

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 09 Février 2016 à 17:45

HappiestLife, ce que nous faisons tous sur ce forum, nous faisons parceque nous avons une addiction, non pas parceque nous sommes de mauvais garçons.

sois bien veillant avec toi même, je sais que tu mérites toute l'affection de ta famille !!!!

=====

Re: C'est parti !

Posté par Techouva - le 12 Février 2016 à 09:03

Happiestlife, je m'identifie tout à fait à ce sentiment.

Pendant des années, lorsque je me retrouvais en famille ou qu'il m'arrivait de parler en public et qu'on me témoignait du respect et de l'affection, je me sentais mal à l'aise. J'avais honte de moi même et m'en sentais indigne.

Mais comme le dit Bneisrael, j'ai appris à être bienveillant avec moi même et j'ai compris que j'étais digne d'affection malgré le problème dont je souffre.

Aujourd'hui, je sais que je suis peut être différent des gens qui m'entourent mais je n'en ai pas moins des qualités dont je peux être fier.

La honte dans ce cas est un sentiment négatif qui au lieu de nous aider nous pousse à la chute.

Il est INDISPENSABLE de s'en débarrasser !

Je suis sûr que tu es plein de qualités et il est important que tu saches les apprécier !

=====

Re: C'est parti !

Posté par Lion King - le 15 Février 2016 à 14:10

@ Happiestlife : J'ai l'impression que tu n'as pas du tout confiance en toi. Alors oui pour l'addiction il ne faut pas avoir confiance en soi. La Guémara nous apprend que même Rabbi Akiva a failli chuter, dû à la puissance du yetser harâ qui s'était transformé en "miss univers". Si ce n'était sa Torah, il serait tombé, lui un des plus grand Maître de tous les temps !

Cependant, quand il s'agit de la famille comme tu le dis, là il faut avoir confiance en toi, dans le sens où HaShem t'a créé et t'as mis avec ces parents, cette famille. Tu es humain et tu as besoin d'aimer et d'être aimé. Dis-toi que la seule et unique vérité absolue, c'est qu'HaShem t'aime plus que tu ne t'aimeras jamais, et Son amour pour toi peut passer, en un sens, par le canal de ta famille. Comme dirait le rav Shalom Aroush, rien n'existe hormis Lui. Donc accepte que tu DOIS être heureux, parce que c'est le Créateur qui le VEUT 😊

Oui la bataille est très très dure. C'est d'ailleurs la plus dure de toutes : Rabbi Nah'man le dit dans ses écrits : c'est l'épreuve essentiel de l'homme dans ce monde. Le Shoulkhan 'Aroukh dit de beaucoup beaucoup s'éloigner des femmes. C'est la seule fois dans toute la halakhah où le mot "beaucoup" est répété. Ca veut tout dire !

Mais quand tu gagneras cette guerre, car tu la gagneras baroukh HaShem, tu seras un héros véritable. Comment gagner ? Je ne peux pas parler à la place de mes frères engagés, mais me concernant, ce se fait sur la longue. Pendant des années je répandais ma semence en vain tous les jours. Puis j'ai arrêté 2-3 jours, j'ai rechuté. Une dizaine de jours puis chuté à nouveau. Toujours en dent de scie. Mais des dents de scies qui montent globalement. Mes armes ? Multiples : cours de Torah, étude assidue de Guémara/Midrash/Zohar, Tanakh, Téhilim, travail

sur les yeux, le coeur. Mais aussi les "à-côtés" : travail sur l'humilité, la téfilah, ma relation avec HaShem, mes parents, mes amis....

La nourriture : je mange moins gras, en plus petite quantité. je me suis mis au sport (muscu + cardio) : ça décompresse, et l'énergie sexuelle que tu emmagasines en toi en te "retenant" longtemps se "dépense" par ce moyen entre autre (dû à la hausse de testostérone contenu dans le sperme de l'homme).

Encore une fois les chutes sont normales. J'ai déjà fait une fois dans ma vie plus de 90 jours puis je suis retombé lamentablement pour plusieurs mois. Et là je reprends ! Et quand je regarde l'évolution gloable depuis mes 12-13 ans, je peux vraiment remercier HaSHem de me donner les forces de grandir en kédousha et en pureté. Nous t'attendons donc sur le front avec nous 😊

Perso j'en suis à mon 23ième jour aujourd'hui et j'ai failli chuté, il s'en est fallu de peu...

=====

Re: C'est parti !

Posté par Lion King - le 29 Mars 2016 à 17:22

65 jours propres.....et je viens de tomber lamentablement....je repensais à un évènement triste de ma vie, et j'ai chuté la "tête la première".

Pour commencer une énorme déception. Parce que j'étais arrivé loin, puis j'avais remarqué en commençant le parcours que mon 90 ième jour tombait pile poil à erev Pessah, soit le 14 Nissan. ce que je vais vous dire va vous paraître débile mais depuis ma chute tout à l'heure, je m'imagine en boucle ce que me "dit" la "Fête de Pessah" : "minable que tu es, tu aurais pu atteindre le 90ième jour au moment même où tes pères sont sortis d'Egypte. Au moment même de la Fête qui est celle de la Délivrance et qui est rappelée dans la Première des 10 Paroles et tout au long de la Torah. Au lieu de cela tu t'écroule comme une m..."

Je sais j'me fais mon film tout seul, mais ça me hante depuis tout à l'heure. J'avais un objectif, la motivation, puis pour des souvenirs de l'adolescence, tous ces efforts qui partent en fumée, en un certain sens.

Pourtant, et paradoxalement, je sens toujours au fond de moi l'envie de me battre. J'espère seulement que quand on arrivera à Pessah, ces sentiments de culpabilités ne vont pas se décupler...

=====

Re: C'est parti !

Posté par Bneisrael555 - le 29 Mars 2016 à 18:20

Hello le Roi Lion !

je comprends parfaitement ta déception, car j'ai une très bonne expérience des chutes !!

mais s'il y a quelque chose que j'ai appris, c'est qu'il me faut surtout plus y penser et continuer simplement à vivre comme si rien ne s'était passé. c'est à dire ne surtout pas déprimer ou me culpabiliser, car c'est un piège du mauvais penchant pour m'empêcher de me relever ou même pire de m'entraîner encore plus bas, D.ieu préserve.

Alors SOIS JOYEUX de 65 jours propres et danse !

J'ai été mis KO des dizaines de fois à cause de la tristesse aussi. Ma future ex femme me fait notamment beaucoup de peine. C'est naturelle d'avoir de la compassion, car je ne suis pas un robot, MAIS la tristesse est dangereuse pour moi. Depuis je lâche toute pensée triste ou chose négative dès qu'elle se présente à mon esprit, comme pour la luxure.

Je te souhaite vraiment de garder le désir de rester propre un jour à la fois.

Que D.ieu t'aide mon frère, nous sommes avec toi !

=====