

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 07 Avril 2015 à 19:48

une chose importante que j'ai comprise aussi aujourd'hui :

je suis dépendant affectif.. ça je le savais, mais je ne voulais pas accepter de rompre tout contacte avec ma femme. Cela fait des mois que mon parrain et ceux qui ont de l'expérience dans le programme me le conseillent.

Mais non, comment abandonner celle avec qui j'ai passé près de 15 ans de ma vie.

sauf que... nous habitons plus ensemble depuis 1 an, et qu'elle se refuse à moi depuis 2.5 ans.. avant que je ne parte, elle ne venait qu'un ou deux soirs par semaine.. nous faisons de la colocation.

je ne la juge pas car je sais très bien que j'ai ma part de responsabilité..

mais qui accepterait cette situation, et aussi longtemps ?? un dépendant affectif...

mais non, je ne voulais pas accepter l'échec de mon couple, et je culpabilisais de lui avoir brisé la vie. Elle est très malade et elle va se retrouver seule.

j'ai essayé de revenir à mon appartement en février dernier et suis reparti en urgence un mois après.. je revivais la souffrance de la solitude et de me sentir rien du tout pour elle.. juste un ami de très loin, et encore.

hier elle m'a envoyé un texto pour me dire que ses petits neveux étaient tristes de ne plus me voir, qu'ils pleuraient.. cela m'a bouleversé.. mais j'ai compris : ma femme est dangereuse pour moi..

après des mois de souffrance je dois donc avouer ma défaite et capituler comme j'essaye de le faire un jour à la fois avec la luxure.

je dois suivre toutes les suggestions de mon parrain.. car sinon c'est comme si je n'en avais pas.. c'est ce que l'on m'a expliqué une fois.. et sans parrain, nous savons que notre chance de s'en sortir est faible. Mais couper avec sa femme n'était pas aussi simple qu'avec ma tablette.

Mais voilà, il est clair maintenant que c'était la volonté de D. Je me suis battu contre Sa volonté pendant près de 3 ans.. et c'est très douloureux.

ma femme ne peut pas avoir d'enfants.. ma vie avec elle était très dure. D veut simplement m'aider, mais je refusais Son aide. Et Il saura également certainement mieux que moi s'occuper d'elle..

Hachem, donne moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer ce que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence !

(prière des programmes en 12 étapes)

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Echet 'hail mi yimtsa - le 07 Avril 2015 à 21:04

Et bien, aujourd'hui a été une journée riche en émotion..

Ta vie nous touche tous beaucoup j'en suis sur.

Loin de moi l'idée de te donner des conseils vu mon âge et mon manque d'expérience dans ce domaine. En tout cas beaucoup d'honnêteté émane de ton message.

Je pense que tu as raison sur toute la ligne, je ne peut pas dire plus. Si ça fait 3 ans que tu vis dans la souffrance et la douleur alors que faire ? Si ce n'est se soumettre à la Volonté d'Hachem comme tu dis.. Ca semble tellement facile quand on le dit et pourtant..

Qu'Hachem nous aide à faire Sa Volonté, Qu'il nous délivre très bientôt, et qu'en attendant Il nous donne une soirée propre !

Bientôt des bonnes nouvelles b"H comme a dit Yirmeya au nom du Rabbi !

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 08 Avril 2015 à 12:56

Amen !

suite à ma chute, mon parrain m'a demandé de dresser un inventaire des attitudes qui permettent de laisser entrer la maladie, et quelles mesures j'allais prendre pour éviter que cela se reproduise.

je dois avouer que cela m'a agacé.. je me suis dit : mince alors, n'ai-je déjà pas fait ma part ?? je travaille le programme, je participe aux réunions SA, j'appelle des amis.. maintenant c'est à Hachem de faire le reste !

sauf que ça ne marche pas comme ça.

par exemple encore ce matin, je suis passé à mon appartement prendre des affaires, et j'ai allumé la tablette de ma femme histoire de vérifier que le verrou était toujours là .. elle l'avait retiré il y a quelques mois. Alors je me suis dit, maintenant que je n'habite plus la bas, peut-être qu'elle l'a retiré !

je dois maintenant renoncer à ce genre de comportement..

une fois mon parrain m'a dit, quand on cherche une bouteille (comme le font les alcooliques) on finit toujours par en trouver une !! et oui, ça marche très souvent !!!

je dois arrêter de jouer avec le feu, car tôt ou tard je vais finir par me brûler à nouveau. La maladie (=le mauvais penchant) est très rusée et surtout très patiente.. je ne dois en aucune façon négocier avec elle. Ça doit être NON NON et NON !!

L'aide de D.ieu est ici indispensable et il me faut Lui demander tous les jours de me libérer, autant de fois qu'il le faut.

je lui dis comme ça : "s'il te plaît aide moi car il m'embête" ! comme les enfants qui demandent à leur papa de les aider quand quelqu'un l'ennuie :-) et ça marche !! :-)

une perle de notre livre blanc des SA :

"Je ne peux rien sans D.ieu et D.ieu ne peut rien sans moi"

c'est l'une des clés me semble-t-il du rétablissement.

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Echet 'hail mi yimtsa - le 09 Avril 2015 à 09:52

Encore une fois beaucoup de sagesse émane ce post ! Merci d'avoir partagé !

Je me reconnais totalement dans ce que tu dis quand tu parles de "je vais faire ça juste pour voir/vérifier si le verrou y est. Puis je vais juste faire petite recherche anodine sur internet, ce n'est pas si grave ça n'a rien à voir avec la luxure, etc.. (là je parle de mon cas)" Et c'est la que tout commence !

Je suis actuellement à 59j propres et je me souviens que l'année dernière j'ai réussi à tenir une fois 49j, c'était ma plus longue série avant cette année. Mais elle n'avait rien à voir, j'étais toujours là en train de me faire souffrir à voir 2-3 choses ici et là, puis je finissais toujours par agir en regardant des vidéos et autres. A chaque fois j'essayais de m'enfuir en courant de ma chambre ou alors je me retenais avec je ne sais quelle force. Je ne sais pas comment j'ai fais pour tenir 49j dans ces conditions. C'est totalement ça, le fait de toujours chercher un bouteille, et on finit toujours par la trouver..

Je pense que tu as une chance extraordinaire d'avoir des amis du programme et ton parrain qui sont là pour toi et que tu ne dois pas hésiter à les joindre dès que tu sens que tu vas **COMMENCER A CHERCHER** la bouteille ! C'est vrai qu'on a l'impression qu'on va mourir si on ne cherche pas cette bouteille, mais en réalité j'ai remarqué que plus le temps passe et au contraire on se rend compte que c'est beaucoup plus facile de ne pas commencer à chercher la luxure que d'essayer de se contrôler une fois qu'on est tombés dedans..!

Je te souhaite de très bonne fête avec une très belle traverser de la mer rouge ! Qu'Hachem nous aide a tous traverser nos mers rouges personnelles et qu'on se retrouve tous bientôt avec la venue de Machiah' !

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 09 Avril 2015 à 11:19

merci pour ton partage, je me retrouve à 100% dedans aussi !

j'ai eu quelques périodes de sobriétés également, mais j'ai toujours été dans le combat frontal. Ce dernier est épuisant.. j'étais harcelé matin, midi et soir par ce truc... et même et surtout la nuit. c'est pourquoi il m'a fallu lâché le plus de matériel possible (étape 0 du livre blanc).

car comme je l'ai dit une fois à l'un de mes amis qui est au début du programme, je pense que toutes les prières du monde ne peuvent rien contre cette chose. Hachem veut que j'agisse, que je fasse des actes forts pour prouver mon désir de m'en sortir. D'ailleurs qu'a-t-Il demandé aux bné israel en arrivant en terre sainte : de détruire toutes les idole ! mon idole à moi c'est mon PC, ma tablette... j'ai détruit comme ça deux disques dures ! bon j'aurais pu mettre juste des mots de passe, mais je voulais marquer le coup ! lol

comme toi Echet, combien de fois "je me suis fait souffrir à voir 2-3 choses ici et là, puis je finissais toujours par agir en regardant des vidéos et autres". c'est vrai qu'une fois que j'ai cliqué au mauvais endroit, c'est terriblement dure d'arrêter.

Mais je sais au fond de moi quand j'ouvre internet pour quelles raisons j'y vais. est-ce vraiment pour quelque chose d'utile ?? rarement ! je sens déjà mon cœur commencer à battre et prendre le dessus.. c'est alors qu'il me faut lâcher prise, appeler quelqu'un, faire un tour .. et cela même avant d'avoir ouvert mon navigateur !

j'essaye à partir d'aujourd'hui de prévenir quelqu'un avant d'aller sur internet et surtout de demander à Hachem de m'aider à faire juste ce qui m'est nécessaire (travail, GYE, ..). je ne peux me permettre de commencer à surfer tranquillement, car je suis impuissant face à la luxure. Quand je manipule internet, c'est comme si je manipulais un objet explosif !

Mon égo se bat contre cela.. "ça va !", me dit-il, "tu n'as pas 2 ans, tu peux te contrôler !" mais si j'ai 2 ans... tant pis, si mon orgueil en prend un coup !!

de bonnes fêtes à tous !

=====
=====