

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

=====
=====