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 jenaimarre - le 16 Décembre 2017 à 23:12
_____

Shavoua tov!

Je passe rapidement pour faire la liste des sujets que je voudrai developper demain dans mon post.

La il est tard, et je voudrais essayer de ne pas rater Shaharit en minyan demain matin.

- Vendredi journée très longue. D'habitude c'est un jour ou je suis seul au bureau a bosser. Et b"h un collègue etait la pour rattraper des heures, et il n'est pas parti jusqu'a ce que je parte aussi !

- Il faut que je parle de la tentation qui est arrivée pendant chabat, comprendre comment ca a pu arriver, ce qui pourrait etre evité la prochaine fois, et de comment b"h j'ai pu m'accrocher pour pas tomber.

- Le mail de hizouk, le limoud de hanouka, et le courage que ca procure pour avancer.

???? ???!

==========
====

Re: J'en ai marre
Posté par complianttosa - le 17 Décembre 2017 à 09:29
_____

Courage, tu es sur le bon chemin, nous sommes tous en train d'essayer de nous améliorer et vaincre cette maladie.

L'important reste "un jour à la fois", une fois qu'on a bien avancé on fait les comptes

pour ma part, parfois quand j'ai accumulé pas mal de jours "sobre", j'ai eu le vertige; certains anciens sobres depuis longtemps insistent sur le fait que les 15 ans de sobriété ne servent à rien en fait comme force protectrice, car c'est 24h après 24h; mais bien sûr, plus on avance dans la sobriété, plus c'est simple.

On se tient au courant, n'hésite pas si tu veux en savoir plus pour notre groupe des 12 étapes!

Hatslaha

==========
====

Re: J'en ai marre
Posté par jenaimarre - le 17 Décembre 2017 à 09:54
_____

Boker tov

Je viens d'écrire un énorme message qui s'est perdu quand j'ai validé.

😑

Bon pour résumer vendredi et Chabat, b'h le parcours continue.

Vendredi j'ai été soumis à ces conditions de stress que j'appréhende mais heureusement ne pas être seul m'a permis de tenir les 24h.

Puis pendant chabat il y a eu un déclencheur que j'avais pas prévu, et je suis allé dormir en croisant les mains sous la tête pour me contenir. Ca s'est bien passé... jusqu'à ce que les fourmis dans les mains me réveillent 😄

Je me sens parti dans une croisière où chaque 24 heures je découvre un nouveau paysage merveilleux que je ne connaissais pas.

Merci à chaque soutien!!! Les mails de hizouk, vos posts dans le forum, les appels, tout.

😌

#HanukaDay5

#CeSoirCrepesPourChangerUnPeu

==========

Re: J'en ai marre
Posté par clean today - le 17 Décembre 2017 à 12:40
_____

Bonjour,

je dois te dire que j'ai du plaisir a te lire... Continu s'il te plait. Chaque jour nous sommes plusieurs a lire même si pas tout le monde ne poste des réponses...

Garde moi des crêpes....

==========

Re: J'en ai marre
Posté par complianttosa - le 17 Décembre 2017 à 13:44
_____

Bravo pour ces 24h sobre, bravo! C’est un parcours d’une vie.

Je crois que dans mon cas, Hashem n’avait pas d'autre moyen pour que je devienne ce qu’Il veut que je sois que d’en m’envoyer cette maladie.

C’est ma chance en fait: grâce à elle, je change! Grâce à elle je comprends comment être utile aux autres et comment être honnête !

notre Fraternite aide énormément , des frères juifs à qui je ?aurai sûrement jamais parlé , et qui sont comme des soutiens de chaque instant: qu’elle joie!

Cette am je me sentais agité: grand rangement dans notre bibliothèque avec priorité aux livres de Kodech et séparation des anciennES’ bD pas trop tsniout ! On continue !

==========