

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 31 Juillet 2014 à 00:55

---

Chalom à tous,

ça fait bien longtemps que je n'ai posté sur mon fil..

B"H j'ai 57 jours de sobriété, un record depuis l'année dernière.

il m'a fallu renoncé à internet (smartphone, pc perso, tablette, boulot..), je n'ai accès que sur un pc de mes parents, et sous étroite surveillance; il y a pourtant un mot de passe pour y entrer et un filtre ultra stricte.. mais je ne veux plus prendre aucun risque !

B"H, je me sens mieux mais reste très fragile.. la sobriété "sèche" comme les alcooliques l'appelle n'est pas suffisante pour moi. Je ne peux simplement me contenter de rester sobre et espérer retrouver une vie normale. J'ai déjà essayé et bien d'autres avant moi.

je suis dans un groupe SA 12 étapes qui me permet avec l'aide de D. et jour après jour de me connecter à Lui.. le voyage vient de commencer et il durera si D. veut toute ma vie. Je sais aujourd'hui que je n'ai pas d'autre choix si je veux pouvoir rester sobre sur le terme. Mais je suis heureux car je vois dans ce programme une chance unique et incroyable de pouvoir m'élever spirituellement et me brancher à la Source de la vie.

Que D. vous aide.

David

=====  
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 30 Octobre 2014 à 20:44

---

---

Chalom !

comment vous portez vous ? :-)

moi, B"H ça va !

non pas que je sois très sobre.. j'en suis à 11 jours depuis ma dernière chute, mais je sens que mon état s'améliore jour après jour grâce à D.

j'ai beaucoup souffert ces derniers mois à cause de mes problème de couple.. j'ai vu un post sur le forum anglais qui demandait si notre dépendance affectait la vie du couple.. comme ceux qui ont répondu à ce post, je confirme le mal que cela a fait au mien..

mon couple est brisé depuis 2 ans, nous allons tenter une dernière démarche avant de divorcer D. préserve.

mais j'ai découvert avec ces soucis une autre facette de ma maladie.. ma dépendance affective... j'étais obsédé par mes problèmes de couple et voulais à tout prix récupérer ma femme. je l'ai harcelé en lui envoyant parfois plusieurs dizaines de texto dans la journée. Lui proposant toutes les solutions, lui promettant tout quitte à perdre mon identité et les valeurs auxquelles je crois... je me suis débattu et battu contre Hachem, puisse-t-il me pardonner. Je me souviens Lui avoir dit : "Tu m'as donné ma femme, tu me la reprendras pas, j'ai mon libre arbitre.. je suis près à attendre jusqu'à mes 120 ans, mais je ne lâcherai pas mon couple !!!"; Résultat j'ai fini par faire une dépression, rendant impossible mon rétablissement par rapport à la luxure. Mon parrain m'a dit récemment : tu passes tout de temps à t'occuper de ton couple, cela ne permet pas de t'occuper de toi ! Il a raison !!!

depuis plus d'une semaine maintenant, je lâche mes obsessions sur mon couple et laisse D. agir et reprendre le contrôle de ma vie. Car moi je suis impuissant, Il est le seul à savoir ce qui est bon pour moi.

Hé bien, je me sens depuis soulagé d'un poids énorme. 😊

Chabbat Chalom.

=====  
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 25 Novembre 2014 à 20:51

---

Bonjour à tous,

c'est incroyable cette addiction..

à la moindre contrariété, au moindre stress, j'ai envie de fuir dans la luxure.

mon problème ce n'est pas internet.. mon problème c'est moi et mes défauts : mon anxiété, ma nervosité, mon orgueil...

renoncer à fuir et accepter de travailler sur moi, telle est la solution.. mais ce n'est pas facile !

mais ai-je le choix ??

oui, celui de me laisser aller... et finir dans la débauche et en dépression, D.ieu préserve... sans compter le mal que je ferai autour de moi.

ou alors rester entre deux mondes, me permettant des chutes partielles ou totales de temps en temps... mais que de souffrance d'être continuellement soit en manque soit dévitalisé à cause des chutes.

ou alors renoncer à ma drogue complètement et me soumettre au programme des 12 étapes.

c'est dure.. oui.

je vois de nombreux amis qui n'arrivent pas à avancer dans le programme et qui finissent par rechuter (au moins partiellement) au bout de nombreux mois d'abstinence.

mais c'est plus facile à plusieurs.. car l'union fait la force.

nous sommes assez peu à partager sur ce forum francophone, c'est dommage mais ça peut changer. Cela dépend de chacun d'entre nous.

Partager, s'entre aider, travailler sur les 12 étapes .. me concernant, je ne vois pas d'autres solutions.

Bon courage à tous.

=====  
=====

Re: C'est reparti !

Posté par David26fr - le 26 Novembre 2014 à 15:05

---

Je te comprends et je me vois moi-même dans ce que tu décris...

Le stress, la nervosité, l'envie de se détendre et de fuir quelques heures dans la luxure... pour me rendre compte ensuite que rien n'a changé, que ça n'a rien arrangé, et que c'est même pire qu'avant car à la nervosité j'ai rajouté la culpabilité et le dégoût de moi-même !

Ce qui me donne envie de fuir à nouveau dans la luxure... et c'est parti pour la descente.

Mais... est-ce que je ne vaux pas mieux que cela ? En quoi la luxure va m'aider ?

C'est ce que je me dis, et j'essaye quand je suis nerveux de me projeter dans l'après-chute, et parfois cela m'aide à tenir : ne pas penser à chuter mais à ce qui sera après la chute.

Je pense aussi que le travail doit se faire pas seulement sur la luxure, mais aussi sur les causes du problème.

Dans mon cas, c'est sur la emouna : si je travaille ma emouna, je travaille dans ce cas la source du problème et pas seulement les symptômes.

Je sens bien que c'est souvent parce que je manque de emouna que je suis nerveux et stressé, et que cela n'a pas de sens.

Si j'ai la emouna, que je sais que tout viens d'Hachem et pour le bien, je n'ai pas de raison d'être nerveux... Je m'angoisse pour la parnassa ou pour les enfants : les enfants, tout le monde a à le gérer sans forcément devenir super nerveux !

Quand à la parnassa...

J'ai été à une conférence de Rav David Pinto samedi soir sur la emouna qui m'a donné beaucoup de 'Hizouk.

Il disait sur la parnassa notamment : pourquoi une pièce est ronde ? Parce qu'elle roule de main en main, et que la parnassa c'est comme ça, ça part et ça vient... Donc cela ne vaut pas la peine de s'inquiéter pour ça.

La conférence est d'ailleurs disponible sur Internet, elle s'appelle "La foi est la source de notre survie".

Quand à rester avec la luxure avec des chutes de temps en temps... Hé bien, on ne peut pas se mentir à soi-même tout le temps. On peut le faire sur une courte période, mais sur toute la vie, c'est intenable... Et puis, que de souffrances comme tu le dis.

Il qu'on se soutienne mutuellement et qu'on se donne des idées, c'est ce qui pourra inspirer chacun d'entre nous et nous aider à s'en sortir.

=====  
=====  
  
Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 26 Novembre 2014 à 15:43

---

Hello David,

merci pour ta réponse et ta suggestion de conférence.

j'ai encore chuté hier car j'ai eu une opportunité de voir des vidéos X.. pas pu résister.

mais c'est fini, je ne culpabilise plus ni n'éprouve de dégoût de moi même.

je suis MALADE pas un mauvais gars.

j'ai juste besoin d'aide pour me soigner.

c'est pourquoi je m'accroche à mon groupe SA.

le programme marche pour d'autres qui sont pire que moi.

il me faut être patient et garder ma volonté de m'en sortir.

=====  
=====