C'est parti !
Posté par yirmeyah - le 15 Janvier 2014 à 15:17
_____

Shalom à tous,

Je me lance, aujourd'hui, dans le parcours des 90 jours. Mon maximum jusqu'à maintenant à été 1 semaine et quelque, mais j'ai l'intention d'y arriver, grâce à *HaShem* et la force qu'Il me donnera !

Je vous tiendrai au courant de l'évolution 😉

==========

Re: C'est parti !
Posté par yirmeyah - le 01 Avril 2015 à 13:22
_____

Pétard, retombé après presque quinze jours. Je dois réussir à refaire au moins 90 jours.

C'est donc reparti pour un énième parcours....

saleté de yester hara

==========

Re: C'est parti !
Posté par Bneisrael555 - le 01 Avril 2015 à 15:22
_____

Hello Yirmeyah,

désolé pour ta chute..

j'ai aussi tout le mal du monde à rester complètement sobre : j'ai du mal à faire face aux tentions d'internet..

B"H je suis toutefois à 3 mois sans avoir fait zéra lévatala :-)

le travail des 12 étapes me permet de traiter le problème à sa racine et c'est bien plus efficace que d'essayer de rester simplement sobre..

car j'ai compris que sans ce travail, cela m'est tout simplement impossible de l'être sur une longue durée (j'ai tout essayé pendant plusieurs années !). Nous savons tous arrêter de compulser pendant un moment, mais généralement nous ne savons pas comment ne pas rechuter..

bon courage !

==========

Re: C'est parti !
Posté par Echet ´hail mi yimtsa - le 02 Avril 2015 à 07:33
_____

Yirmeyahou !!! Extraordinaire de te re voir !

Comme je le disais il y a peu à bneisrael c'est en partie grâce à ses post et aux tiens que moi même je me suis lancer dans la "bataille", ou plutôt dans le fait d'essayer de remettre ma vie aux mains d'Hachem..!!

Je suis vraiment très content de voir que tu tiennes encore le choc malgré les chutes, j'avais peur vu que tu n'as pas posté depuis longtemps !

Au sujet de ton post, j'aimerai juste te rappeler un de tes messages qui m'a beaucoup aidé dans la manière de voir les 90 jours, pas comme un objectif mais plutôt comme un commencement !

yirmeyah écrit**:**

@ Bneisrael555 : tu as raison, combattre de front, c'est déprimant et épuisant, décourageant...

Depuis mon dernier post, je suis retombé plusieurs fois. Mais j'ai continué à apprendre plusieurs choses, et le dernier mail reçu m'a conforté dans ce que je voulais faire, je vous le met en copié-collé ci-dessous :

""Shnook" a posté sur notre forum pendant ces 6 derniers mois, alors qu'il essayait d'atteindre 90 jours encore et encore ... et en échouant. Récemment, Shnook a commencé à travailler les 12-étapes avec les groupes de Duvid Chaim et les choses commencent à changer. Ce beau post de Shnook justifie un e-mail de 'Hizouk entier :

Depuis que j'ai rejoint GYE j'e me suis posé cette question avec les autres sur le forum: "Est-ce que le nombre de jours propres importe vraiment?"

Je ne sais pas comment l'exprimer pleinement, mais croyez-moi s'il vous plait quand je dis que je sais VRAIMENT de quoi je parle. C'est très difficile pour moi de développer cela dans une explication cohérente, mais je pense que c'est l'un des concepts les plus importants de la sobriété. J'essayerai donc de l'exprimer correctement de mon mieux. Je vous demande s'il vous plait de me suivre et d'essayer de comprendre, et d'aborder ce que je dis sans préjugés.

Ne jugez pas tant que vous n'avez pas fini de lire, parce que JE SAIS QUE CELA est la vérité maintenant, et c'est une vérité vraiment durement gagnée. Je me suis battu et j'ai lutté pendant des mois pour y parvenir:

1.Propreté: Afin d'absorber entièrement les leçons enseignées dans les programmes comme les 12 étapes et le manuel Attitude de GYE, vous devez être sobre pendant quelques jours.

Pourquoi? Parce que quand l'esprit est absorbée par la folie, peu importe combien la personne veut être propre, la saleté a toujours un impact et affecte les perceptions.

Ce n'est pas seulement ma propre opinion, c'est écrit explicitement dans le programme en 12 étapes, c'est à dire qu'il est conseillé d'être sobre pendant au moins quelques jours avant de commencer le programme. (L'Étape zéro des 12 étapes est la suivante: "STOP").

Et après avoir essayé les deux, propre et non propre, je vous GARANTIS que les 12-étapes ne sont efficaces qu'en étant propre. Il ne suffit pas de vouloir suivre un régime si vous mangez encore du gâteau au chocolat. Votre esprit n'acceptera pas pleinement ce qu'il doit accepter lorsque la bêtise est toujours là.

2. Un programme: En outre, vous ne pouvez pas rester propre sans une certaine forme de programme. Pourquoi? Parce que rester propre sans grandir est simplement «repousser l'inévitable». C'est comme une diète sévère par rapport à changer vos habitudes alimentaires. Dans un régime sévère, vous perdrez rapidement 5 kilos, mais ils reviendront éventuellement - quiconque a déjà suivi un régime sévère le sait. En outre, pendant le régime sévère, la personne se sent tellement anxieuse qu'elle n'est certainement pas «saine».

De même, toute personne qui a juste essayé de cesser d'agir sans travailler sur «grandir» à partir de là, est en proie avec l'anxiété et finira par céder et tomber. Et quand elle le fait, c'est horrible, au point de ne plus jamais se relever. Et cela, MÊME EN AYANT ATTEINT LES 90 JOURS.

D'autre part, quelqu'un qui travaille sérieusement sur le changement de ses habitudes alimentaires, alors même si de temps en temps il glisse et mange un biscuit à l'occasion d'un Kiddouch, les kgs se détachent lentement mais sûrement. En outre, il se sent constamment en BONNE SANTÉ et plein d'énergie - parce qu'il est en train de s'améliorer et pour toujours.

Résumé: Je suis d'accord ce n'est pas la question des 90 jours en soi. En fait, souvent ceux qui atteignent les 90 jours finissent par retomber ... Pourquoi? Il leur faut se poser la question suivante : Quel est le but principal du parcours des 90 jours? ET C'EST UN CONCEPT TRÈS IMPORTANT - ce concept qu'il m'a fallu TOUS CES 6 mois à réaliser: Les 90 jours sont là afin que (A) vos chemins neuronaux soient réparés etc, mais ce n'est même pas le but principal. Le but principal est (😎 l'espoir que durant ces 90 jours, la personne suivra un programme, de sorte que finalement il ne s'agisse pas seulement de 90 jours. Mais que la personne soit en mesure de voir la vue d'ensemble de ce que c'est: une mission de sobriété dans la durée.

Et nous ne POUVONS PAS voir la vue d'ensemble, sans à la fois la sobriété et un programme.

Les 90 jours ne sont pas magiques, c'est juste un chiffre pour essayer de rester propre pendant que vous travaillez à l'aide d'un programme, car vous avez besoin d'être sobre alors que vous grandissez et apprenez. Sinon ce n'est pas une RÉELLE SOBRIÉTÉ.

Les 90 jours assurent la propreté pour, espérons-le suffisamment de temps afin que la personne puisse absorber les concepts nécessaires pour se diriger dans la voie de la RÉELLE SOBRIÉTÉ.

C'est pourquoi il est essentiel que les DEUX parties soient faites sérieusement, pleinement, et en même temps. Une personne DOIT être propre et DOIT travailler une sorte de programme afin de parvenir à la sobriété. Sinon, il n'y a tout simplement aucun moyen. Et ceci explique les 90 jours.

Je ne peux pas insister assez sur la différence entre ma sobriété maintenant que je travaille à travers le programme sans «combine», par opposition à toutes les autres fois. Peu importe si je devais tomber dans l'avenir proche.. Je suis sur une pente ascendante. Je construis et je ne REPOUSSE PAS SEULEMENT L'INÉVITABLE. L'inévitable n'est plus une fatalité. Je n'ai pas pour but les 90 jours, je vise une vie de bonheur. Maintenant, je suis dans un PROCESSUS. C'est une différence majeure.

Mais je sais que je peux parler pour moi, et certains devront faire leurs propres erreurs...

Je veux juste que vous reveniez à ce post, après que vous soyez passé par là, ayez tout gâché et que vous vous sentiez déprimé - comme s'il n'y avait aucun moyen pour vous de le battre, je veux vraiment que vous reveniez simplement à ce post.

Revenez-y, lisez-le, puis recommencez "en visant les 90" en suivant minutieusement et sérieusement le programme en 12 étapes, ou quelque chose de semblable.

Et puis, vous sentirez la différence ... Et votre vie pourra enfin prendre un tournant définitif pour le mieux absolu. Vous LE VALEZ bien"

----> C'est exactement ça, je visais le parcours des 90 jours comme un but à atteindre, une médaille à décrocher, pour pouvoir dire au yetser hara : "voilà de quoi je suis capable, j'ai tenu trois mois" ! Mais ce raisonnement est une terrible erreur. Comme cela est dit dans le mail, les 90 jours ne sont pas un trophée à avoir mais une étape nous permettant de nous travailler pour aller toujours plus loin.

Je vais recommencer ce parcours, mais dans une nouvelle optique, qui sera celle-ci : "HaShem, Tu sais que c'est impossible que je puisses me délivrer de ces péchés, c'est beaucoup trop fort pour moi. Cependant, Toi tu as la Force de pouvoir le briser dans ma vie. Je ferai donc ma part et Te laisserai faire la Tienne. Et ma part, c'est de travailler sur ce que je peux faire : me lever plus tôt le matin pour ne pas permettre aux pensées mauvaises de commencer à s'imposer à moi, limiter internet, travailler mon regard, ma purification et ma sanctification.

Quant aux résultats, ils seront entre Tes Mains. Quant à la force que j'aurais, Toi Seul décidera de me la donner.

Selon tes propres conseils, que j'essaye moi même de suivre, je pense que ton dernier post "Je dois au moins refaire 90 jours" doit se transformer en "Je dois rester propre aujourd'hui" et pas simplement en arrêtant de compulser comme le dit Bneisrael mais en ayant un vrai plan de "bataille" avec un véritable programme !

J'espère qu'on aura beaucoup de bonnes nouvelles de toi prochainement !!

Continu on est avec toi !

==========

Re: C'est parti !
Posté par yirmeyah - le 06 Avril 2015 à 09:57
_____

Toda à vous deux pour vos encouragements ! Aujourd'hui est mon 3ième jour de propreté, et je "vise" les 90 jours sans les viser, en fait comme vous le dites je combat chaque jour en me disant : "aujourd'hui j'ai réussi, demain on verra bien", et chaque jour je me dit pareil. Comme ça ça permet de viser loin en restant avec un objectif terre à terre.

J'avoue Echet que durant un moment je me suis découragé à nouveau. Je ne suis pas "drogué" comme un certain nombre (chute de temps en temps sur internet, "c'est tout") mais c'est plus l'acte de zéra lévatala en lui-même sans rien regarder sur internet mais avec mes pensées et mon imagination 😟.

Mais bon je continue et me renforce. Il me semble que j'en avais déjà parlé mais ce qui m'aide dans la bataille (personnellement, je sais que certains de ces livres en rébutent beaucoup à cause de leur dureté, ce que je comprends parfaitement) :

1) L'Alliance sacrée d'Abraham.

-> Ok avec vous, un peu terrible ce livre, envie limite de vous tirer une balle dans la tête en voyant les conséquences spirituelles de la masturbation ^^ Cependant, ça m'a tellement remué qu'à la base, c'est plus ou moins ce livre qui m'a donné envie de m'en sortir. Je lui doit beaucoup en quelque sorte.

2) La Révolution de Zamir Cohen. Dedans il y a un chapitre sur la pureté sexuelle, et il est dit que celui qui fait zéra lévatala détruit son propre mazal de ses mains, car les initiales du mot mazal forment "Motsi zéra lévatala" (sortir sa semence en vain).

Or, je repense à un évènement de ma vie personnelle : quand j'étais en pleins dans la faute

sans chercher spécialement à m'en sortir, j'ai rencontré une jeune juive qui me plaisait à tous les niveaux : physique, caractère, personnalité, spiritualité, etc. Au début elle avait des sentiments pour moi puis par la suite, étrangement, c'est comme si elle s'était soudain bloquée. Aujourd'hui elle est mariée :'(

J'ai souvent repensé à ça, et je suis persuadé que j'ai détruit mon mazal original à cause de cette....saleté. Rabbi Yossef Gikatila en parle également dans un de ces livres : la masturbation peut briser le zivoug d'un homme. Je suis tombé en plein dedans...du coup, j'ai perdu l'envie de me marier aujourd'hui, sachant que j'ai détruit mon propre avenir avec celle qui, je suis persuadé, m'étais destiné.

Toujours dans ce livre, le rav rapporte la sagesse chinoise qui stipule également que la perte de semence entraîne la dégénérescence de l'homme car elle contient beaucoup de forces physiques et spirituelles. Cela entraîne, entre autre, baisse de la vue, de la force du corps, de la luminosité des yeux, plus de douleurs aux articulations etc

3) Cette page web a été écrit par un ancien dépendant à la pornographie (non-Juif et non-croyant je pense, quoique j'ai des doutes). Bon dans les témoignages il y en à prendre et à laisser, mais j'ai trouvé cette page extrêmement encourageante et stimulante à garder ma b'rit pure, voici : wisebear.atwebpages.com/benefices.pdf

A bientôt amis guerriers ! Faisons vivre ce forum (je pense venir plus souvent) et allumons les étincelles de lumières que nous sommes. Ensemble, nous serons invincible car HaShem Est avec nous !

==========

Re: C'est parti !
Posté par yirmeyah - le 07 Avril 2015 à 13:15
_____

Rebelotte....

Autant HaShem m'a donné d'atteindre plus de 90 jours, autant là je retombe lamentablement. Aller, on repart pour une énième remise en selle

==========