

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 Echet 'hail mi yimtsa - le 07 Avril 2015 à 20:51

Yirmeyahou, je suis désolé pour ta chute d'aujourd'hui..

Qu'est-ce qui t'as fais tombé aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui t'as donner la force de reprendre la lutte tout de suite après être tombé au lieu de sombrer encore plus ?

Comme tu l'as dis, il est temps de faire revivre ce forum et je suis content de voir un Yirmeyahou de retour !

PS : ton histoire sur le mazal m'a beaucoup touché faudra qu'on reparle de ça même si je pense que c'est tout sauf une raison pour désespérer, au contraire !

De bonnes nouvelles !!

=====

====

Re: C'est parti !

Posté par yirmeyah - le 10 Avril 2015 à 15:27

Comme quasiment tout le temps : une envie de voir certaines choses, une lutte puis tout doucement la chute sur internet....

arf, mais un passouk me revient constamment : le tsaddik tome sept fois et se relève. Et la Guémara suivante : là où se tient le baal téshouva, le tsaddik gamour ne peut s'y tenir.

Aller on y arrivera !

=====

====

Re: C'est parti !

Posté par Bneisrael555 - le 12 Avril 2015 à 13:06

désolé yirmeyah pour ta chute.

me concernant je suis complètement incapable de tenir très longtemps sans mettre de côté smartphone, tablette,.. et sans filtre pour mon PC.

ça ne résout pas tout, loin de là, mais au moins je ne suis plus matin et soir harcelé par tous ces trucs.. et donc je souffre beaucoup moins de la frustration. c'est déjà ça de gagné :-)

=====

====

Re: C'est parti !

Posté par Echét 'hail mi yimtsa - le 13 Avril 2015 à 21:34

Salut Yirmeyah, désolé pour ta chute.. Tiens nous au courant de comment tu vas !

Je me reconnais parfaitement dans ce que tu dis, une petite envie puis tout doucement la chute sur internet. Une des choses essentielle dans ce combat à mon avis c'est l'honnêteté. Je me souviens très bien que très souvent quand j'allais sur internet je savais que j'allais tomber, même si je ne regardais rien de spécial au début. Parce que j'y allais pour rien dès le début. En fait non, c'est comme si j'allais sur internet pour tomber, mais que je faisais exprès de me mentir à moi même en allant voir des choses normales avant. Je pense que tu parles de ça aussi, sinon pourquoi tomber TOUT DOUCEMENT ? Pourquoi ne pas aller directement à l'essentiel..? Moi j'aimais me mentir je crois.

Mais avec un peu d'honnêteté je pense qu'on peut voir tout de suite quand ce qu'on fait, ou même ce qu'on pense, va aboutir à une chute, et c'est à ce moment là qu'il faut tout arrêter, parce que sinon après ça sera encore pire..

Et comme l'a dis BneiIsrael, déjà le fait d'avoir accès à internet non filtré c'est un énorme problème, c'est même inconcevable pour nous je pense. Même Dov des email de 'hizouk a internet filtré alors qu'il est sobre depuis plus de 14 ans..

Je me rappelle les premières semaines quand j'ai rejoint GYE je tombais très souvent de la charte des 90 et à chaque fois qu'ils me demandaient :

-la raison: "internet"

-qu'allez vous faire pour y remédier? "mettre un filtre"

et je suis tomber comme ça 4-5 fois en remettant toujours les mêmes raisons parce que c'était ça et que je n'y arrivais pas.

Quand j'ai revu ça je me suis dis que c'en était trop et j'ai compris que vraiment ça touchait à la dépendance. Comment expliquer que je n'ai pas envie de faire une chose, je sais comment l'éviter, et je n'arrive pas à appliquer ce qu'il faudrait faire pour l'éviter. A partir de ce moment j'ai mis un filtre.

C'est certain que même avec un bon filtre on peut tomber, et très facilement, mais je pense que c'est une étape incontournable parce que ça nous montre à nous-mêmes qu'on a envie que les choses changent ! Et après ça ouvre la voie pour commencer à se faire un petit programme personnalisé et là les choses avancent.

Je suis 100% d'accord avec les paroles de nos Sages de mémoire bénie que tu ramène mais comme Techouva l'a dit sur l'autre thread, c'est le message du 7ème jour de Pessah : d'abord il faut rentrer dans la mer rouge et ensuite seulement Hachem nous l'ouvre ! Et je pense que mettre un filtre c'est incontournable pour commencer à travailler sérieusement !

Par contre j'ai pas compris un truc, tu as un filtre ou pas ? Je pensais que oui vu que tu as réussi à tenir pas mal de temps avant ta grande absence et ça m'aurait paru impossible sans filtre. Ou alors tu l'as enlevé depuis ? En tout cas n'hésite pas à nous tenir au courant de ce qu'il c'est passé pendant cette absence et ce qu'il se passe maintenant comme ça on pourra encore mieux s'entraider mutuellement !

En tout cas beaucoup de courage, sans oublier qu'Hachem est avec nous et qu'Il nous Aime plus que nous même nous nous aimons ! Je finirais par tes propres paroles :

"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 15 Avril 2015 à 11:44

Bon aujourd'hui cinquième jour de propreté Be'ezrat HaShem ! Que Ribbono Shel Olam continue de me maintenir sur cette lancée !

Non je n'ai pas de filtre. Cela n'engage que moi mais je pars du principe que dans mon cas cela ne sert à rien. J'en avais un à un moment mais quand je voulais tomber, je pouvais le contourner d'une manière ou d'une autre. Je ne suis pas un grand addict de la porno sur internet, mais plus de l'acte en lui-même. Mon réel besoin, c'est une transformation intérieur de mon être.

En parlant de ça, et en lisant plusieurs emails de guardyoureyes, je me suis rendu compte que j'avais beaucoup de problèmes intérieurs, que j'ai grandi "de travers" psychologiquement et spirituellement. Je n'ai pas été élevé dans la Torah, et j'y reviens au fur et à mesure, parents divorcés, manque d'attention et d'amour, un peu mis à l'écart durant ma scolarité, etc. Tout cela a créé en moi des frustrations, des manques, et par la suite des échappatoires que j'ai "trouvé" dans la masturbation.

Durant quelques instants on se sent, on ressent un certain plaisir. On s'évade, on part de ce monde cruel et méchant pour atteindre une zone de plaisir. Puis quand cela est finis on est dégoûté de soi-même, on a honte et on s'enferme toujours plus.

Il faut qu'HaShem me guérisse et me rétablisse, car mon être intérieur n'est pas beau à voir. Fort heureusement, la Torah fait, doucement mais sûrement, sa route en moi.

=====

=====