

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 27 Décembre 2017 à 12:41

C'etait extraordinaire la reunion.

Besoin de decanter encore...

=====

Re: J'en ai marre
Posté par jenaimarre - le 31 Décembre 2017 à 02:42

Chavoua tov !!

J'ai envie de faire le point sur mon projet de sobriete sexuelle dans tous ces aspects (attention y'a de la nouveauté cette fois !) :

- enfant, de tous les souvenirs que j'ai, bons comme moins bons, j'ai eu une vie équilibrée, épanouie, j'adorais l'école (et je réalise pourquoi j'aimais l'école seulement maintenant que je suis adulte)

- jusqu'à l'âge de la puberté, je trouvais du plaisir à être le meilleur à l'école, à recevoir les félicitations de mes parents pour avoir bien travaillé et être un exemple "pas comme tes frères et tes soeurs" 😊

- j'étais très indépendant à l'école, à la maison, ou avec quelques amis de temps en temps, et j'ai rapidement trouvé le genre d'activité intellectuelles qui me plaisaient vraiment, et ce jusqu'à aujourd'hui.

- ensuite y'a eu l'âge de l'adolescence, j'ai vu que les choses qu'on attendait de moi qu'en j'étais plus petit sont devenues des choses à faire naturellement, et pour lesquelles je ne recevrai plus aucun bravo, aucune félicitations. À la rigueur des encouragements, parce que "c'est important pour ton futur". J'ai commencé à chercher une autre source de satisfaction pour toutes les choses qu'on m'indiquait d'être ou de faire, mais je n'ai jamais trouvé. Je sais aujourd'hui que j'ai surtout manqué de félicitations de la part de mon père et que je cherchais en fait chez mes enseignants hommes du réconfort, pour compenser ce manque. Ça m'avait déjà habitué jusqu'à cet âge à dépendre de cette appréciation parce que je pensais que j'en avais absolument besoin. Et au début de l'adolescence j'ai pris conscience de ce manque et de ce besoin, et j'en suis devenu de plus en plus dépendant.

- j'ai développé une orientation homosexuelle pendant toute mon adolescence, dans le fantasme que j'avais besoin de combler ce lien faible avec mon père. J'ai compris toutes ces étapes jusqu'ici seulement vers l'âge de 23 ans en faisant activement une thérapie, et j'ai dépassé le fantasme homosexuel et réussi depuis 2 ans à développer petit à petit mon attirance pour les femmes, en restant complètement dans le cadre de la halakha

- en parallèle, à l'âge de 12 ans je crois, j'ai commencé à découvrir les effets instantanés de la masturbation, et je l'ai régulièrement utilisée comme moyen de projeter le fantasme homosexuel et pour me sentir exister et combler le manque de plaisirs qui s'est creusé en sortant de l'enfance et de toutes les sources de satisfactions auxquelles j'ai été (et on m'a) habitué. La masturbation une à plusieurs fois par jour m'a fourni toutes les doses de sensation de bien-être constamment, et m'a ainsi permis pendant plus de 10 ans de ne pas chercher de plaisir dans tout le reste de mes activités, et ça m'a permis entre autre à me consacrer pleinement dans plein de domaines de ma vie dans lesquels j'ai pu progresser énormément, m'entraîner régulièrement, ou même m'acharner SANS AVOIR BESOIN d'y trouver de satisfaction immédiate ou à long

terme. Dès que j'avais besoin de sentir de la satisfaction ou quelconque sensation de bien être afin de palier à n'importe quel mauvaise sensation ou sentiment, j'avais tout de suite recours à la masturbation comme palliatif immédiat. Et hop je reprenais tranquillement.

- il y a eu beaucoup de périodes plus ou moins longues, de tourmentes, sans rentrer dans les détails, dans lesquelles je rentrais plus ou moins en dépression, ou dans des crises beaucoup plus graves, qui m'ont imposé de prendre des traitements relativement légers afin de garder une humeur stable. j'en venais parfois à faire des expériences sexuelles à peu en dehors de la ligne rouge que j'avais. ces périodes s'installaient simplement du fait que je n'arrivais pas à me permettre de vivre dans cette condition de dépendance au zera levatala, et que je n'arrivais pas pas non plus à vivre sans cette dépendance. C'est donc suite à la plus grosse crise psychotique qui m'a fait faire des conneries absolument historiques 😊 que j'ai réalisé cette dernière prise de conscience, à savoir que j'étais un dépendant, et que puisque je n'avais pas la volonté de vivre sans pour l'instant, alors je devrais commencer par accepter de vivre dans le issu pour au moins ne pas péter à nouveau un câble. le fantasme homosexuel a beaucoup joué sur cette pression intérieur mais je n'arrivais pas encore à faire la distinction entre ces 2 pressions jusqu'à il y a 2 ans.

- il y a 3 ans, cet "instant" de permissivité envers moi même pour le zera levatala s'est quelques peu altérée, vu que j'ai décidé de discerner la dépendance à la masturbation et le fantasme homosexuel. A cette époque je crissais à cause d'une prise de conscience similaire, concernant le fantasme. et j'ai décidé de devenir aussi permissif concernant le fantasme en oubliant tout, et en concrétisant. et b"n j'ai réalisé sur le moment de l'action que je n'avais pas du tout envie de cette orientation et que j'avais le choix de m'éviter de la développer. c'était un ressenti que je n'avais jamais vécu jusqu'à ce jour, étant donné que je m'étais verrouillé dans l'idylle de la masturbation.

- il m'a fallu ensuite 1 pour trouver miraculeusement le thérapeute avec qui je me suis senti en confiance totale, et qui a été la première personne à qui j'ai livré tout ce paquet de nouilles que je stockait dans ma tête 😊

j'ai dévoué corps et âme à une thérapie (ultra chère hahaaa) que j'ai payé en travaillant comme un dingue, pour ne pas avoir à dépendre de qui ce soit, c'est à dire pour ne pas avoir à subir la honte que j'ai évité pendant toutes ces années de reconnaître tout ça.

j'ai pressé le thérapeute en dévorant toutes les étapes qu'il me proposait, chaque exercice qu'il me donnait je le réalisais à la fois dans le cadre de la thérapie et dans ma vraie vie, je me forçais à débloquer tous les conduits qui me faisaient rester dans mon confort. finalement j'ai terminé cette thérapie seulement après 9 séances, soit 2 mois et 1 semaine. j'avais acquis énormément pour comprendre, corriger, accepter, reconnaître et oublier le fantasme. et j'avais en tête seulement de consolider les exercices, et de commencer à travailler sur la dépendance à la masturbation. Il s'est alors passé quelque chose d'incroyable, j'ai eu de moins en moins

d'objet de désir dans mes tentatives de masturbation, vu que j'avais déployé déjà beaucoup pour dissoudre la teneur du seul fantasme que j'entretenais. Je ne voulais pas développer un nouveau fantasme, cette fois pour la gente féminine, mais préserver une attitude saine pour mon corps, ma santé, mais aussi pour garder ma pensée "casher". A ce jour je n'avais jamais eu de zera levata suite à un désir dévolu sur un objet féminin. Pas le moindre. Mais j'avais quand même beaucoup de curiosité et pour sentir que je sortais réellement du fantasme homosexuel j'ai été jusqu'à essayer. Ça a finalement fonctionné je me souviens plus comment; mais alors j'ai compris que les portes de l'orientation sexuelle étaient grandes ouvertes dans l'esprit, et qu'il y a les capacités potentiellement de choisir les "portes logiques" des circuits imprimés de mes pensées. Je suis persuadé intuitivement que c'est le cas pour tout homme.

- a partir de là, une nouvelle période a suivi d'environ 2 ans, avec de nouvelles pensées, plein de nouveaux outils de perception de moi, d'écoute de ce que je sens, ressens, pense, et fait. c'était une nouvelle vie, où, sexuellement je continuais d'entretenir la dépendance à la masturbation. seulement j'étais pleinement conscient d'avoir une dépendance néfaste, et que je risquais de ré-imprimer les schémas du fantasme homosexuel dans ma tête, à cause de la masturbation régulière. donc situation d'urgence, j'ai commencé à délibérément tenté de devenir sobre sexuellement et d'être à l'écoute des déclencheurs, des pensées érotiques, des situations qui auraient une influence sur l'excitation de ces schémas qui tentaient sans relâche de revenir.

- jusqu'au début de ce mois de décembre 2017 j'ai toujours enchaîné des périodes de sobriété de quelques jours à 1 semaine, en ayant en tête la seule volonté ni de réveiller les schémas du fantasme homosexuel, ni de développer un fantasme, malsain, hétérosexuel. mon cerveau a fini par craquer de cette dichotomie hahahaaaa et j'ai craqué en me sentant complètement impuissant, je me suis mis à pleurer dans mon lit de ne pas arriver à dépasser tout ça, à m'habituer à éviter tout les déclencheurs tout le temps etc...

C'est ici qu'a démarré mon 1er essai du P90 le 10 décembre 2017 et qui s'est terminé par exploit de 10 jours !! Whoouuuu!!

J'ai grave deprime de pas avoir tenu 90 jours lol

Puis je suis tombé chaque jour depuis, en pensant que je ne serai jamais capable d'avoir d'emprise sur ma sexualité dans toute ma vie. Et qu'évidemment, me marier ne ferait qu'empirer ma gestion de ma dépendance.

Le point positif dans ces 10 jours c'est que j'ai été confronté a un declencheur encore inconnu (je le dis comme si j'avais decouvert et attrapé un nouveau pokémon hahaha), c'est celui de me sentir confronté à moi meme de devoir reconnaître que je ne me sentais pas pret pour envisager le mariage a cause de ma non sobriété, et de toute votre pression la de ne regarder qu'un jour à la fois lol

Pour l'anecdote, (et je sais que cette anecdote me fera eclater de rire quand je la lirai avec ma femme peu importe dans combien de temps), il y a une dame tres bien attentionnee qui m'a appelé et laissé un message comme quoi elle voudrait me proposer une fille en chidoukh. quelques jours avant avoir commencé mon P90 Saison 1, j'avais deja commence a avalé tout ce que je pouvais lire sur GYE, les mails, les videos, le manuel, les forums anglais, hebreu, francais, yiddish (avec google translate). bref j'etais en phase boulimie de gye. et j'ai un rav ami proche qui m'a vu et m'a relancé pour une proposition qu'il voulait me faire il y a 3 mois alors que j'etais deja en train de commencer un chidouh. Je lui ai dit tres clairement que je commençais a faire une boulimie de gye, en lui decrivant toute cette histoire que j'ecris la. je me suis engagé avec lui sur un Parcours de 4 semaines seulement, et je me suis engagé a revenir le voir ensuite, c'est a dire dans les prochains jours la cette semaine, en lui faisant un topo et en parlant de cette fille. de facto, j'avais envisagé dans ma tete que c'etait possible de réussir, et que si j'arrive pas tant pis, je recommencerai jusqu'a ce que j'y arrive. j'ai deja combattu l'homosexualité en moi, meme si ca a pris plusieurs rounds. alors je suis conscient qu'il peut falloir a nouveau plusieurs rounds pour comprendre tout les mecanismes, les 12 etapes, ou autres, mais que je tiens a arriver a vivre une vie saine, sobre, sans l'emprise de dependance sexuelle.

bref, manifestement cette promesse de 30 jours n'a pas pu etre tenue, je suis pas en etat de la tenir, et j'ai appris deja a reconnaître que je suis dépendant et dans l'incapacité totale dans mon état. il faut passer à la 2ème étape pour chercher la racine de la solution.

Et donc ce qui s'est passé c'est que pendant les 10 jours de ma saison 1 🥰, j'ai donc reçu cette fameuse proposition bien attentionnée, j'ai rappelé pour refuser en expliquant délicatement qu'en ce moment j'étais pas pret a commencer un chidouh, j'ai culpabilisé apres avoir entendu de la réponse de la dame comme quoi "ca fait rien de la voir une seule fois, surtout qu'elle est en voyage exprès en Israel et que ca pourrait etre ton mazal tu sais pas...". alors j'ai accepte de la voir en me renseignant rapidement, suite a quoi j'ai été englouti dans les méandres des renseignements dans l'autre sens, qui ont excité ma nervosité et ma sensibilité, en devant répondre à questions sur mes choix de vie que je ne pouvais absolument pas justifier sans avoir à parler du probleme homosexuel, du probleme de dépendance sexuel, des crises d'humeurs qui en ont découlé... donc il fallait trouver d'autres manière de répondre. j'ai senti à tort etre la cible de remise en question et j'ai craqué en laissant tombé meme la premiere rencontre. je me suis senti comme une merde de pas arriver a esquiver les questions en repondant simplement et sans rentré dans l'émotion. Et c'est comme ca que je me suis de nouveau réfugié dans la masturbation. Mais le véritable schéma, c'est que je me sentais confronté à moi meme, de devoir reconnaître d'avoir un probleme a regler, et que j'en suis incapable sans faire ce nouveau processus, qui peut etre tres long.

donc je me suis senti agressé par des questions sur mes choix de vie, que je fais justement pour ma santé et ma avodat hachem. et au lieu de répondre que j'étais heureux de mes choix et qu'ils m'apporteraient que du bien, je me suis laissé glisser à me remettre en question et a essayer de justifier que c'était vraiment pour ma sante et ma avodat hachem, que je voulais réellement m'en sortir.

c'est la que j'ai profondément touché un point sensible: j'ai envie de m'en sortir, mais je n'etais pas pret a dévoué cette fois encore corps et ame pour y arriver, meme si ca consiste a passer des années difficiles de travail sur ces 12 étapes, en n'obtenant comme indicateur de réussite seulement le jour par jour. sans jamais avoir de garantie.

j'ai donc été confronté à une peur incroyable, et j'ai essayé de me justifier, justifier, justifier, sans arriver a reconnaître que j'etais terrorisé d'arreter d'avoir recours à la masturbation. sans reconnaître j'essayais donc de me rassurer au telephone en expliquant mes choix de vies a la chadhanit, qui ne voulait pas reconnaître que ces choix etait effectivement justifiés... Bah oui forcément c'est pas a elle d'avoir cette prise de conscience, et de faire ces choix. C'est à moi. Et c'est très dur d'arreter déjà de se mentir à soi-meme en esperant recevoir de la gratification en disant qu'on a la vie difficile et qu'on fait plein d'efforts pour s'en sortir. Faut sortir a tout prix de ce modele de recompense. Faire ces efforts c'est vital ! Ca merite pas de bravo ni d'empathie de gens qui ne peuvent pas comprendre. L'empathie ou le bravo doit etre pris uniquement comme un encouragement pour combattre un schema, combattre l'emprise, ou combattre le declencheur de l'isolement par exemple.

Voila pour l'anecdote.

J'ai compris hier, que je suis comparable aux alcooliques "tkoufatiim" en hébreu, c'est a dire ceux qui tiennent parfois des jours, des semaines, ou plus, et puis qui soudain s'écroulent en empirant leur etat de consommation et donc en aggravant leur dependance.

La semaine passée j'ai testé la réunion de groupe à Jérusalem. En hébreu complètement. Ça va j'ai pas eu trop de mal à comprendre chaque intervention. Par contre certains avaient des accents incompréhensibles 😊

Cette réunion m'a beaucoup chamboulé et m'a fait prendre conscience de tout ce que je viens d'écrire relatif aux 10 jours, et la détermination de départ, et la sensation d'échec, à la nécessité de reconnaître que je suis dépendant. J'hésite déjà à repartir à la réunion cette semaine, il y a un type qui m'a éveillé ce fantasme homosexuel... C'est vraiment déchirant comme situation... Et très chiant aussi lol... Je sais que je pourrais y aller et me concentrer sur tout sauf lui, mais ça va entretenir la peur de nourrir le fantasme, et je sais pertinemment que je vais en arriver à nourrir à nouveau le fantasme. Alors je crois que le mieux c'est de ne pas repartir pour éviter ça.

D'un autre côté, j'ai peur que je cherche juste une excuse pour ne pas repartir. Je sais pas. C'est trop dur de discerner. Qu'est-ce que je devrais faire...?

En tout cas, l'impact de la réunion a été très fort ça c'est clair.

Le soir même de la réunion je suis parti passer une nuit chez un proche pour ne pas qu'il soit seul. Ça impliquait que je dorme seul dans une chambre, avec internet sans aucun filtre. J'ai tenu cette fois-ci. Le lendemain je pouvais repartir dormir la bas, cette fois complètement seul dans l'appart. Le simple fait de savoir que je pouvais me retrouver la bas, et de me demander si j'allais encore tenir ces 24 heures, a déclenché un ouragan d'envie... j'avais pas regardé de porno gay depuis très longtemps et cette fois je me suis engouffré à plusieurs reprises dans le même fantasme de l'adolescence.

À la fin de cette réunion j'ai pu me procurer le livre blanc des SA Israël. J'apprends beaucoup en le lisant. Mais ça nourrit aussi des idées obsessionnelles comme quitter mon boulot pour arrêter de travailler face à un ordinateur. Ou encore déménager. Ou même aller essayer le sexe avec une femme pour avoir un autre fantasme à nourrir et plus l'autre.

Ça m'a donné mal à la tête de faire tout ce topo. Je sais plus trop où j'en suis. Help!! 😊

=====

====

Re: J'en ai marre

Posté par clean today - le 31 Décembre 2017 à 11:02

Bonjour,

wow... C'est long mais intéressant. Si tu permets je voudrais te faire une objection. Je ne crois pas que tu puisses te considérer comme un alcoolique "tkoufati" tant que tu n'as pas fini avec ton parrain au moins une fois le cycle des 12 étapes. Toutes les personnes sobres à travers le programme, et j'en connais beaucoup, était comme toi avant d'avoir assimilé le programme.

Laisses toi une chance d'être sobre jour après jours toute ta vie! Si tu comprends le programme, et que tu l'acceptes, c'est possible. Les centaines de gens sobres en dont a preuve!

mais cela demande une remise en cause sérieuse et musclée. Dans ton long billet il est clair que tu es déjà émerveillé par ce que peut apporter les étapes et les réunions mais tes formulations montrent aussi que tu ne saisis pas encore l'envergure du programme.

Juste un exemple. Quand on est pris en charge (on se laisse prendre en charge par le programme et le groupe, on ne parle plus de projet de sobriété... Ce n'est plus mon projet parce que moi j'ai l'audace de dire que je n'ai pas en moi la force de résoudre mon problème. Mais en m'allignant aux étapes alors ma vie sera telle que le problème sera pris en charge par Hachem...

Bonne journée.

=====

====

Re: J'en ai marre

Posté par jenaimarre - le 31 Décembre 2017 à 16:34

D'accord je vais essayer de pas me comparer encore à ce que je lis dans le livre blanc.

Je cherche un parrain encore, et je t'ai même envoyé une invitation par le système de partenaires du site, je sais pas si tu as remarqué @clean today.

Je sens que le programme demande de changer presque tout dans notre manière de penser et

de ressentir. Pour le moment je crois avoir saisi seulement l'idée derrière la première étape. Et je sens que tu décris ce que le programme demande dans la 2ème étape.

=====
=====

Re: J'en ai marre

Posté par jenaimarre - le 31 Décembre 2017 à 16:41

Ce matin j'ai pu discuter une bonne heure avec une connaissance que j'ai croisée à la réunion.

C'est un israélien qui fait ses études au même endroit que moi.

Ca m'a apaisé de pouvoir échanger librement avec lui de tout ce qui me préoccupait et de tout ce qui le travaillait lui aussi. C'est très nouveau de pouvoir parler de toutes ses pensées qui occupent l'esprit pendant des années.

De la j'ai réalisé que je voyais pas pourquoi rester dans l'anonymat si le principe du programme consiste à se laisser porter par le programme en fait ? Pourquoi garder de la honte de ses fantasmes bizarres ? Pourquoi par exemple croire qu'on serait anéanti si on dévoilait notre nature ?

=====
=====