

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 jenaimarre - le 21 Décembre 2017 à 22:02

Bon je me suis calme un peu. Concentration sur les 24h, et b"h j'ai passé une bonne journée.

J'hésite si je devrais espérer tenir plus que 10 jours cette fois, ou seulement les 24 prochaines heures.

En contactant shmor enei'kha (gye israel) j'ai obtenu une piste de reunion réelle a cote de chez moi. Et bon je suis presse d'y arriver pour voir de quoi il en retourne.

Ces derniers jours qui ont suivi la premiere chute apres les 10 premiers jours du parcours ont ete assez noirs. Mais en maintenant mon train train du travail, des amis, discussions, et surtout du limoud, la solitude dans cette chute a ete moins longue, moins pesante.

J'ai pense a une image qui me faire sourire, pour decompresser de ce retour a la realite difficile

du parcours des 90. Lol, c'est similaire a une pkeila tres attendue qui etait excellente (allusion a des jours propres) puis bim! des aigreurs toute une nuit (allusion a la chute)... et suivis de journées de relans du gout de la tant desirée pkeila qui causent en fait tellement d'aigreurs.

En fait un fidele de la pkeila, devrait y rester fidele, quitte a continuer a la savourer en prenant un Spasfon.

🏠^{zz} Layla tov

=====

=====

Re: J'en ai marre

Posté par complianttosa - le 22 Décembre 2017 à 04:59

Salut

desole cette semaine j'etais Débordé par le travail et je n'ai pas eu le' temps de venir sur le forum.

bravo pour les 10 jours et bravo de recommencer ça témoigne de courage et de volonté.

J'ai l'impression de commencer à vivre deux concepts que j'essaye de comprendre depuis que je me suis remis dans le Programme cad depuis juillet: lacher prise et être sobre 24h. C'est la même chose en fait. J'etais obsédé par le fait de rester sobre le plus longtemps possible j'ai battu deux fois mon record depuis juillet (24 puis 28 jours!), sauf que les rechutes étaient majeures et déprimantes après. En fait le Programme me permet de comprendre que mon principal problème dans la vie est d'en vouloir tout contrôler. Les émotions de ceux que j'aime, les événements sur lesquels je ?ai pas de prise.... Donc comme c'est impossible j'ai besoin d'un monde imaginaire où je me réfugie, et donc de la luxure. Ouf!

Je lache prise veut dire que j'admets que ?est Hashem qui tient le volant. Je vis ma journée , fais ce que j'ai à faire: j'accepte les contrariétés , remercie Hashem pour elles car elles n'en sont pas elles sont l'an Vie.

Yossef Hatsadik a voulu contrôler les choses une fois dans sa vie: quand il a demandé de l'aide au maitre echanson. Rachi nous dit qu'il y a gagné deux ans de prison en plus pour manque de confiance en Hashem. Ce commentaire m'a toujours marqué, quelle grande leçon! Notre plus grand défi est d'etre serein, avoir la foi que tout est pour le bien voulu par Hashem. Donc, nous devons lâcher prise et accepter la vie, accepter tout. Quand je veux être sobre 10 ans je suis dans le contrôle! Si je dis: aujourd'h J'utiliserai le « traitement » à savoir le programme des 12 étapes, j'agis et laisse le résultat à Hashem. Chaque chute sur le chemin

de la sobriete aura été l'occasion de comprendre que j'en n'avis pas compris ! Je prie pour ne plus en avoir bien sûr car j'en ai marre moi aussi! Mais je laisse le résultat à Hashem. J'agis par les 12 étapes. Tu vois ces quatre dernières semaines je suis tombé plusieurs fois gravement c'était Décourageant! Je suis fier d'avoir continué le Programme, d'être Allé à toutes les réunions meme les lendemains de chute (je t'assure que je ?avais pas envie du tout d'y aller surtout vu l'endroit 😊); mais que l'entraide de la Fraternite fait du bien! Entendre des amis sobres depuis un an qui parlent de leur semaine, parfois difficile! Voir un ami commencer à devenir sobre depuis un mois mais qui dit toujours : sobre pour 24h seulement (bon c'est un marocain il a peur de l'oeil Mdr!!!). Ces inconnus il y a quelques semaines sont devenus des amis comme j'en ai rarement eu! Je remercie Hashem pour mon sexolisme c'est la solution pas le problème! Bonnes 24h!

=====

Re: J'en ai marre

Posté par clean today - le 22 Décembre 2017 à 11:48

Bonjour..

on attend de voir ton feedback sur la réunion de shmor einecha.

Entre temps bonne 24 et bon chabbath.

=====

Re: J'en ai marre

Posté par jenaimarre - le 22 Décembre 2017 à 13:30

Oui sans faute Mr Clean. 🙏

Compliantosa, je vais essayer de limiter ma pensee aux 24 heures... et devenir marocain un peu plus!

Chabat chalom

=====

Re: J'en ai marre

Posté par complianttosa - le 24 Décembre 2017 à 07:48

Bonjour

Bonnes 24h à vous deux (et tous ceux qui nous lisent et qui vont j'en suis sûr participer !!).

Hier shabbat difficile car j'avais fait un rêve érotique et personne pour partager; les 3 premières étapes, la prière de la sérénité, m'ont aidé à tenir, et un partage à la fin de shabbat m'a enlevé l'idée obsédante

Le Programme marche si on le fait marcher!

=====

=====