendance" qui a réussi à me faire supprimer une fois de plus mes
filtres...

et maintenant ? que faire ? déjà on ne panique pas et on reste joyeux et serein.. :-)

et on reprend les bases : quel est le but de tout ça ? "la maladie" n'est pas là pour me faire du
mal, hé oui je sais que derrière tout ça c'est D.ieu qui est aux commandes et veut de moi
quelque chose.

le travail de la vie (et des 12 étapes) et d'arriver à une connexion consciente avec Lui. Cela
passe en particulier par une réparation des mauvais traits de caractère. Pour cela la prière est
nécessaire.. beaucoup de prière.. faire le point avec Dieu est nécessaire pour moi plusieurs fois
par jour.

donc travailler sur le maintien constant d'une connexion avec D.ieu.

ré affirmer CHAQUE jour, un jour à la fois mon désir de rester sobre et proche de LUI.

intégrer profondément que chaque envie de luxure est en réalité simplement lié à un vide, qui
doit donc être comblé en temps réel .. être lié à D.ieu doit être comme respirer.. si "j'oublie" de
respirer j'en viens à manquer d'oxygène ! et là, c'est la panique !!

je suis souvent en "manque d'oxygène" le soir et dans la nuit.. donc parler beaucoup avec D.ieu
le soir pour me remplir assez pour la nuit ! ça tombe bien, je suis seul, donc je n'ai que ça à
faire !

ne pas oublier de lâcher toute pensée négative, colère, ressentiment, peur.. au fil de la journée
et faire le point le soir.

=====
====

Re: C'est reparti !

Posté par clean today - le 29 Juin 2016 à 19:45

REPREND LE PROGRAMME DEPUIS LE DEPART COMME SI S'ETAIT LA PREMIERE FOIS...

HATSLACHA

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 01 Juillet 2016 à 07:38

hello tout le monde

@clean today : tu travailles le programme ?

je vais bien aujourd'hui.

j'ai beaucoup de reconnaissance, car je retrouve depuis plusieurs semaines le goût à la vie, la sérénité, la joie. Il y a bien sûr des hauts et des bas, mais globalement je vais de mieux en mieux grâce à D.ieu.

je sais que quoi qu'il arrive, Hachem nous aime et nous aide.

la seule chose qu'Il me demande c'est de ne jamais perdre espoir et de faire ce que je peux un jour à la fois. Le résultat est dans Ses mains pas dans les miennes.

Chabbat Chalom

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Lion King - le 05 Juillet 2016 à 13:48

Quelque chose est masqué pour les invités. Veuillez vous connecter ou vous enregistrer pour le visualiser.

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 13 Juillet 2016 à 07:25

Hello le Lion merci pour ton soutient et qu'Hachem t'aide à remonter !

=====