

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 Echet 'hail mi yimtsa - le 05 Avril 2015 à 21:59

Salut Bneilsrael, j'espère que tout c'est bien passé pour les deux premiers soirs de fêtes.

Je ne suis pas un expert mais ce qui m'a frappé dans ton avant-dernier message c'est la profusion des choses qui peuvent te faire tomber ,'has vechalom, chez tes parents : entre la TV, le PC, la console et tout le reste... Ca me semble être la priorité absolue mais c'est vrai que ça n'est pas évident vu que toutes ces choses ne t'appartiennent pas..

J'aimerais savoir ce que t'as dis ton mentor à ce sujet ? Ca m'intéresserait beaucoup de savoir vu que je suis confronté au même problème chez moi avec 3-4 tablettes, un PC, la TV et beaucoup de magazines que mes parents et mes soeurs lisent régulièrement et c'est vrai que ce n'est pas évident..

(PS : si je me souviens bien et si je ne me trompe pas c'est toi qui avait écrit que tu avais informé ta mère de ton addiction ? Comment ça c'est passé par la suite ? Est-ce que ça t'as aidé?)

Merci de nous tenir au courant et continue on est avec toi ! 😊

=====
====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneilsrael555 - le 06 Avril 2015 à 08:53

Hello Echet 'hail mi yimtsa,

hé bien oui, ce n'est pas facile, j'ai d'ailleurs dû repartir en urgence en février dans mon appart.. j' en ai profité pour tenter une dernière fois de me remettre avec ma femme. Ma cela n'a rien donné.. du coup être dans mon appart a bien failli me faire retomber en dépression.. c'était encore pire que chez mes parents ! et pourtant il n'y a rien chez moi, mais j'aurais très bien pu me retrouver dans les mauvaises rues de Paris, D préserve.

Alors je suis reparti en en sens inverse chez mes parents encore plus vite ! Hachem me fait voyager :-) Mais cela m'a permis de me rendre compte que mon couple était fini, et j'ai décidé de divorcé. mon parrain m'a aidé à prendre cette difficile décision.

Bref, pour en revenir au matériel chez mes parents : ils connaissent effectivement mon problème, alors ils m'aident à me protéger de moi même. La tablette a un mot de passe (je n'y touche pas), le PC a un filtre, mes parents gardent avec eux les télécommandes des TV la nuit.. pour la console ils gardent aussi la manette.. mais il peut arriver qu'ils oublient.. j'ai chuté à plusieurs reprises à cause de cela.

Mais tu sais, j'ai également accès à internet au travail. Il y a un filtre, mais je peux aller sur des sites de partage de vidéos qui proposent des vidéo de charme.

J'ai chuté plusieurs fois à mon travail à cause de cet accès. J'ai commencé à avoir de gros problèmes car je regardais des clips même en pleine réunion avec des collègues à côté. La maladie m'a fait prendre des risques considérables.. sans compter que je ne pouvais plus faire mon travail correctement. On a commencé à me le reprocher. J'ai eu peur alors j'ai demandé à ce que l'on me retire les droits d'accès à internet. j'ai prétexté que je devais faire des tests (je suis dans l'informatique). Cela m'a permis de souffler un peu. J'ai dû ensuite réactiver l'accès car j'en avais besoin pour mon travail

Mais j'avais avancé dans le programme et j'ai appris à lâcher prise et à prier Hachem de m'aider un jour à la fois. Mon parrain me soutient beaucoup. Je lui envoie un texto dès que je sens que je glisse.. et j'appelle des amis.

avec le temps, les obsessions sont moins fortes mais je reste encore très vulnérable. C'est pourquoi j'essaye de travailler le plus sérieusement possible le programme afin de m'approcher de plus en plus d'Hachem et d'avoir de moins en moins besoin de ma drogue.

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par yirmeyah - le 06 Avril 2015 à 09:39

Shalom Bneisrael555,

J'ai lu ton post avec attention, et je dois t'avouer que je suis encouragé par ton poste, car je vois avec quelle ténacité tu te bats pour la pureté de ta b'rit, c'est magnifique. Le combat est plus qu'ardu mais HaShem est avec toi dans tout ce que tu entreprends car Il voit ton désir de vouloir t'en sortir.

J'espère pouvoir voir très bientôt au grand minimum un "90 jours" propres, renouvelable puis en CDI ! ^^

Je suis cependant désolé pour ton divorce...en te souhaitant deux choses : soit que ta femme décide de reprendre avec toi et que vous puissiez construire un couple de Torah dans le Shalom, l'amour et avec une sexualité propre, épanouie et dans la joie, soit qu'HaShem t'amène une femme pour atteindre ces mêmes objectifs.

Bientôt des bonnes nouvelles !! (Comme dirait le Rabbi de Loubavitch)

Prends courage !

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 07 Avril 2015 à 10:31

Merci yirmeyah.

j'ai finalement rechuté dans la masturbation compulsive.. hier soir, cette nuit et ce matin.

ce matin, je me suis dis à quoi bon.. il me semble avoir fait ma part depuis des mois. J'avais à nouveau du ressentiment contre la Vie, marre de tout ça.

puis j'ai appelé un ami du programme, qui est sobre depuis des années et qui sait me réconforter.

Il m'a expliqué que cela été la conséquence de la luxure que j'ai bue ces dernières semaines (images/videos X). Si je bois, cela finira fatalement par sortir un moment ou un autre. C'est pourquoi je dois appliquer la tolérance zéro un jour à la fois.

cet ami n'est pas juif, mais je pense n'avoir jamais vu un homme aussi sage et aussi proche de D. Je me dis, si lui il a réussi à se connecter à D, ainsi que mon parrain et tous mes amis qui sont sobres alors pourquoi pas moi ??

la tentation de se lamenter et de tout lâcher est grande, mais franchement que vais-je y gagner ? rien du tout, et même pire : tout perdre. J'ai acquis tous ces mois de l'expérience dans le programme et je me sens bien mieux qu'avant. Je ne veux pas retourner dans l'obscurité. Alors je vais continuer avec l'aide de D à travailler au jour le jour, car je n'ai pas le choix. Ce n'est pas du courage, mais juste l'instinct de survie.

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Echeta 'hail mi yimtsa - le 07 Avril 2015 à 12:12

Bnelsrael, un exemple vivant de tenacité ! Extraordinaire !

Je suis désolé pour tes chutes mais comme tu l'as dis c'est très certainement à cause des images que tu as visionnées et qui ont refait surface !

En tout cas j'admire beaucoup ta détermination, avoir appelé cet ami après une chute c'est vraiment très honnête et courageux !

Je suis aussi désolé pour ton divorce mais si tu penses que c'était le mieux à faire alors cela ne fait aucun doute, même si ça doit être très difficile..

Ce n'est pas facile après une chute mais comme tu l'a si bien dis, nous n'avons qu'AUJOURD'HUI, et même plus nous n'avons que l'INSTANT PRESENT, alors à quoi bon repenser à ce qu'il c'est passé hier soir ou même ce matin ? A part à se déprimer encore plus..

Après avoir suivi tout ton parcours sur le forum je peux en tout cas te dire qu'on voit la progression extraordinaire que tu es en train de faire et la relation que tu es en train de tisser avec Hachem ! Ca se sent dans ton écriture ! Et les chutes ce font de plus en plus rares ! C'est toujours difficile de bien s'évaluer soi-même, surtout que nous les dépendants on a tendance à voir toujours nos défauts, mais je te le dis si tu ne t'en rends pas compte tu es vraiment en train de te transformer ! Je pense qu'on ne peut pas se rendre compte de l'amour qu'Hachem nous porte malgré les chutes. D'ailleurs, ton post m'a fait penser à une magnifique histoire :

C'était un roi qui avait un fidèle serviteur, et ce serviteur était aussi très pauvre. Un jour, le roi convoque son serviteur, lui donne un grand sac et lui dit "Je t'ouvre mes trésors pendant 1h, prends tout ce que tu voudra et tout sera à toi pour te récompenser de ta fidélité".

Le serviteur n'en peut plus de joie ! Il court dans la salle au trésor et commence à remplir le sac. Quelques minutes plus tard, le sac est tellement rempli que le serviteur doit le trainer avec beaucoup de peine, mais au moins il va posséder un pactole extraordinaire. Dès qu'il sort de la salle, il voit deux gardes du roi qui l'attende. Ils lui arrache son sac, renverse tout l'or et les bijoux précieux par terre, et lui jette le sac à la figure.. Le serviteur ne comprend pas, ça doit être une erreur.. Heureusement il lui reste encore beaucoup de temps avant que l'heure ne passe, alors il se re-précipite dans la salle au trésor et commence à recharger le sac avec empressement ! Quand il sort, à nouveau les deux gardes sont là et la même scène se déroule : ils arrachent le sac, renverse tout par terre et lui jette à la figure. Le serviteur est dépité, il n'y croit pas, pourtant le roi lui avait promis.. Et comme l'heure n'est pas finie, il y retourne, encore et encore, et c'est toujours le même scénario qui se passe..

Arrivé à la fin de l'heure, le serviteur est convoqué chez le roi. Le roi lui demande "Alors, combien de fortune as-tu amassé pendant cette heure entière que je t'ai laissé dans ma salle au trésor ?" Le serviteur se met à pleurer et commence à raconter tout ce qu'il c'est passé au roi. A ce moment là, le roi lance un grand sourire et demande à ces gardes de ramener un immense trésor. Le serviteur ne comprend pas ce qu'il se passe.. Et le roi lui dit "Je sais que tu as du beaucoup souffrir à chaque fois que mes gardes te dépouillaient et te faisait repartir à zéro alors que tu avais amassé une grosse fortune. Mais sache que c'est moi qui leur ai donné cet ordre, et ce pour que tu collectes un trésor encore plus grand. Si je t'avais laissé sortir la première fois avec le sac, tu t'en serais contenter. Mais j'ai voulu te faire un plus grand cadeau encore en te faisant retourner à chaque fois dans la salle au trésor pour te donner encore plus. Maintenant voilà ton trésor, c'est le fruit de tous tes allers-retours et tu vois bien que cela valait le coup..."

Cette histoire m'a beaucoup touché et elle me fait beaucoup pensé à toi. Tu luttas avec force et courage depuis longtemps et pourtant tu es tombé ce matin. Comme tu l'as dis, le premier

sentiment qui vient à l'esprit c'est "ça fait des mois que je travaille, que j'essaye de faire attention, que j'investis beaucoup d'efforts dans la lutte, et voilà le résultat ? J'en ai marre de tout ça j'abandonne tout (H'V)".

Encore une fois saches que ta progression est immense et palpable, et qui peut ne serait-ce qu'imaginer l'amour qu'Hachem éprouve pour toi, en te voyant te relever pour la n-ième fois pour repartir avec force et foi dans la salle au trésor.

Tu es un exemple pour nous Bneisrael et on est là pour te soutenir et Hachem bien plus encore !

=====
=====