Essayer un nouveau départ
Posté par David26fr - le 07 Mars 2016 à 07:59

Bonjour,

Bon voilà, ce fut la grosse chute hier après-midi...

Là je me sens abattu et ce n'est pas facile de reprendre de l'avant... Je voulais arrêter mais je chutais encore et encore. Il n'y a qu'hier soir que j'ai pu dire stop au yetser.

Après analyse à froid, je retiens 3 erreurs qui ont conduit à la chute :

- Avoir laissé une toute petite faille dans le filtre de mon smartphone, ne pas avoir avoir été rigoureux de la corriger et la laisser durant des semaines pensant que c'était pas grave.

- Avoir pris mon smartphone à côté de moi pour une petite sieste car je voulais lire un peu, alors qu'il suffisait de prendre un livre, et que je savais que la situation était tendue... Ca et le point précédent ont conduit directement à la chute.

- Ne pas avoir renouvelé mon Tapshic à temps, j'ai failli le faire le matin mais j'ai alors reçu un tel barrage d'artillerie du yetser que j'ai laissé tomber sur le moment...

Je vois bien que, bien que je pensais commencer à la contrôler, que l'addiction reste implacable et incontrôlable, me poussant si je n'ai pas des barrières à faire des choses toujours plus terribles, j'ai même regardé des sites pas tsniout alors que mes enfants étaient pas loin et aurait pu voir, alors que je m'étais dit avant que je ne le ferai jamais, tellement j'étais en folie...

Bon, hier soir j'ai renouvelé mon taphsic pour une très longue période, j'ai corrigé la faille du filtre, je suis aller prier au netz ce matin, j'ai ouvert mon cœur à Hachem, et on essayer de repartir mais en même temps j'ai toujours peur...

J'espère enfin faire un nouveau départ aujourd'hui

==========

Re: Essayer un nouveau départ
Posté par Bneisrael555 - le 11 Mars 2016 à 12:49

Bon courage David pour ton nouveau Départ, que D. t'aide !

j'ai vécu à peu près la même chose il y a quelques jours..

par contre je n'ai plus peur de la chute... certainement parce que je suis malheureusement très habitué avec toutes celles que je me suis prises..

j'essaye juste d'avoir une vie joyeuse et "normale".

mais je sais aussi que je ne peux pas me faire confiance et laisser la moindre brèche dans mes filtres.

Chabbat Chalom !

==========

Re: Essayer un nouveau départ
Posté par David26fr - le 16 Mars 2016 à 11:45
_____

Bon là ça va mieux 😄

J'essaye de prendre les choses comme elles viennent, sans me prendre la tête...

La semaine dernière a été un peu compliquée, notamment il y a une grosse alerte jeudi dernier suite à une grosse dispute avec ma femme... mais b'h je n'ai pas chuté du tout.

Là j'ai commencé à lire l'ebook de Fortify un peu chaque jour, et ça m'aide à progresser lentement mais sûrement.

J'ai aussi un autre partenaire qui s'est mis à l'aromathérapie et ça l'a aidé aussi à trouver la sérénité et par la même de la sobriété 😉

Je prend le positif : depuis juin 2015, les chutes se sont beaucoup espacées. Quand elles arrivent, elles sont très fortes, mais il n'empêche qu'il y a du progrès.

Là je me sens plus serein. Je ne signerais pas des deux mains que je vais rester sobre pendant x ou y jours car j'ai encore des "flash" et la moindre petite image me déclenche, mais je me concentre juste sur maintenant, après on verra...

==========

Re: Essayer un nouveau départ
Posté par Bneisrael555 - le 18 Mars 2016 à 12:46
_____

Super nouvelle, je suis content pour toi ! 👏

>> Je ne signerais pas des deux mains que je vais rester sobre pendant x ou y jours

je crois pouvoir dire sans trop me tromper qu'aucun dépendant ne peut s'y engager :-)

comme nous l'apprenons dans le programme SA, ce n'est qu'un jour à la fois (voire une heure à la fois) que nous restons sobres.

Chabbat Chalom !

==========

Re: Essayer un nouveau départ
Posté par David26fr - le 21 Mars 2016 à 09:13
_____

Oui tout à fait 😉

Grosse alerte ce vendredi, mais après avoir eu l'impression de rôtir littéralement, j'ai mis de la

musique et cela a fini par passer...

Et après cela, pendant quelques heures, j'ai eu une sérénité sans pareille, c'était presque irréel o_O

Là c'est up and down, parfois calme, parfois agité.

Je pense que je stresse trop sur le fait de tomber ou pas...

Là je vais essayer de me calmer ce matin car c'est plutôt "avis de tempête", et on verra bien.

==========

Re: Essayer un nouveau départ
Posté par David26fr - le 22 Mars 2016 à 12:20
_____

Bon, "l'avis de tempête" s'est finalement changé en "avis de chute"...

Je suis quand même dans un meilleur état que la précédente chute car :

- J'ai vraiment fait mon maximum pour tenir contrairement à la fois précédente. C'était devenu tout simplement insupportable.

- J'ai eu une nouvelle attaque dans la foulée dans l'après-midi, et je n'ai pas rechuté.

Il faut vraiment que je travaille sur la nervosité je pense, être plus serein...

Un partenaire SA m'a parlé de tout ce qui est relaxation, travail sur la respiration, MBSR, et cela l'a vraiment aidé.

==========
====