

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 Novembre 2014 à 19:34

hello

hé bien si justement, comme l'explique le livre blanc des SA il faut lâcher prise :-)

c'est l'étape 0 des 12 étapes (en fait 13 !)

mais pas lâcher le rétablissement bien sûre, mais lâcher tout ce qui nous fait compulser.

lâcher la luxure , mais aussi toutes sortes de pensées négatives, notamment les ressentiments, la dépendance affective..

j'ai lâché une partie de mes ressentiments vis à vis de ma femme.. mais j'ai encore une cicatrice profonde. Elle a abandonné en quelques mois notre foyer. Je sais qu'une partie importante de nos soucis venaient de ma maladie, mais j'ai beaucoup souffert de ça. Car je suis aussi très dépendant affectif.

et j'en veux aussi à Hachem pour cette période difficile.

J'ai fait téchouva il y a 4,5 ans; ça a été le coup de foudre, je faisais la torah avec amour et zèle. Mais maintenant, j'y arrive plus.

j'ai lu beaucoup sur la émouna, le sens des épreuves, .. tout ça je peux comprendre intellectuellement mais mon coeur ne suis pas. je suis marqué au fer rouge.

les 12 étapes doivent permettre justement de (re)construire ma connexion avec D.

mais il me faut travailler.. pas facile.

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 11 Décembre 2014 à 18:35

Un ami du programme SA m'a dit une chose que je voulais partager avec vous.

J'étais pas très bien à cause de ma nième chute (dure, très dure :-()), et cet ami qui est sobre depuis plusieurs années m'a appelé.

Cela faisait un moment que je n'arrivais plus à le joindre car il était très occupé.

Sa sobriété, sa sérénité et sa connexion avec D.ieu sont palpables et même contagieuses.

J'étais donc très joyeux d'entendre sa voix, et je lui ai dit.

Il m'a répondu que la joie que je ressentais était déjà au fond de moi mais qu'il fallait la déclencher. Tout comme nous avons nos déclencheurs dans la luxure, nous avons des déclencheurs dans la joie, la vie.

c'est jolie, non 😊

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Techouva - le 21 Décembre 2014 à 14:05

Très joli! Merci d'avoir partagé ça avec nous!

=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 21 Décembre 2014 à 17:41

Hello Techouva, content de te revoir :-)

je me demandais si tu pouvais me donner tes coordonnées en message privé ?

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 25 Mars 2015 à 15:53

Bonjour à tous,

je reviens après une nouvelle période de silence partager sur mon rétablissement.

B"H je commence à voir un peu de lumière après 25 ans de descente en enfer.

j'approche de mes 90 jours sans masturbation (82 jours aujourd'hui)

j'ai déjà eu des périodes de sobriété "sec" comme le disent les alcooliques (c'est à dire sans consommation de "drogue") mais cela ne m'a pas suffit ..

j'ai dû commencer à travailler sérieusement le programme des 12 étapes des Sexoliques Anonymes afin de pouvoir attaquer la racine du problème, et me réconcilier avec Hachem.

ce travail d'une vie ne fait que commencer, mais je suis aujourd'hui joyeux : je vis pour de vrai, je vis ma sortie d'Egypte !!

=====
=====