

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 18 Février 2014 à 22:08

JOUR 14

J'ai depuis hier soir les idées qui s'embrouillent dans ma tête !

La situation avec ma femme m'est pénible, car elle n'habite quasiment plus chez nous.. elle passe tout son temps chez une copine.. mais je tiens à elle, et l'idée de divorcer me rend fou.

Je lui ai tout de même demandé qu'on discute histoire de faire le point sur notre couple. Elle a accepté qu'on en parle demain soir. Je lui avais dit que je dois penser à mon avenir, que le temps passe, etc .. mais au fil de la journée, j'ai commencé à me demander ce que j'allais bien pouvoir lui dire.. car je ne sais moi même pas ce que je veux !!!!

je me rends à nouveau à quel point j'ai perdu le contrôle de ma vie !

Je demande à Hachem de reprendre le contrôle et de m'éclairer de Sa lumière !

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 19 Février 2014 à 14:24

JOUR 15

J'ai vraiment perdu les pédales hier !! Ma tête était en ébullition, je ne contrôlais plus mes pensées..

Je réalise vraiment maintenant que je n'ai d'autre choix que d'accepter la situation avec ma femme. Si je commence à réfléchir à me séparer d'elle, je deviens complètement fou !

B"H j'ai retrouvé ma sérénité, ce matin.

Je remercie Hachem pour ces deux semaines de sobriété !

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Techouva - le 19 Février 2014 à 15:45

Je me réjouis très sincèrement pour toi!

Plus encore pour ta sérénité retrouvée que pour les 2 semaines de sobriété !

Peut être qu'après tout ta situation avec ta femme n'est pas si mal. Ca te permet de te concentrer sur le travail des étapes, les réunions ...

Crois moi qu'il n'est pas toujours facile de gérer les 2 en même temps.

Lorsque Hachem décidera que le moment est venu, Il trouvera le moyen de te le faire comprendre !

=====

Re: C'est reparti !

Posté par David26fr - le 19 Février 2014 à 17:36

Courage 😊

C'est bien que tu ai pu déjà rester sobre 2 semaines !

Mazal tov pour la réunion, c'est déjà un début !

Qu'Hachem t'aide à garder ta sérénité 😊

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 20 Février 2014 à 14:45

JOUR 16

Merci beaucoup pour vos messages d'encouragement !

Techouva a écrit :

Peut être qu'après tout ta situation avec ta femme n'est pas si mal. Ca te permet de te concentrer sur le travail des étapes, les réunions ...

Crois moi qu'il n'est pas toujours facile de gérer les 2 en même temps.

Lorsque Hachem décidera que le moment est venu, Il trouvera le moyen de te le faire comprendre !

Oui, je sais au fond de moi que j'ai besoin d'être un moment seul pour me retrouver ou plutôt me trouver.

Je dois apprendre à vivre en toute autonomie et apprendre à me connaître.

J'ai lu un livre du Rav Ezriel Tauber "Réflexion d'un coeur juif" qui indique notamment que la *mistva d'aimer son prochain comme soi même* a comme pré requis de commencer par s'aimer soi même ! il explique qu'il ne faut pas confondre l'amour propre (à fuir) et l'amour de soi; que l'amour de soi, comme tout amour, passe par la connaissance. Il faut apprendre à connaître son épouse pour vraiment l'aimer, apprendre à connaître D. (grâce à Sa Torah) pour L'aimer, apprendre à se connaître pour s'aimer. La plus part des gens ne s'aime pas, explique le Rav !

Vu tout le mal que je me suis fait, je pense faire parti de cela !

=====

=====