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 Bneisrael555 - le 05 Février 2014 à 00:58
_____

Je ne sais pas si ça peut te rassurer mais on est deux à avoir chuter !

effectivement ce truc est plus fort que nous, seul Hachem peut nous aider..

Me concernant je suis dans un groupe SA , cela me permet au moins de ne plus être seul face à ce problème ! De plus J'apprends comment d'autres dépendants parviennent à rester sobres, certains depuis des années ! Il me faut être patient et ne plus culpabiliser .. Et travailler sur moi, car c'est comme ça que j'aurai si D. Veut la possibilité d'avoir une vie presque normale.

==========

Re: C'est parti !
Posté par yirmeyah - le 05 Février 2014 à 01:09
_____

Toda pour ton message !

Ca rassure sans rassurer, car d'un côté on se dit on est dans le même bateau, d'un autre, tout le monde chute de la même façon 😕

Concernant ce problème, j'ai eu il y a quelque jours le courage d'en parler à un ami, et résultat il m'a avoué qu'il avait le même problème ! Du coup depuis on en parle et on s'encourage mutuellement, c'est déjà, je pense, un nouveau pas de franchi vers la délivrance.

N''hésite surtout pas à dire des conseils de ces gens sobres auprès desquels tu as appris, ça m'intéresse beaucoup !

==========

Re: C'est parti !
Posté par Techouva - le 05 Février 2014 à 02:53
_____

Bonsoir Yirmeyah!

Je vais partager avec toi ce qui m'a aidé au début de mon parcours à GYE.

J'ai téléchargé le manuel du site, et je me suis fixé de le lire pendant 10 minutes ou un quart d'heure tous les jours.

J'ai fait une première lecture rapide pour me donner une idée de ce qu'il proposait, puis j'ai repris depuis le début en essayant cette fois d'appliquer ce qui me semblait convenir à mon cas.

Je crois qu'à partir du moment où tu as un plan d'action, il ne faut plus te soucier du reste mais simplement te concentrer sur ce que tu as à faire et la sobriété suivra.

Bonne chance!

==========

Re: C'est parti !
Posté par yirmeyah - le 19 Février 2014 à 21:21
_____

Bon, je suis retombé hier, après plusieurs jours (1 semaine et demi) de propreté. Le combat des 90 jours reprend dès demain, qu'HaShem me donne le courage et la force d'y arriver !

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

Re: C'est parti !
Posté par Bneisrael555 - le 20 Février 2014 à 15:21
_____

Ce que j'ai pu apprendre ces derniers mois c'est qu'il ne faut surtout pas combattre ce mal directement.

Je l'ai combattu de toutes mes forces pendant près de 4 ans.. j'en suis sorti épuisé et déprimé !

Nous apprenons dans le programme SA comment laisser Hachem prendre le relais, et combattre pour nous, jour après jour.

J'en suis qu'au début du programme des 12 étapes, mais B''H, je commence enfin à voir une Lueur dans l'obscurité qui m'a aveuglée pendant près de 30 ans.

Qu'Hachem t'aide !

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