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 Lion King - le 04 Mai 2016 à 13:50

Moi aussi j'ai rechuté aujourd'hui...

Merci pour vos réponses. En effet, depuis que je suis dans la Torah, je me suis un peu plus construit, et mes chutes sont quand même, en moyenne, beaucoup plus espacées qu'il y a 3-4 ans. Cependant, je sens qu'au fond de moi, je ne suis pas vraiment construit. A 26 ans, ça "craint". Ça doit être pour ça qu'HaShem ne m'a toujours pas donné mon épouse. Entre mon problème de luxure à régler et ça, je ferai un piètre mari et père. En même temps, comment donner des choses que l'on ne possède pas ?

Tu l'a très bien dit David : ce qu'on aurait dû avoir enfant, on ne l'a pas eu. L'aura-t-on véritablement un jour ?

@ Bneisrael : les conversations téléphoniques ne pourraient pas aller pour moi (entre le boulot, et le fait que chez moi je ne peux pas m'isoler pour parler de ça au tél, ce serait galère).

Mais c'est sûr que ce n'est pas suffisant. Faudrait en plus de ces réunions des échanges sur comment devenir un homme déjà parce qu'on est tous dans la même barque par ici :/

==========

Re: Essayer un nouveau départ
Posté par David26fr - le 05 Mai 2016 à 07:59
_____

J'ai pris sur moi de prendre un cahier et de noter régulièrement ce sur quoi je dois travailler et ma progression.

Prendre le temps une fois par semaine de faire le point.

Se fixer des objectifs très raisonnables et surtout travailler et ne pas baisser les bras.

Je me suis imprimé l'ebook de Fortify, et je vais tâcher de suivre leur programme.

Après il existe des livres de construction personnelle avec des programmes à suivre, je ne sais pas si ça peut aider...

Le plus dur est de se réserver du temps pour réfléchir et se construire, car le yetser est très fort pour nous rendre débordés et que l'on ait jamais le temps de le faire !

==========

Re: Essayer un nouveau départ
Posté par David26fr - le 06 Mai 2016 à 07:31
_____

Encore une nuit de beuverie...

Malgré la déprime et le dégout ce matin, je retiens que je veux encore m'en sortir et que je veux encore voir comment progresser.

Le fait d'avoir un cahier pour noter mes réflexions, mes impressions et les mesures que je prends m'aide beaucoup.

Bon déjà on va bannir le tel de la chambre à coucher, même s'il est filtré...

Allons !

==========

Re: Essayer un nouveau départ
Posté par Bneisrael555 - le 06 Mai 2016 à 09:44
_____

comment as tu bu s'il y a un filtre ? 😶

==========

Re: Essayer un nouveau départ
Posté par Lion King - le 06 Mai 2016 à 12:29
_____

Courage pour ta nouvelle remontée, puisse-t-elle être la dernière be'ezrat HaShem.

Perso j'ai supprimé mes navigateurs internet sur mon smartphone et le seul qui me reste j'ai mis filtre des caractères sexuels dans safesearch.

Sinon je pense essayer de trouver un livre sur la construction personnel. On verra bien ce qu'on trouve !

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