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 ca 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 controler 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 meme 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.

Voila.

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 19 Décembre 2017 à 16:59
_____

1. Bravo pour les 10 jours

2. Concentre toi sur aujourd'hui, ni sur demain ni sur hier...

3. Peut être va a une réunion de ???? ?????...

4. Reste connecté avec tes lecteurs...

==========

Re: J'en ai marre
Posté par jenaimarre - le 19 Décembre 2017 à 21:54
_____

Aujourd'hui j'ai eu la boule au ventre toute la journée.

En fait, j'ai besoin d'une enorme dose de consolation, et d'un coach en permanence pour ne

pas perdre le moral.

J'étais d'humeur massacrante du matin jusqu'à ce soir. Je me suis défoulé sur la première personne qui m'a parlé de travers... lol... la pauvre dame...

Il y a quelque chose qui me pese quand meme. C'est que ce parcours me fait penser tout le temps a une therapie que j'ai faite et qui m'a beaucoup aidé. Sauf que j'ai une peur bleue d'affronter a nouveau la difficulté que ca a était.

Layla tov.

==========

Re: J'en ai marre
Posté par clean today - le 20 Décembre 2017 à 09:48
_____

Bonjour,

si tu permets, je pense que tu te trompes!

tu n'as pas besoin de consolation ce qu'il te faut c'est comprendre le principe des 12 étapes. Et le mettre en pratique.

Chuter est une chose normale quand on vient juste de faire connaissance avec le programme.. Demande a tous les gens du programme ils te le diront.

Ce programme est un système profond qui nécessité une remise en cause, un changement...

Nous avons tous besoin d'un coach permanent. Ici on appelle cela un parrain, une personne qui est passé par une expérience similaire et qui se libère de cette addiction chaque jour.. Il peut donc en partageant son expérience te fournir les éléments que tu as besoin pour te libérer...

Pourquoi ne pas venir à une des réunions physiques?

Tu n'habites pas dans le pas de Calais... Donc il doit avoir une réunion pas trop loin de chez toi...

==========

Re: J'en ai marre
Posté par jenaimarre - le 20 Décembre 2017 à 12:14
_____

Ok je vais me calmer 😄

Je vais plancher sur le manuel, et les 12 etapes.

Comment savoir ou se trouvent ces reunions ? Je suis a jerusalem

==========

Re: J'en ai marre
Posté par jenaimarre - le 21 Décembre 2017 à 06:43
_____

Boker tov

C'est curieux de voir que les visualisations des sujets sur le forum augmentent regulierement mais que le nombre de messages stagne !

Apparemment il y a beaucoup de lecteurs sur le forum mais peu d'auteurs lol

Alors ?????? ???? ?????? !

De mon coté j'attends la réponse de ???? ????? pour les réunions de groupes des 12E. Parce que maintenant j'en ai marre d'être retombé en chute libre... Ca pourrit littéralement la tête...

shabat shalom

==========