

Chute juste après un an de sobriété

Posté par David26fr - le 09 Août 2017 à 11:59

Voilà j'ai chuté lundi dernier... juste après avoir passé une année entière de sobriété début août, malgré quelques glissades vite contrôlées durant cette année.

Cela faisait 2 semaines que j'étais nerveux, que j'ai failli chuter plusieurs fois... et finalement le coup de grâce est venu après avoir que j'ai dû serrer la main d'une collègue : j'étais déjà chaud, j'ai dû aller au toilette et là j'ai vite chuté... Par contre je n'ai pas regardé de p*rn. Pas eu le temps je pense.

C'était vraiment dur, et j'ai beaucoup pleuré ce soir là.

Et de plus, conformément au pacte passé avec ma femme il y a un an quand elle a découvert l'étendue de mon addiction, et conformément à mon Tapshic, je devais lui annoncer ma chute... Aie Aie Aie

Hé bien je l'ai fait. Elle était très déçue, bien sûr. Elle était rassurée que je n'avais pas vu d'images X car pour elle c'est 1000 fois pire que le zera levatala tout seul (c'est comme un adultère pour elle).

On a beaucoup parlé, réfléchi à ce qu'on devait améliorer dans nos vies et notre relation, et elle m'a dit qu'elle était prête à ma soutenir.

La journée hier était bien je me sentais bien, j'étais partant...

Et hier dans la nuit: beuverie...

Je me suis retrouvé seul dans la chambre car ma femme a dû aller dormir avec un enfant malade, mon téléphone a eu un problème de filtre, boum patatras...

J'ai beaucoup lutté, plusieurs fois je me suis arrêté, j'ai prié Hachem, mais c'était trop fort.

Bon je ne pense pas lui dire à ma femme au sujet de cette chute, je ne pense pas que cela serve à quelque chose, je n'avais de plus pas encore refait mon Tapshic :s

J'ai pleuré ce matin avec toutes les fibres de mon corps ... Tout ce que j'ai fait et j'ai vu était absolument dégoûtant et grotesque (surtout après un an de propreté), et ne m'a apporté que dépression, tristesse, anxiété, une nuit très courte et me sentir distant de tout le monde, ma femme et mes enfants ... Toutes ces heures de souffrance pour 2 minutes de plaisir.

Je ne voulais pas le faire, mais c'était trop puissant.

Je demande tellement à Hachem de m'aider, je suis absolument impuissant avec la luxure ... Même toute la volonté ne peut rien contre cette dépendance quand il y a une attaque.

Je lui demande de me prendre avec toute ma boue et de m'aider, car seul Lui peut le faire.

Je crie à ce monstre qui m'attaque, je lui crie que sa volonté n'est pas ma volonté, que ce n'est pas ce que je veux être, que ce n'est pas mon monde, que ce n'est pas la solution à tous mes problèmes. Il peut essayer de prendre ma chair, mes os, mon sang, mais il ne me prendra jamais mon âme, il ne me prendra jamais ma famille, il ne me prendra jamais mon travail, il ne me prendra jamais mon olam haba ...

Et parce que je sais cela, et je sais que le Ribono Shel Olam est toujours à nos côtés, même dans les moments les plus sombres, qu'Il attend qu'on l'appelle, qu'on lui pleure, qu'on le prie, il y a donc de l'espoir ...

Assez avec toute cette luxure ! Assez de souffrance ! Assez de familles et de vies brisées ! Hachem doit nous amener rapidement le Mashiah', avant que tout Israël ne soit pris au piège dans tout cette boue !

=====

====

Re: Chute juste après un an de sobriété
Posté par Bneisrael555 - le 09 Août 2017 à 22:20

Hello David,

vraiment désolé pour ta chute, et pour la peine que tu as ressentie.

mais t'inquiètes pas, comme tu m'as dit il y a qq jours, nous ne sommes pas des anges..

et puis nos succès comme nos chutes sont la volonté de D.ieu. Ne te laisses pas prendre au piège de la tristesse, notre épreuve est là ! car la tristesse nous bloque et nous empêche de nous relever. C précisément ce que recherche le mauvais penchant : alors dances, chantes et tu auras en réalité réussi cette épreuve :-)

=====

Re: Chute juste après un an de sobriété
Posté par Pierre D - le 09 Août 2017 à 22:40

Bonjour David,

Je te réponds aussi sur ce message pour te dire que j'imagine bien ce que tu ressens. J'ai rechuté récemment après 130 jours et c'est vrai c'est très frustrant.

Mais je suis convaincu qu'avec l'aide d'Hachem tu verras le bout du tunnel. Apres tout, ce n'est qu'en chutant que l'on peut se relever et tout jour gagné est une victoire.

Nous avons tous les 2 gagnés un jour de plus après nos rechutes récentes et je suis certain que demain nous en regagnerons un autre ensemble?, juste parce que nous en avons décidé ainsi.

bon courage et à bientôt

=====

Re: Chute juste après un an de sobriété
Posté par David26fr - le 10 Août 2017 à 22:33

Hello

Merci pour vos messages 😊

J'étais effectivement très peiné et déprimé hier, là ça va un peu mieux.

Ce qui est passé est le passé... Les jours sobres de cette année resteront toujours, et la travail qui a été fait est toujours là, il n'a pas été détruit par ma chute.

L'essentiel est de garder le cap et continuer.

Et même si j'ai l'impression de devoir reconstruire une montagne ... Ce n'est pas vrai.

On m'a demandé sur le forum américain quel avait été mon programme durant cette année et je pense que ce serai bien de le partager aussi ici, si ça peut aider :

- Un Taphsic avec une clause spéciale pour dire à ma femme si je suis tombé. J'ai mis cela en place quand elle a su pour mon addiction il y a un an et ça m'a beaucoup aidé. C'était une demande de sa part que j'ai accepté.
 - Filtre sur mon Smartphone. Pas parfait, mais assez fort. J'ai accès à quelques sites ou applications propres. Ma femme garde le mot de passe. Le filtre s'appelle Funamo pour information
 - L'ordinateur domestique n'a pas de connexion Internet. Du tout.
 - Au travail (là où j'ai eu le plus de chutes), je me suis déplacé dans un endroit où tout le monde peut voir à chaque instant ce que je vois sur mon écran
 - Je lis les email de 'hizouk de GYE la fois en anglais et en français CHAQUE matin. Ceci m'est obligatoire pour garder le contact avec le programme quotidiennement.
- Dès que je suis moins sérieux sur ça, je sais que ça ne va pas.
- Travailler sur les 12 étapes avec le livre blanc, entre autres
 - UN JOUR À LA FOIS !!! Et je ne pense pas trop à mes jours sobres gagnés, car cela pourrait entraîner la pression du résultat, une trop grande confiance et une chute rapide.
 - Partager avec ma femme. Lui dire sincèrement tout ce que je peux lui dire au sujet de la dépendance et de mon travail (sans être trop explicite) pour conserver sa confiance. S'il y a une alerte, je l'appelle: très efficace pour rester calme....
 - Conversations avec un partenaire (pas sur une base régulière, je le reconnais). C'est très différent de parler avec ma femme, car là on peut tout mettre sur la table sans crainte ni arrières pensées

- Les forums de GYE et quelques échanges par mail, en particulier pour les problèmes et les questions spéciales
- Travail sur les middot : surtout sur la emouna, pour laisser Hachem gérer les choses et arrêter de vouloir contrôler tout. Et sur la nervosité, bien sûr.
- Intérioriser que les femmes dans les rues et Internet ne sont pas mes objets!
- Travail sur le 'hessed avec ma femme et mes enfants
- Rester vigilant. Vigilance constante! Si une zone dangereuse arrive, on l'évite ! C'est une clé. C'est un manque de vigilance m'a conduit à ma seconde chute.

Pour cela, je dois bien intégrer la première étape, que je suis impuissant avec la luxure et que je dois éviter les déclencheurs et les situations dangereuses par n'importe quel moyen.

Et à propos du stress et de ma volonté de contrôler tout, c'est là aussi mes plus grands déclencheurs. C'est là que je dois travailler beaucoup.

=====
=====