

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 13 Mars 2014 à 21:24

C'est super que tu sois arrivé à ces 5 semaines, B'H !

Tu as beaucoup de tests en ce moment... Le fait que tu appelle ton sponsor ou un ami est vraiment important car c'est qui renforce et permet de surmonter les moments difficiles.

Et c'est bien que vous ayez pu tenir les réunions en physique !

Qu'Hachem t'aide à continuer et à surmonter ton épreuve actuelle avec la voisine, et qu'il t'aide à trouver les solutions pour t'en sortir 😊

=====
====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 18 Mars 2014 à 20:14

Après presque 40 jours de propreté j'ai chuté hier .. 😊

J'étais triste ces derniers jours.. même pendant pourim, alors que je l'ai passé avec mes amis de ma communauté.. je suis triste parce que je ne sais pas ce que je veux vraiment concernant mon couple.. et que je ne supporte plus cette situation avec femme.

de plus après m'être battu pendant des mois avec mon téléphone, mon Ipad, ma télé.. je me retrouve face à une voisine qui me fait un show tous les soirs. Ce show ne que dure 30 secondes maxi mais j'arrive à rien faire d'autre que de rester planter devant cette foutue fenêtre de peur de louper le spectacle ! je me suis dit que cela allait passer que ce n'est pas si intéressant que ça.. mais rien à faire je suis impuissant.

j'ai fait un rêve érotique le soir précédant ma chute et eu une pollution nocturne. Cela a du réveiller quelque chose chez moi. Pourtant je n'ai quasiment gardé aucun souvenir de ce rêve,

juste un flash avant de ..

hier soir, je me suis réveillé dans la nuit, et pour une raison que je ne comprends pas je me suis "soulagé".. je n'avais pourtant pas d'envie physique..

Ensuite, hier, je me suis absenté quelques instants durant une réunion au travail.. pour chuter une seconde fois en moins de 24h.. classique !

je me suis engagé au près d'un copain de rester propre pour cette journée..

mais j'avoue que je n'attends que de rentrer chez moi retrouver ma chère voisine !

=====
====

Re: C'est reparti !

Posté par Techouva - le 20 Mars 2014 à 15:04

Douloureuse nouvelle 😞

Pas si intéressant que ça dis-tu? Tu en es sûr? Moi, ça m'a l'air très intéressant!!!

Je pense que le problème est ailleurs. Est-ce que c'est bon pour moi ou mauvais. Vais-je en souffrir ou en profiter. Pour moi la réponse est claire. Ce spectacle me plongerait dans une folie et une obsession insoutenable. Je vais finir par passer à l'acte et je ne resterai qu'avec des regrets, de la honte, de la culpabilité, du dégoût et de la haine de moi...

Après avoir passer x temps à guetter comme un pervers, et avoir observer l'écume aux lèvres... je me sens vide! Nul! Dégoûtant! Je n'ai même pas assouvi mes désirs, je n'ai fait que les accroître!

Alors pourquoi je le fais? Parce que je suis impuissant face à cette pulsion. Parce que je suis incapable de savoir que juste là, je peux voir ne serait-ce qu'un petit bout de... quelque chose!

Que puis-je faire? Fuir!!! Condamner la fenêtre!!! M'imposer de rester hors de chez moi aux horaires du spectacle!!! Inviter quelqu'un à rester avec moi pour que je ne puisse pas aller regarder!!! N'importe quoi pour éviter de tomber. Et après avoir pris toutes ces mesures, prier Hachem pour qu'il m'aide et ma libère de cette obsession.

Behatsla'ha, mon frère!

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 21 Mars 2014 à 18:54

Merci Techouva pour tes conseils.

Effectivement, ça m'intéresse vraiment !! 😊

Le spectacle a lieu le soir à partir de 22h, en moyenne vers 23h. Hier c'était un peu avant minuit. J'avais pourtant réussi à dormir assez tôt, 22h, mais j'ai été réveillé par une envie irrésistible vers 23h de jeter un œil (la même pulsion qui me réveillait pour aller sur internet..).

Je suis resté planté près d'une heure devant la fenêtre, épuisé.. mais rien à faire.

Il me faut donc passer mes soirée hors de chez moi au moins jusqu'à 23h voire même 23h30...

Mais il me faut aussi me lever tôt car j'ai une "rediffusion" vers 7h ! la même chose mais à l'envers !

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Techouva - le 23 Mars 2014 à 02:23

Je crois que si tu es vraiment conscient 1) de ton impuissance et 2) de ce que tu risques, tu trouveras une solution pour éviter cette tentation.

Pour moi, tout vaut mieux que de retomber dans la luxure.

=====
=====