

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 27 Janvier 2014 à 16:16

JOUR 8

Chavoua Tov à tous !

Tu as raison Techouva, il me faut éviter TOTALEMENT cette fenêtre, mais c'est justement cela qui est difficile ! elle m'appelle et j'ai souvent du mal à lui dire non. J'essaye de me dire à ce moment là : "JE RENONCE A TOUTE FORME DE LUXURE", ça marche parfois, des fois non... faut alors que j'aïlle jeter un œil.

Il y a également les sollicitations de la rue : femmes, affiches,... j'essaye avec l'aide d'Hachem de garder le plus possible mes yeux à terre. B"H Depuis quelques jours, je Lui demande à chaque fois que je sors de m'aider à protéger mon regard, à me maintenir sobre et proche de Lui. Je veux pouvoir rester tout le temps connecté à Lui : Il est "Mon rocher, Mon sauveur".. sans Son aide, je suis un véritable "radar", comme beaucoup d'entre nous. Je suis à l'affut de tout ce qui bouge, même une femme habillée correctement, pour peu que je lui trouve par exemple un beau visage.. Mais avec Son aide, je sens bien moins le besoin de lever les yeux.

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Techouva - le 27 Janvier 2014 à 23:58

Ah! La rue, la rue! C'est mon point faible! Mon "talon d'Achille"!

Parfois, je n'ai pas d'autre choix que d'adopter des mesures extrêmes comme enlever mes lunettes.

Ca me gêne beaucoup car je n'aime pas avoir l'air d'un extrémiste et puis les gens risquent de se poser des questions. Mais je n'ai pas le choix!

Généralement, au bout de quelques jours je peux revenir à la normale. C'est à dire que je me sens capable d'ignorer ce qui se passe autour de moi tout en gardant mes lunettes.

Ce qui est efficace dans ce genre de lutte, c'est le "au jour le jour". Il est beaucoup plus facile de renoncer quand on se concentre sur le jour à venir.

Pareil pour la fenêtre. Suis-je capable de renoncer à regarder aujourd'hui? Généralement la réponse est oui. Que se passera-t-il demain? On verra bien!

Il est aussi très important d'anticiper. Je dois décider avant de sortir de la maison de renoncer à tout regard et à toute curiosité. Si j'attends d'être confronté à l'épreuve pour me "battre" avec, je serai presque toujours perdant.

Merci d'avoir soulevé le problème, ça m'a permis de remettre à jour ces règles importantes!

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 28 Janvier 2014 à 22:25

JOUR 9

Oui, renoncer juste pour aujourd'hui, cela semble pourtant "simple" !

Mes crises surviennent souvent la nuit..

je me réveille avec une envie irrésistible de consommer ma drogue !

je ne parviens pas à me dire alors on verra demain.. **NON c'est tout de suite !**

Je suis programmé comme cela.. pour vous dire, j'ai encore passé 30 minutes cette nuit à chercher quelque chose à me mettre sous la dent.. un vieux téléphone oublié ? un décodeur TNT.. B"H je n'ai rien trouvé !

la première nuit passée sans internet, j'en ai même pleuré.. je voulais ma drogue !!

Pour la fenêtre : miracle ! ma voisine a fermé ses stores cette nuit !

(zut je viens de me dénoncer.. oui j'ai encore jeté un œil hier soir 😊)

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Techouva - le 29 Janvier 2014 à 00:17

[Bneisrael555 écrit:](#)

Pour la fenêtre : miracle ! ma voisine a fermé ses stores cette nuit !

Ben oui, j'ai mouchardé! 😊

Ouais! Quand on se met à chercher désespérément alors qu'on sait qu'on a rien, c'est qu'on va vraiment mal!

Ca me rappelle une phrase que j'ai lu dans un des mails de chizouk:

Un vrai dépendant, c'est quelqu'un qui essaye de rentrer sur un site alors qu'il sait qu'il est bloqué!

C'est tellement vrai! Parce qu'en fait notre problème c'est cette folie qui nous pousse à chercher, bien plus que le passage à l'acte lui-même. Ce désir qui ne nous laisse pas de répit... Parfois le passage à l'acte n'est que le moyen d'y échapper!

Bonne continuation!

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Le.garde - le 29 Janvier 2014 à 03:02

Salut David,

Hatsla'ha pour ton parcours !

Il me semble que dans ton cas il y a un outil qui peut être particulièrement efficace. C'est la méthode TaPHSiC. Voir [ici](#).

Nous pouvons aussi te fournir des numéros de téléphone de personnes résidant aux Etats-Unis que tu peux appeler pendant la nuit (en anglais ou hébreu) en cas de "crise".

Il suffit de nous écrire à protegermaneshama@gmail.com

Kol touv!

=====

=====