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 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 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 précédent. 😬 (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 01 Janvier 2018 à 17:39

Merci pour ta reponse, ca m'apporte beaucoup

Pour la question de l'anonymat, je reste sceptique. Aujourd'hui encore je me suis ouvert sur le sujet en restant prudent, avec mon Rav. Et a nouveau encore je trouve que ca m'aide comme a chaque fois que j'en parle. A l'inverse les coups de telephones avec les partenaires du groupes me font un effet tres bizarres. Je sens que l'on se conforte a se sentir victime, et qu'on cherche a travailler une seule etape du programme. C'est clair pour moi qu'il faut faire à la fois un travail de fond sur toute sa personne, sa vie, et ses schemas de pensée. Et rester dans l'anonymat ne m'aide pas à mettre en application ma volonté de faire ce travail, au contraire ca me créé un agreable confort pour nourrir l'obsession du mal-être en le partageant avec des personnes tout aussi concernées, qui vont à chaque fois me répercuter des pensées de déresponsabilisation et d'idolatrie du pouvoir du groupe.

C'est ce que je ressens pleinement à ce jour.

Par contre, cette réunion m'a fait prendre conscience d'autres choses ces dernières 24 heures. Je dois absolument renforcer mon identité religieuse, (ce qui a l'air de concorder avec certaines étapes) de fond en comble. Il faut absolument que je fasse des efforts avec mon corps, pour construire ma relation avec la force supérieure en question, qui pour moi est Dieu. Il faut absolument étudier des textes de emouna, pour comprendre le comportement de Dieu en profondeur, autant que possible. Il faut que je fasse mes prières régulièrement, que je m'attache à tout ce qui est religieux, avant de créer une dichotomie entre le Dieu des prières pour sortir de la maladie, et le Dieu de tous les jours.

C'est un travail de fond. Le programme des 12 étapes ne doit pas être utilisé pour soigner au jour le jour seulement le plan de ma maladie, mais doit être utilisé pour me rappeler tous les plans de ma vie sur lesquels j'ai dépassé tellement de lignes rouges, et faire des efforts physique pour retracer les lignes rouges et les respecter activement. Le travail des 12 étapes au niveau de l'esprit n'est pas du tout suffisant pour moi.

Courage

Bonne soirée

Avner

=====
=====

Re: J'en ai marre

Posté par jenaimarre - le 08 Janvier 2018 à 23:54

Chavoua tov,

Ca avance bien jusque là, j'ai eu une saison 2 de 10 jours encore

Apparemment c'est beaucoup plus facile pour moi de me libérer de l'obsession, en en parlant naturellement et sans honte avec mon rav ou mes amis. Avec des gens sans lien familial en tout ça, et qui m'aiment.

Entretenir la discussion dans le cadre anonyme, dans le groupe gye par exemple, ou même par

telephone avec les membres de ce groupe qui restent pseudo-anonyme, ca ne fait qu'empirer les choses. Ca me fait cogiter sur le problème pour rien. Et ca eveille le desir de manière incontrollable dès lors que mon esprit est traversée par toute pensée liée à gye, les 24heures, les 12 étapes, etc...

Alors pour cette 3eme saison, je continue normalement, sans compter quoi que ce soit. Je considère même que c'est humain et normal d'avoir cette dépendance. Que ce qui est malsain serait de ne rien faire pour cadrer le besoin sexuel. Ce qui serait malsain serait aussi de nourrir le besoin sexuel.

Alors a la prochaine,

Avner

=====
====

Re: J'en ai marre

Posté par David26fr - le 11 Janvier 2018 à 12:35

Hello,

Un petit avis : quand tu en parle de manière physique, dans le "réel", ça te fait du bien car tu casse la double vie que tu mène jusqu'à présent, entre le gars qu'on voit à l'extérieur, et l'addict à l'intérieur.

Le moment qui m'a le plus aidé dans mon rétablissement est quand j'ai avoué à ma femme que j'étais addict, et que je me suis confié à elle (sans lui dire tous les détails naturellement, et avec BEAUCOUP de prudence). Car là j'ai cassé tous les mensonges que je lui ai fait durant des années.

Un forum sur Internet ou une réunion par téléphone n'ont bien entendu pas cet effet.

D'où l'importance des réunions physiques pour le rétablissement 😊

Là je sens que tu commences vraiment à ressentir la première étape par rapport à ce que tu dis

à la fin...

Bon courage

David

=====
=====

Re: J'en ai marre

Posté par complianttosa - le 17 Janvier 2018 à 05:21

Bonjour Avner

ca va ?

a mon avis le Programme est une manière de vivre penser et agir au delà d'en la simple sobriété ; elle est ce pourquoi on y vient pourquoi on reste Et on lutte mais au total la sobriété n'est qu'in Outil pour Vivre vraiment notre réalité telle que Hashem nous l'envoie. Tu vois là j'en traverse es heures très sombres avec ma femme (divorce ?? seul Hashem le sait) pour autant mon niveau de luxure est bas et j'utilise les étapes pour traverser cette épreuve que je dois accepter.

Hatslaha

=====
=====

Re: J'en ai marre

Posté par jenaimarre - le 17 Janvier 2018 à 11:10

Barouh Hachem malgré que la lutte continue sur les mêmes petites choses chaque jour, ça va de mieux en mieux. La progression est très lente mais palpable.

Toutes les personnes à qui je me suis ouvert me soutiennent et cherchent à comprendre mieux le problème qui leur paraissait être au départ un problème mental, un manque de emouna, de la perversion... bref, chacun me disait quelque chose de différent, en se basant seulement sur son vécu, et au contraire aujourd'hui ils s'intéressent beaucoup aux aspects de l'addiction qu'ils ne connaissaient pas.

J'espere que tu arrives **compliantosa** à garder des forces et de l'espoir en Hachem pour réparer et améliorer ta vie dans ces autres plans personnels qui sont pas simples non plus.

Mon handbook manual gye vient d'etre livré hier! Je sais même plus quand je l'ai commandé... Ca prend du temps mais ca finit par arriver! Le plus drole c'est que je croyais l'avoir commandé en francais... et il est en anglais 😊

Chavoua tov

Avner

=====
=====