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 29 Janvier 2018 à 23:08

Erev tov. Voila alors la lutte continue toujours. Mais ca me préoccupe de moins en moins.

Je continue de faire les efforts possibles a chaque fois pour m'éloigner des terrains glissants et autres situations dérapantes. Le guide regorge de conseils a mettre en pratique. C'est trop facile en fait de baisser rapidement les bras quand on a pas encore tout vu... Faut travailler sur la patience aussi.

J'ai compris aussi que j'avais besoin de kiffer, pour compenser ou bien simplement pour me sentir plus généralement de bonne humeur. J'ai commence un sport que j'aimais pratiquer en France qui demande 30 minutes intenses 2 fois par jour. C'est une vrai dose de plaisir sain d'arriver au bout du moment de sport et de se sentir complètement vide de pensees stressantes, et entrain a de nouvelles activites. J'ai changer aussi mon alimentation. Je voulais gagner du poids, alors j'ai commencer a manger plus et surtout plus souvent. Lol

Bref, je vois qu'il faut changer beaucoup de chose dans la recette des actions de chaque jour pour trouver cet equilibre que je desire tellement.

Behatslaha . Oubliez pas Tou Bishvat !!

Avner

=====
=====

Re: J'en ai marre

Posté par jenaimarre - le 04 Février 2018 à 18:07

Chavoua tov

Je passais mettre a jour le compteur et je suis heureux de pouvoir annoncer enfin 30 jours d'affilée!

Je note que l'obsession m'avait fait depenser regulierement de l'energie pour peu de resultats, alors que le 1er des 12 steps m'a donné un outil pour m'oxygéner et lâcher prise plus longtemps que d'habitude.

Le chemin continue...

A bientôt

Avner

=====
=====

Re: J'en ai marre

Posté par Anonyme - le 07 Février 2018 à 13:50

Salut à tous et salut à toi j'en ai marre j'ai bien aimer ta méthode d'imprimer le tableau des 90 jours ,je vais l'utiliser (J'espère que tu me permets lol) là pour l'instant je suis qu'à deux jours mais je te promets je vais tout casser

⦿**Attention: Spoiler!**

=====
=====

Re: J'en ai marre

Posté par jenaimarre - le 14 Février 2018 à 14:01

Genial, bienvenue dans l'aventure @Anonyme

Pour mettre a jour le thread, voila les dernieres nouvelles.

J'ai ete amené à voyager pour quelques jours seulement. Ca m'a permis d'être complètement déconnecté, de prendre un peu de vacances... mais de me retrouver assez isolé finalement.

Ces pauvres quelques jours m'ont fait déraper. Et j'ai compris encore de nouvelles choses dans le mécanisme. Mazal tov, au moins cette fois Hachem m'a montré qu'il est possible de repousser ses limites en dépassant pour la première fois 30 jours de chmirat einaim, de chmirat habrit, de fantasmes à mettre en SPAM etc... 😊

Les 24 heures continuent et ca devient de plus en interessant !

A bientôt

Avner

=====
====

Re: J'en ai marre

Posté par Bneisrael555 - le 26 Février 2018 à 10:04

Hello Avner,

ça faisait bien longtemps que je n'avais pas posté sur le forum.. mais en voyant le nombre de page de cette discussion, je me suis dit que je ne pouvais pas rester silencieux face à ton courage et ta détermination.

qu'Hachem t'aide à reprendre le chemin de la sobriété sexuelle !

Chavoua tov !

David

=====
=====