

C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 21 Janvier 2014 à 14:58

Après B"H 130 jours de sobriété cet été, a suivie une assez longue période de chutes : j'en suis à plus 5 mois.. impossible de tenir plus deux semaines (souvent beaucoup moins). J'ai toujours de bonnes excuses : la vie est trop difficile, je suis trop stressé, je suis trop déprimé, aucun filtre n'est efficace, je me sens seul.. je commence maintenant vraiment à comprendre que je suis impuissant et que je ne peux rien faire d'autre que m'en remettre à Hachem. Il est le seul a pouvoir m'aider. Je veux m'en sortir parce que je veux pouvoir me rapprocher de Lui, étudier Sa Torah.. impossible d'étudier tant que je suis dans cette boue.. je veux vivre ! je ne veux plus être un esclave !! marre de servir cette idole qui me tue à petit feu.. je demande à Hachem de m'aider, de reprendre le contrôle de ma vie, et de m'éclairer de Sa lumière.

je vais avec Son aide, éditer régulièrement ce message pour vous faire part de mon avancement. J'espère BzH que cela me motivera pour rester propre jour après jour.

21/01/14 - JOUR 2

Mon parrain m'a indiqué que je devais écrire au moins 10 remerciements à Hachem par exemple avant de me coucher. B"H j'ai commencé hier soir. Cela doit permettre de recréer une connexion avec Lui.

Hier matin, j'étais extrêmement déprimé suite à ma chute d'avant d'hier. J'ai senti un grand vide et une profonde tristesse.. Je me suis mis de côté pour prier dans mon oratoire.. je ne voulais voir personne. J'ai versé quelques larmes, et j'ai demandé à Hachem de me sortir de cette obscurité.. "je ne veux pas finir dans la débauche" Lui ai je dit. Hé bien B"H, 30 secondes après j'avais retrouvé ma joie et ma vitalité !!

Mon téléphone : après avoir essayé les filtres, les systèmes de verrou d'applications, .. rien à faire, je trouvais à chaque fois un moyen de "pirater" mon système. Ca devenait une véritable obsession.. B"H j'ai acheté hier un téléphone sans internet ! he oui, ça existe encore !! il ne fait rien mis à part me permettre de téléphoner et d'envoyer des SMS. Même pas possible d'y stocker quoi que soit.. une seule sonnerie possible.. pour le fan de l'high tech que je suis, je dois avouer que cela m'a vraiment coûté de me résoudre à ce modèle.. mais d'un autre côté j'ai perdu assez de temps et j'ai assez souffert pour garder un objet qui est l'une des sources de mes obsessions et de mes chutes..

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Techouva - le 21 Janvier 2014 à 16:02

Merci "Bne" pour ce partage.

Je souhaite qu'il t'aide comme il m'aide à moi et certainement à d'autres aussi.

Merci aussi de faire vivre le forum; j'espère que d'autres suivront ton exemple et que le forum s'enrichira de l'expérience de tous.

J'ai été particulièrement touché par le récit de ta prière. Lorsqu'on arrive à parler directement et ouvertement avec Hachem, ça fait immédiatement beaucoup de bien.

[Bneisrael555 écrit:](#)

Mon téléphone : après avoir essayé les filtres, les système de verrou d'applications, .. rien à faire, je trouvais à chaque fois un moyen de "pirater" mon système. Ca devenait une véritable obsession.. B"H j'ai acheté hier un téléphone sans internet ! he oui, ça existe encore !! il ne fait rien mis à part me permettre de téléphoner et d'envoyer des SMS. Même pas possible d'y stocker quoi que soit.. une seule sonnerie possible.. pour le fan de l'high tech que je suis, je dois avouer que cela m'a vraiment coûté de me résoudre à ce modèle.. mais d'un autre côté j'ai perdu assez de temps et j'ai assez souffert pour garder un objet qui est l'une des sources de mes obsessions et de mes chutes..

Admirable! Vraiment!

Même si les filtres ne peuvent pas nous sauver, le simple fait de traduire par un acte, souvent difficile, notre disposition à renoncer est l'application de la première étape. Reconnaître notre impuissance et se conduire en conséquence.

'Hazak veemats! Behatsla'ha pour ton parcours!

====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 21 Janvier 2014 à 18:28

Toda raba Techouva !

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 22 Janvier 2014 à 15:31

JOUR 3

J'attaque B"H mon troisième jour..

Je suis actuellement sur ma première étape du programme SA : "*Nous admettons que nous sommes impuissants face à la luxure et que nous avons perdu le contrôle de nos vies*".

Ca pour être impuissant, sûre que je le suis !! Toute tentative de combat frontal contre ce monstre invisible a été voué à l'échec.. si je pouvais résister quelque temps, j'ai toujours fini par chuter, épuisé et déprimé d'avoir encore échoué. J'ai mis du temps à me résoudre à supprimer télé, PC, tablette de chez moi.. je suis marié et je ne voyais pas comment convaincre ma femme ! au final, plusieurs mois après qu'on m'ait conseillé un tel acte fort, j'ai finalement capitulé. Un soir, où elle n'était pas à la maison, j'ai tout verrouillé. Elle m'a peut-être pris pour un fou, mais nous ne sommes plus vraiment ensemble depuis de longs mois, donc je n'avais plus rien à perdre et tout à gagner. J'en pouvais plus d'être harcelé matin midi et soir par ce truc.. ça me réveillait plusieurs fois par nuit pour me faire chuter ! j'étais épuisé.

Le livre blanc indique qu'il nous faut lâcher prise.. je n'ai pas de suite compris ce que cela voulait dire.. mon parrain m'a dit d'arrêter de combattre.. j'ai encore moins compris au début cette notion. Si je ne combats plus, je vais me faire massacrer ! J'ai compris après.. tout cela veut dire en fait : FUIRE ! impossible de lutter, mon seul salut est de déposer les armes et courir ! Renoncer..

Lâcher le matériel (pc, télé,..) est la base .. mais ce n'est pas suffisant.. il faut abandonner toute forme de luxure (voyeurisme, fantasme, ..) mais aussi tout ce qui pourrait également la nourrir

comme les ressentiments..

Des ressentiments j'en ai eu beaucoup malheureusement contre ma femme.. alors que j'étais à plus de 3 mois de sevrage cet été, le volcan dont parle le livre blanc, a explosé en moi ! j'étais furieux contre elle.. elle m'avais abandonné ! j'ai déversé toute ma colère en racontant tout le mal qu'elle m'a fait à ses parents puis aux miens.. ce que je ne voulais plus évacuer par "le bas", devait s'évacuer par "le haut".. j'ai ressenti alors un vide de plus en plus insupportable, je me sentais mourir.. j'étais à l'époque seul.. me sentant abandonné par tous.. y compris par le Ciel, qu'Hachem me pardonne. J'ai alors rechuté... ce fût LA chute qui m'a entraîné dans mon bas fond dans le quel je suis encore aujourd'hui, 5 mois après.

Mais j'ai depuis intégré le programme SA et confié ma vie à Hachem, je lui ai demandé de m'envoyer une corde. J'essaye de grimper jour à après jour.. je suis retombé plusieurs fois.. mais j'essaye encore.. je n'ai pas le choix, je ne veux pas vivre toute ma vie dans l'obscurité.

J'ai accepté ma situation avec ma femme.. aujourd'hui nous ne sommes plus ensemble. Chacun nos vies. Mais je vois une lueur d'espoir.. j'ai l'impression que nous sommes depuis quelques jours un peu plus proche... dans tous les cas, j'ai demandé à Hachem de montrer Sa volonté à l'égard de mon couple. Je Lui avais dit à plusieurs reprise il y a quelque temps, que j'avais mon libre arbitre et que jamais je n'abandonnerai ma femme ! Qu'Il me l'avait donnée, et que je refusais de Lui rendre !! Mais je comprends maintenant que ce n'est pas à moi de choisir.. Il veut mon bien, et je ne suis pas capable de savoir où est ce bien pour moi. Je dois me laisser guider.

C'est ça lâcher prise !

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 23 Janvier 2014 à 15:22

JOUR 4

Hier soir, j'ai bien failli faire une bêtise...

B"H J'ai verrouillé ma tablette , seule ma femme connaît le mot de passe pour y accéder.

Elle s'en est servie, mais ne l'a pas reverrouillé : elle ne connaît pas ma dépendance, donc ne prend pas les précautions nécessaires. Alors que j'épluchais un fruit, je me disais : "vas-y, éteint la, toi !" .. j'allais le faire, mais je n'avais pas les mains propres.. j'ai donc fini d'éplucher mon fruit. Mais la force d'esprit que j'avais eu quelques secondes avant, s'était dissipée; mon cœur à commencer à battre, l'envie commençait à m'envahir ! je me suis lavé les mains, et j'ai commencé à jouer avec.. B"H ma femme était à côté, donc je ne pouvais pas faire grand chose, mais je ressentais que je commençais à perdre le contrôle. ☹️ j'ai soulevé la tablette afin de la mettre hors de vue de ma femme, et j'ai lancé une recherche d'images. Mais B"H j'ai repris mon esprit et ai fermé le navigateur ☹️ . Je l'ai reposée sur la table, ma femme a joué un peu avec, puis la à nouveau laissée. Je regardais cette objet avec convoitise; je ne sais pas si ça s'est vu, mais ma femme l'a d'un coup fermée. J'ai trouvé qu'elle l'avait fait bizarrement, genre : "pas touche, c'est pas pour toi!". Il est vrai que je lui avais expliqué que je ne voulais plus avoir accès à Internet, car j'avais peur d'être tenté à cause du fait que nous n'étions plus vraiment ensemble, et j'avais des besoins non satisfaits.. je crois qu'elle me prend pour un fou, ou l'un de ces "extrémistes" qui se coupent du "monde". Ou alors elle est flattée que je veuille (au moins essayer avec l'aide d'Hachem) de lui rester fidèle malgré la crise que nous traversons.

=====
=====

Re: C'est reparti !

Posté par Bneisrael555 - le 24 Janvier 2014 à 14:19

JOUR 5

Le programme des 12 étapes nous demande de renoncer à luxure **sous toutes ses formes**.

Je dois bien avouer humblement que j'ai bien du mal.. l'une des formes (parmi de nombreuses !) qui me pose problème est le voyeurisme.. j'ai un vis à vis qui me permet de voir depuis ma chambre chez l'une de mes voisines. Elle n'a pas de rideau et n'hésite pas à se changer à la vue de tout le monde. Avant ma chute de cet été, je l'ai "malencontreusement" vu en train de s'habiller.. pas vu grand chose mais cela m'a rendu complètement fou. Depuis une force me pousse de manière compulsive à jeter un œil à ma fenêtre pour voir s'il y a quelque chose "d'intéressant". J'ai d'ailleurs assisté à ce genre de scène deux autres fois, augmentant encore mon envie de regarder. Au tant je peux verrouiller mes accès à internet, au tant je ne peux verrouiller mon accès à cette fenêtre. Ça me harcèle..Je suis impuissant. Seul Hachem peut m'aider jour après jour à rester loin de cette fenêtre.

=====
=====