

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 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 David26fr - le 23 Mars 2016 à 09:45

On est parti pour les montagnes russes en ce moment...

Les chutes récentes ont vraiment mis un coup de couteau dans mon parcours.

Bon, heureusement que le Tapshic est là, sinon j'aurais chuté au moins 30 fois ces derniers jours.

Je t'ai répondu sur ton topic 😊

=====

Re: Essayer un nouveau départ

Posté par David26fr - le 03 Mai 2016 à 08:11

Bon, chute, rechute et patatras...

La cause en est simple : c'est bien d'avoir un bon Tapshic qui fait tenir, mais si on ne travaille pas du tout à côté, cela ne sert à rien... Et au final on chute même sous Tapshic (et un joli knas à payer...).

Donc là je vais me retrousser les manches et m'y mettre sérieusement, et surtout avoir un programme !

Déjà si je pouvais travailler sur mon stress ce serait pas mal...

Ce matin j'étais énervé juste parce que tout ne s'est pas déroulé comme JE voulais; et je n'ai pas pu prendre mon petit déjeuner comme JE voulais, et c'est ma femme qui au final a reçu mon énervement...

Et alors ?

C'est Hachem qui gère, il faut accepter les choses même quand elles ne tournent pas rond !
C'est LUI qui gère, pas nous

=====

Re: Essayer un nouveau départ

Posté par Bneisrael555 - le 03 Mai 2016 à 08:23

Hello David,

bon courage, nous sommes avec toi !

=====

Re: Essayer un nouveau départ

Posté par Lion King - le 03 Mai 2016 à 15:48

Énervement et déception, cause de nos chutes....comme je te comprends !

Par contre, si on sait que nos chute viennent d'une construction intérieure incomplète, comment y remédier concrètement avec la Torah ? Je m'en rends compte que le divorce de mes parents et l'absence de père ne m'a pas construit mon côté masculin. En réalité, je n'ai pas confiance en moi, je cherche souvent l'approbation des autres, je suis assez sensible aussi. Bref, je sens en fait que tout ce qu'un père construit dans son enfant (enfin j'imagine) je ne l'ai pas eu. Du coup, intérieurement, je me sens toujours comme un gosse apeuré, et je me réfugie (je m'en rends compte beaucoup plus maintenant) dans la luxure comme un gosse dans les "jupons de sa mère".

Essayer de trouver une stabilité, une sécurité. C'est presque, si j'oserais dire, mon "biberon de lait"... (désolé pour les images).

Comment, alors que j'ai un âge adulte, rattraper ce temps et construire ce que je n'ai pas ? Comment bannir ces peurs, ces craintes, ces angoisses existentielles (alors que je fais Torah oumitsvot), et acquérir ce qu'un homme véritable doit posséder ?

Désolé d'utiliser ton topic pour mon problème, ça me vient d'un coup d'en parler en fait....en espérant que les réponses en aident le plus grand nombre.

=====

Re: Essayer un nouveau départ

Posté par David26fr - le 04 Mai 2016 à 07:17

Pas de souci pour utiliser mon topic... surtout que je suis passé par des évènements proches des tiens (divorce des parents et père absent), donc je te comprends...

Ce n'est pas évident car il faut se reconstruire et acquérir en étant adulte cette confiance qu'on acquiert normalement en étant enfant. Et il faut trouver ce moyen de l'acquérir...

Personnellement, j'ai eu la chance de pouvoir faire quelques mois de yechiva en décalé (j'avais déjà plus de 25 ans), et surtout Hachem m'a envoyé là bas les bonnes personnes pour m'aider. Je ne remercierai jamais assez Hachem et les personnes qui m'ont fait aller là bas à une époque où je me sentais vraiment bloqué. Sans ça, je ne sais pas où j'en serai aujourd'hui...

Après, ça n'a pas tout résolu et j'ai encore beaucoup de travail, mais les bases sont déjà là.

Ca se voit aussi dans mes chutes qui sont moins fréquentes actuellement qu'avant la yeshiva, même si hélas elles continuent toujours

=====

Re: Essayer un nouveau départ

Posté par Bneisrael555 - le 04 Mai 2016 à 07:48

Bonjour les amis,

chute également cette nuit, faut croire que c'est contagieux !

plus sérieusement, je m'identifie à vos témoignages, même si mes parents n'ont pas divorcés, j'ai moi aussi de gros soucis de construction personnelle.

J'ai arrêté de grandir pendant des années, et fuyais les difficultés dans la luxure.

Le programme SA fonctionne pour une grande majorité de ceux qui l'essaye, comme pour les Alcooliques Anonymes. Il n'est pas très développé en France, un seul groupe physique à Lille. J'ai tenté de monter une réunion à Paris, mais nous étions 2 pendant des mois.

David de Jérusalem lance une nouvelle réunion téléphonique qui devrait démarrer la semaine prochaine.

Je ne sais pas comment, mais nous ne pouvons plus nous contenter de continuer comme ça. Même si ce forum existe, ce n'est pas suffisant. Et je parle surtout pour moi :-)

Alors : QUE FAISONS-NOUS CONCRÈTEMENT MAINTENANT ???

=====

=====