

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 02 Mars 2018 à 09:03

Ha j'oubliais : j'ai été attaqué cette nuit par la Luxure.. je lui ai dit : "c'est honteux de m'attaquer dans la nuit, tu seras punie pour ça !!" 🙄

Sans blague 🤔

=====

Re: C'est reparti !

Posté par David26fr - le 05 Mars 2018 à 07:45

Hello David

Ca fait plaisir d'avoir de tes nouvelles 😊

Content d'apprendre que tes histoires de couple arrivent à une résolution !

Parfois on se donne la pression en se disant que ce qu'on fait n'est pas assez parfait, alors qu'en fait c'est déjà plus que parfait... C'était un gros déclencheur de chute en ce qui me concerne.

Je lis le livre "Une Emouna vivante" en ce moment, une page chaque soir.

Ca m'aide beaucoup à relativiser les choses et arrêter de stresser dès que les choses ne vont pas comme je veux.

Laisser Hachem gérer les choses au lieu de vouloir absolument tout contrôler, comme on veut souvent le faire ^^;

Courage, continue à donner de tes nouvelles !

=====

====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 05 Mars 2018 à 08:55

Hello David :-)

très content d'avoir également de tes news !

..de la émouna il nous en faut beaucoup pour supporter les épreuves de la vie, et en particulier la nôtre.

c'est super que tu puisses travailler dessus et te renforcer chaque jour.

une fois de plus le week-end a eu raison de moi.. je ne supporte toujours pas le samedi soir et le dimanche après midi. Samedi j'ai "survécu" mais pas hier.. snif.

voilà quelques années maintenant que je tourne en rond sur le même problème : comment occuper mon temps libre ?? il y a bien des choses à faire pourtant, mais rien ne semble pouvoir combler ce vide qui est en moi. Et comme la nature a horreur du vide ...

le Rav Ifrah explique au nom de Rabbi Na'hman que les âmes qui descendent actuellement viennent de d'endroit extrêmement élevés, elles recherchent donc naturellement des choses très élevées mais ont bien du mal à les trouver ici bas.. elles sont donc affamées et vont fouiller les "poubelles" pour trouver un peu de vitalité.

Une des solutions est de se connecter avec Hachem, Lui parler chaque jour, afin de recevoir un peu de Sa Lumière.. j'ai eu beaucoup de mal à m'y mettre, et BH depuis 2 ou 3 semaines, je lui parle le midi à la pause dèj au moins 20 ou 30 min. Cela me fait beaucoup de bien de me confier à Lui.

Il faudrait SDV que je trouve la force de le faire aussi le Samedi et le Dimanche.

Chavoua Tov !

=====
====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 06 Mars 2018 à 09:21

C'est Re Re Re Re parti ! 1er Jour 😊

pas question que je me décourage, que je désespère : mon libre arbitre est là !

BH, Hier soir j'étais à une soirée pour l'anniversaire d'un ami : danse, joie, rire, la Vie !

Rien ni personne ne pourra plus me retirer ça : la Joie de vivre !

Luxure tu as perdu ! tu pensais vraiment que tu pourrais me faire croire encore longtemps que je suis nul, un mauvais garçon, un racha ?! Dans tes rêves !! 😊

=====

Re: C'est reparti !

Posté par David26fr - le 07 Mars 2018 à 18:06

Nous ne sommes pas notre addiction ;-)

Et si tu profitais de ton Shabbat/dimanche pour faire du 'hessed ?

C'est pas que j'ai des pistes là, mais ça remplirait ton week-end, et surtout lui donnerait un but.

C'est juste une idée qui me vient là.

Aujourd'hui beaucoup d'attaques dans ma tête.

La dernière fois que cela s'était produit, j'avais laissé passé un millimètre, et ce fut la chute.

Là j'ai essayé de ne rien lui laisser, même pas un coup d'œil : portes closes et fenêtres verrouillées comme on dit. Et j'ai appelé Hachem à l'aide.

La journée fut très rude, il y a des moments où la porte a failli craquer, mais baroukh Hachem je suis resté propre aujourd'hui ^^

J'ai envie de me prendre une récompense, une grosse mousse au chocolat lol 😊

=====

=====