

j'en ai marre

Posté par chlitatikoune - le 22 Décembre 2016 à 10:58

---

bonjour a tous

voila depuis 8 ans que je suis alimenté par du porno

j ai réussi a faire des pauses de 40 jours mon maximum

mais la je fais que tomber je ne suis jamais tombe si bas depuis 2 ans (plusieurs fois en une semaine)

j ai l impression que je suis retourné à ma situation initiale

le veux changer donc je cherche un sponsor qui peut m aider a me sortir de cette prison

svp aidez moi j'en ai marre

=====

Re: j'en ai marre

Posté par Lion King - le 25 Décembre 2016 à 10:44

---

Shalom,

N'étant pas dans le programme "sponsor", je laisse un autre membre répondre à cette demande.

Je comprends que ça soit très difficile, moi-même j'ai beaucoup galéré, mais bé'ézrat HaShem plus le temps passe, moins mes chutes sont nombreuses. Je ne sais pas où tu en est vraiment dans les outils qui aident au rétablissement, ainsi je me permets donc de te faire une liste de choses qui t'aideront, avec l'aide de D., à en sortir complètement.

1) Déjà les témoignages de personnes qui en sont sortis donnent du "punch", voici :

[wisebear.atwebpages.com/benefices.pdf](http://wisebear.atwebpages.com/benefices.pdf)

2) Je te conseille le livre suivant : [hasefer.fr/index.php?route=product/product&product\\_id=268](http://hasefer.fr/index.php?route=product/product&product_id=268)

3) Des cours qui boostent dans ce combat : [www.youtube.com/watch?v=Jp5soL7RMq0](http://www.youtube.com/watch?v=Jp5soL7RMq0)

[www.youtube.com/watch?v=fdLjT2yix-U](http://www.youtube.com/watch?v=fdLjT2yix-U)

[www.youtube.com/watch?v=rPfvApk\\_kAg&t=92s](http://www.youtube.com/watch?v=rPfvApk_kAg&t=92s)

4) Installe un filtre internet qui bloque les sites pour adulte, sur mon PC j'utilise Covenanteyes (le premier mois est totalement gratuit, ce qui te permet de tester), où si tu ne possèdes pas Avast, tu peux utiliser K9 web protector (incompatible avec l'antivirus Avast)

5) Pour ton smartphone, bloque totalement le navigateur internet de ton portable et télécharge du google play "spin", un navigateur qui bloque tout ce qui est adulte.

6) En parallèle de tes chutes, répare et fait des tikounim, c e qui affaibli également l'emprise du yetser harâ : tikoun haklali, étude de Torah, mikvé, Téhilim, etc.

7) Protéger ses yeux dehors un maximum, téfilah/prière

8) Ne jamais te décourager, les rechutes sont normales, le Juste tombe sept fois puis se relève

Hanoukkah Saméah, et tiens-nous au courant !

PS : si ce n'est pas déjà fait, inscris-toi sur les 90 jours, ça booste également ! 🙏

=====

====

Re: j'en ai marre

Posté par chlitatikoune - le 27 Décembre 2016 à 22:18

---

Merci pour ta réponse.

?Le petit 1 a l'air très intéressant.

justement puisque tu parles de ne pas se décourager, j'ai remarqué que parfois je suis dans une situation de manque ÉNORME à combler.

Ce manque je ne sais pas de quel ordre il est, peut être affectif, mais il me décourage avant la chute et me met dans un état de déprime .

j'entends une petite qui me dit "tu n'y arrivera pas, regarde ça fait des années que tu essaies!"

As tu un conseil ?

=====

====

Re: j'en ai marre

Posté par Lion King - le 28 Décembre 2016 à 16:42

---

Pas de soucis 😊

En effet, une cause fréquente de chute c'est la tristesse, la déprime, le manque de joie/foi, etc. Personnellement, 90% de mes chutes ont lieu quand je suis déprimé, que j'apprends une mauvaise nouvelle, ou que je me dévalorise, un peu comme si je me disais : "de toute façon je ne sers à rien, je n'arrive à rien, autant chuter". Cette chute, sur le coup, provoque un certain plaisir, mais comme tu le sais toi-même, une fois l'acte fini, nous sommes dégoûté de nous-même.

C'est pourquoi il faut travailler sur la joie, la foi, l'espoir, et l'amour. Comme tu le soulignes, cette tristesse peut être dû à un manque affectif, que tu combles par le "sexe facile", comme beaucoup d'entre nous. Nous devons donc travailler sur nos relation avec les autres (parents, conjoint si tu es marié, enfants, famille, communauté, etc). C'est pourquoi l'accent est souvent mis sur le hessed, la bonté. Car quand tu donnes à l'autre, tu développes ton amour pour l'autre, ton âme s'ouvre, et la joie se développe 🙏

=====

=====