

J'en ai marre

Posté par jenaimarre - le 13 Décembre 2017 à 17:46

Ok. Salut les amis, j'ouvre ce nouveau topic pour avoir un petit espace où faire un rapport continu du Parcours des 90 jours.

Je me suis inscrit récemment sur GYE mais je connaissais déjà de loin avant.

J'ai eu à travailler sur d'autres aspects de la "mental purity" auparavant et j'ai beaucoup appris sur moi même depuis ces 10 dernières années. Je trouve que c'est une chance d'avoir des épreuves qui nous obligent à descendre si profondément au fond de nous même. Elles apportent beaucoup dans ma manière de faire ma Avodat Hachem, de me comporter avec mes proches et mes amis, et d'entrevoir la vie.

Aujourd'hui j'ai 25 ans, je suis célibataire, et je n'arrête pas de recevoir des propositions de Chidouh. Lol.

J'ai remarqué que tant que je voyais l'addiction comme un soucis à gérer plus tard, bah je répondais pas toujours pareil aux propositions. Des fois j'acceptais en espérant que ça m'aiderait inconsciemment à travailler sur l'addiction, en rencontrant une fille réelle, en me projetant sérieusement dans le mariage et l'engagement. D'autres fois j'allais refuser en disant que j'étais occupé, ça dépendait de mon humeur, et de ma peur face à l'addiction. Parce que forcément si je sens que l'addiction me pèse et que je suis incapable de la dépasser, bah la y'a du désespoir qui s'installe, et du coup je vois en noir le futur, et une proposition de rencontrer une fille pour se marier ça ne me fait que voir le futur encore plus compliqué qu'il ne l'est aujourd'hui.

Mais récemment, j'ai enchainé des petites séries propres de 7 à 10 jours max (je crois). Puis après, régulièrement, j'arrivais dans un état d'esprit où je me disais que ça me faisait du mal de me forcer à repousser les pulsions et à les empêcher d'arriver. Et que je risquerais de craquer et que ça ne ferait qu'empirer les semaines suivantes...

Donc je relachais la pression sur les barrières à mettre pour ne pas tomber. En moyenne au bout de 5 à 10 jours de "pureté".

Et puis la semaine dernière j'ai craqué !

Mais qu'est ce que ca fait du bien alors de relacher toute la pression... De pleurer... De se déculpabiliser de ne pas y arriver par la force... Et de parler, en sanglots, dans son lit, avec son Créateur en se sentant insignifiant.

Ca m'a apaisé en fait de réaliser que je ne pouvais pas contrôler mon corps par ma pensée sans prendre le temps d'apprendre à le faire. Et je sais qu'un jour je saurais.

Du coup j'ai voulu revoir toute ma stratégie. En douceur. Avec amour propre. Sérénité. Et en prenant du plaisir.

J'ai pensé qu'il faudrait peut être déjà arrêter de concentrer toute sa pensée sur des bêtises. Arrêter de se canaliser sur THE PROBLEM. De voir ça comme un ENORME boulet qu'il faut pousser - ou tirer - afin d'avancer. Alors j'ai cherché une autre approche, et en arrivant sur GYE, j'ai kiffé le Parcours des 90 jours !

Donc j'ai eu envie de transférer toute les sentiments mauvais que j'ai envers moi même a cause de l'impureté sur un objet. Devinez quoi. Bah j'ai imprimé le tableau du P90 !! Et maintenant c'est dans cette petite feuille A4 que je concentre toutes mes mauvaises humeurs, mes pensées négatives etc... Et je n'attends qu'une chose. Toute petite. C'est de me lever le matin pour massacrer la case du jour précédant. 🤔 (Bon d'accord, je fais juste un trait pour la barrer, mais dans ma tête ca veut dire beaucoup)

Histoire de dire à la case: "Je t'ai eue ! tu m'as pas vu venir hein ?"

Comme si j'avais sorti le big problem de moi. Et que c'était devenu un ennemi matérialisé sous la forme d'une feuille inoffensive.

Je serai extrêmement heureux de tenir une fois dans ma vie plus que 10 jours.

De me réveiller un matin et de voir que c'est la 11ème case.

Je me sentirai invincible.

Voilà.

Pour résumer j'en ai marre de tenter des petites méthodes et des "tricks" comme on dit en hébreu 😊

Je veux sortir la grosse artillerie. Concentrer toute mon énergie, mon être, à rayer la feuille. Case par case. Me délecter de la voir se remplir chaque jour.

A demain.

Et attention aux beignets 🥟

=====

Re: J'en ai marre

Posté par clean today - le 17 Décembre 2017 à 16:41

Bonjour,

Je voudrais commenter, si tu permets...

Tu écris:

"Ne pas gaspiller de la semence, ca concerne l'addict comme l'homme sain **Cette image est caché pour les invités. Veuillez vous connecter ou vous enregistrer pour la consulter.** Donc la maladie d'un jour, ca se résume pour moi a une mitsva lo taassé"

Meme si tu as foncièrement raison, je dois soigner ma maladie avant le problème de la aveira. Même si la aveira n'avait pas d'importance à mes yeux, je devrais me soigner pour moi même.

Ce n'est pas un acte de tsidkout que je fais en guérissant mais un acte d'un être humain qui cherche a bien vivre...

C'est mon experience , peut-être que la tienne diffère. Tant que je croyais que je devais faire techouva, je n'ai jamais réussi. Des que j'ai compris que j'étais malade (et ce n'est pas une fatalité, pour moi aujourd'hui,) alors j'ai commencé jour après jours a me soigner et a guérir...

Elle sont a quoi les crêpes?

=====

Re: J'en ai marre

Posté par jenaimarre - le 17 Décembre 2017 à 18:50

Oui oui je crois bien qu'on pense la meme chose.

En fait je trouve que la maniere dont on utilise les mots pour nommer les choses, a un impact psychologique sur notre perception de ces choses.

Quand je denomme l'incapacite malade de s'empecher toute une journee de repeter une action qui a ete repetee d'innombrables fois, je prefere utiliser l'expression "maladie d'un jour", parce que dans ma tete ca se rapproche beaucoup de la definition de la mitsva en soit.

La mitsva en soit est a discerner complètement du concept de techouva. Car nous sommes dans la pleine conscience que l'on est arrive face a un etat d'incapacite a realiser cette mitsva selon notre volonte. Nous allons avoir des difficultes singulieres. Nous ne sentons donc pas dans la culpabilite, le regret, et tout ce borbier qui ne peut qu'aggraver notre situation.

C'est pourquoi je suis entierement d'accord. Il faut d'abord se soigner et ensuite voir l'aspect aveira.

Mais ce qui est me rassure enormement a ce titre, c'est que le but en soit c'est de retrouver un equilibre de vie et un esprit sain, qui vont, pour ma part je l'espere, me pousser a chercher simplement a repeter ces regles de vies que je me force a respecter aujourd'hui. On en revient a une autre maniere de nommer la maladie. Celle donc, d'une maladie d'un seul jour, qui n'a

rien de tout a fait maladif b"h, puisque c'est un nissayon que la torah demande de respecter a tout le monde.

En d'autres terme, je trouve tres encourageant d'engager le parcours des 90j en cherchant a redevenir bar mitsva, vierge de tout habitude, et face seulement a la tentation. Mais cet fois je souhaite arriver a cet etat, en etat armé jusqu'au dents. Lol

Les crepes sont excellentes. D'abord fromage emmental + camembert. Ensuite miel et nutella.

Pour l'anecdote, je me suis offert un éclair au chocolat pour avoir atteint le level 3. 🤪

Il parait qu'on peut aussi se conditionner l'esprit en s'offrant des recompenses apres des efforts !!

=====

Re: J'en ai marre

Posté par jenaimarre - le 18 Décembre 2017 à 10:15

Boker tov!

Aujourd'hui 10eme jour beezrat Hachem

Je suis au bureau. Je me retrouve seul, je sais pas pourquoi y a personne.

Dans ma coloc aussi, mes 2 choutafim sont en deplacement et je vais devoir dormir seul quelque jours.

Premier reflexe pour l'instant c'est de laisser la porte grande ouverte et de mettre de la musique sur haut parleurs.

Au boulot! A ce soir.

=====

Re: J'en ai marre

Posté par jenaimarre - le 19 Décembre 2017 à 00:29

10ème jour.

C'était un jour plein d'émotions et d'intensité. Pas une minute pour baisser les bras.

Il me fait changer ce parcours. Je me sens plus sensible.

Domage qu'il soit déjà 2h chez moi, je ne pourrai pas décrire en détail l'évolution du jour.

Il y a vraiment une nouvelle difficulté qui entre en jeu, je sens de plus en plus le manque. C'est pas évident du tout de trouver une autre dose de plaisir facilement, et rapidement. C'est pas agréable non plus de s'endormir en sentant un manque.

J'ai envie de reprendre une activité en cours particulier, pour peut être trouver dedans une source de plaisir alternative.

Erev tov

=====

Re: J'en ai marre

Posté par jenaimarre - le 19 Décembre 2017 à 09:45

Bon bah cette nuit j'ai pas tenu... On repart a boula raza.

=====

=====