J'en ai marre
Posté par jenaimarre - le 13 Décembre 2017 à 17:46

Ok. Salut les amis, j'ouvre ce nouveau topic pour avoir un petit espace où faire un rapport continu du Parcours des 90 jours.

Je me suis inscrit récemment sur GYE mais je connaissais déjà de loin avant.

J'ai eu à travailler sur d'autres aspects de la "mental purity" auparavant et j'ai beaucoup appris sur moi même depuis ces 10 dernières années. Je trouve que c'est une chance d'avoir des épreuves qui nous obligent à descendre si profondément au fond de nous même. Elles apportent beaucoup dans ma manière de faire ma Avodat Hachem, de me comporter avec mes proches et mes amis, et d'entrevoir la vie.

Aujourd'hui j'ai 25 ans, je suis célibataire, et je n'arrête pas de recevoir des propositions de Chidouh. Lol.

J'ai remarqué que tant que je voyais l'addiction comme un soucis à gérer plus tard, bah je répondais pas toujours pareil aux propositions. Des fois j'acceptais en espérant que ça m'aiderait inconsciemment à travailler sur l'addiction, en rencontrant une fille réelle, en me projetant sérieusement dans le mariage et l'engagement. D'autres fois j'allais refuser en disant que j'étais occupé, ça dépendait de mon humeur, et de ma peur face à l'addiction. Parce que forcément si je sens que l'addiction me pèse et que je suis incapable de la dépasser, bah la y'a du désespoir qui s'installe, et du coup je vois en noir le futur, et une proposition de rencontrer une fille pour se marier ça ne me fait que voir le futur encore plus compliqué qu'il ne l'est aujourd'hui.

Mais récemment, j'ai enchainé des petites séries propres de 7 à 10 jours max (je crois). Puis après, régulièrement, j'arrivais dans un état d'esprit où je me disais que ça me faisait du mal de me forcer à repousser les pulsions et à les empêcher d'arriver. Et que je risquerais de craquer et que ca ne ferait qu'empirer les semaines suivantes...

Donc je relachais la pression sur les barrières à mettre pour ne pas tomber. En moyenne au bout de 5 à 10 jours de "pureté".

Et puis la semaine dernière j'ai craqué !

Mais qu'est ce que ca fait du bien alors de relacher toute la pression... De pleurer... De se déculpabiliser de ne pas y arriver par la force... Et de parler, en sanglots, dans son lit, avec son Créateur en se sentant insignifiant.

Ca m'a apaisé en fait de réaliser que je ne pouvais pas controler mon corps par ma pensée sans prendre le temps d'apprendre à le faire. Et je sais qu'un jour je saurais.

Du coup j'ai voulu revoir toute ma stratégie. En douceur. Avec amour propre. Sérénité. Et en prenant du plaisir.

J'ai pensé qu'il faudrait peut être déjà arrêter de concentrer toute sa pensée sur des bêtises. Arrêter de se canaliser sur THE PROBLEM. De voir ça comme un ENORME boulet qu'il faut pousser - ou tirer - afin d'avancer. Alors j'ai cherché une autre approche, et en arrivant sur GYE, j'ai kiffé le Parcours des 90 jours !

Donc j'ai eu envie de transférer toute les sentiments mauvais que j'ai envers moi meme a cause de l'impureté sur un objet. Devinez quoi. Bah j'ai imprimé le tableau du P90 !! Et maintenant c'est dans cette petite feuille A4 que je concentre toutes mes mauvaises humeurs, mes pensées négatives etc... Et je n'attends qu'une chose. Toute petite. C'est de me lever le matin pour massacrer la case du jour précédant. 😂 (Bon d'accord, je fais juste un trait pour la barrer, mais dans ma tête ca veut dire beaucoup)

Histoire de dire à la case: "Je t'ai eue ! tu m'as pas vu venir hein ?"

Comme si j'avais sorti le big problem de moi. Et que c'était devenu un ennemi matérialisé sous la forme d'une feuille inoffensive.

Je serai extrêmement heureux de tenir une fois dans ma vie plus que 10 jours.

De me réveiller un matin et de voir que c'est la 11ème case.

Je me sentirai invincible.

Voila.

Pour résumer j'en ai marre de tenter des petites méthodes et des "tricks" comme on dit en hébreu 😄

Je veux sortir la grosse artillerie. Concentrer toute mon énergie, mon être, à rayer la feuille. Case par case. Me délecter de la voir se remplir chaque jour.

A demain.

Et attention aux beignets 🙈

==========

Re: J'en ai marre
Posté par clean today - le 13 Décembre 2017 à 19:47
_____

Bonsoir,

tres rafraîchissant de te lire! Un homme plein d'énergie qui va réussir...

mon expérience ressemble à la tienne, mais 7 jours d'abstinence s'était rare... Très rare.

Aujourd'hui, j'ai compris que je ne peux pas gagner ce combat. Je ne le gagnerai jamais. By thé way, je suis sobre 500+ jours, mais c'est justement quand j'ai compris qu'hashem ne me demande pas de combattre mais de le laisser combattre a ma place...

j'ai quitté la place du conducteur je laisse Hashem être l'acteur principale dans ma petite vie...

Il conduit très bien.

Moi, je tente jour après jours de lâcher prise sur toutes les choses futiles de la vie, de prendre conscience de ma petitesse personnelle et de ma place dans le plan d'hashem...

Au plaisir de te lire.

==========

Re: J'en ai marre
Posté par complianttosa - le 13 Décembre 2017 à 21:12
_____

Bonsoir

Heureux de retrouver de l'animation ici!

Nous sommes tous passés par là, et c'est difficile.

Je crois que le combat commence quand on comprend qu'il n'y en a pas.

C'est Hashem qui doit combattre pour nous, car la luxure nous gagne toujours.

Moi, j'ai à suivre un programme. C'est le programme des 12 étapes. En as tu entendu parler ?

Quand j'ai réalisé que je n'étais pas seul dans cette lutte, mais que j'ai pu en parler, voir des gens qui étaient plus plongés que moi dans l'addiction, qui sont maintenant sobres depuis des années, la guérison a commencé.

Je suis malade, pas un lutteur. Et je dois être "compliant" au traitement; mon traitement, c'est les 12 étapes des SA (Sexoliques anonymes).

Tu peux me contacter par mail complianttosa@gmail.com pour qu'on échange. Nous avons un groupe en région parisienne.

Kol Tov et Gare à l'addiction aux beignets (ça, j'ai aucun traitement !!!!)

==========

Re: J'en ai marre
Posté par jenaimarre - le 14 Décembre 2017 à 08:24
_____

Quel plaisir de recevoir des reponses aussi spontanement!! Merci infiniment !

Sdv ce soir apres l'allumage je reviendrai continuer d'ecrire sur mon avancée.

@clean today: Je ne suis pas sur de comprendre ce que tu veux dire par :

"Aujourd'hui, j'ai compris que je ne peux pas gagner ce combat. Je ne le gagnerai jamais. "..

Pour le reste, c'est reconfortant ! Merci. Et je suis pressé de raconter ce qui m'est arrivé B"H hier dans la soirée. Je sens beaucoup de ????? ?????.

@complianttosa: Ton etat d'esprit m'impressione. Je n'en suis pas au programme de 12 etapes encore. Mais j'aimerais beaucoup que tu lises mon prochain post ce soir pour me dire a quel niveau je me situe par rapport a ce programme. Tout ce que j'ai lu a propos du programme c'est ce lien, et des bribes du PDF complet.

==========

Re: J'en ai marre
Posté par jenaimarre - le 14 Décembre 2017 à 17:23
_____

Suivi du P90 - Saison 1 épisode 2

==========

Re: J'en ai marre
Posté par jenaimarre - le 14 Décembre 2017 à 17:28
_____

Suivi du P90 - Saison 1 épisode 2

?Des fois je m'arrête pour regarder ma vie actuelle, et j'imagine des camions poubelles s'arrêter devant chez moi pour ramasser toutes les ordures que j'ai évacuées. Et là il y a plusieurs poubelles, celles des déchets recyclables, c'est à dire ceux qui m'ont pourri mais que j'ai fini par jeter et qui vont disparaitre sans risque pour moi avec le temps. Je fais allusion par exemple au smartphone; j'ai toujours été passionné par les applications, les logiciels, les jeux. Passionné de comprendre comment ils ont été faits. Mais étant aussi accro au smartphone pour projeter dessus le moindre de mes besoins, comment controller son esprit, son coeur et ses mains quand on s'est soit même élaboré son toboggan tellement glissant. Heureusement que mon dernier smartphone a rendu l'âme. Il m'a suffit de le remplacer par un téléphone simple sans internet.

Il y a évidemment la poubelle non recyclable, celle la elle contient ce que j'ai toujours voulu jeté

sans vouloir me demander ce qui va se passer après. Peu importe les conséquences si j'arrête net d'utiliser internet 1 semaine, on verra bien. Ce genre de décision quoi.

Et puis il y a la petite poubelle verte. Celle avec les bouteilles en verre, et toutes les petites choses délicates qu'on évacue en petite quantité, et en douceur.

Depuis avoir pris la décision ferme de stopper il y a une semaine, je n'ai pas eu b"h le moindre obstacle, ni dans ma détermination, ni dans les déclencheurs extérieurs. A chaque fois, ces derniers jours, que je me suis retrouvé dans une situation qui d'habitude allait me faire déraper, je mettais en place la stratégie de ma liste perso. J'ai développé cette liste de tactiques ces 2 dernières années, en même temps que je travaillais en thérapie ultra-express à me sortir d'une autre poubelle liée à la luxure.

Pour esquiver la solitude:J'appelle un ami ou de la famille simplement pour demander comment ca va, et ca leur fait plaisir du coup je me sens pas **seul.**

Pour esquiver la fatigue:À l'avance, je vais acheter des livres qui m'intéressent beaucoup, et aller lire dès que je suis **fatigué** mais que **je n'arrive pas a dormir**. Ça m'épuise et m'endort assez vite en général. Sauf si cas de stress, où j'utilise une autre méthode, voir en dessous.

Pour esquiver les sentiments d'échec:Je vais aller boire un coup avec des amis pour parler de la réussite des choses passées, et de projets futurs, de rêves etc... Tout ce qui, je sais, va me faire rigoler, et compenser le sentiment d'échec en quelques heures.

Pour esquiver l'idée "je suis incapable d'y arriver":

Je vais aller m'entrainer. Faire quelque chose qui va me procurer des sentiment de "puissance", ou plus précisément de confiance en moi. Par exemple: jouer un morceau de piano, cuisiner un truc que j'adore, ou tout ce qui demande un travail manuel concret comme acheter un meuble ou des accessoires utiles a la maison et les monter, brancher etc... Après cet exercice, je compense le manque de confiance en moi de gagner contre la feuille du P90. (Appelle ça la "maladie", "l'addiction", ou utilise n'importe quel autre terme; Moi j'ai décidé que le problème de la luxure se résume à arriver à rayer chaque jour une case. Point.)

Pour esquiver les reflexions obsessives sur des doutes personnels:

Toujours la meme parade, je m'ouvre plus ou moins en j'en parle a des amis, des ?????? ou bien mes ?????. Qui que ce soit du moment que ca ne lui cause pas du mal, ne l'intoxique pas, et que je suis d'humeur à partager ces réflexions de manière positive... Sinon je me tournerais vers un psy ! Et à chaque fois, l'idée obsessive ou le doute se dissipe dans la discussion qui prend de l'ampleur; et comme ca deviant exténuant alors je finis par accepter la réalité et à sortir de l'obsession 😉

Pour le stress: je ne sais pas encore. On peut dire que j'essaierai de me faire une routine de sport ou encore des objectifs à court termes dans le domaine qui me stresse. Et ça devrait canaliser le stress sur le moment. Le neutraliser. Parce que je demanderai à mon esprit de se concentrer sur une petite, toute petite chose à faire: 15 pompes, ne régler que 10% du soucis qui me stresse. Et pareil pour cette méthode, lorsque je viens à bout du petit exercice, je crois que je sécrète quelque chose, je sais pas, mais ça va beaucoup mieux. Un peu comme si on venait m'agresser par derrière, par surprise, subitement, mais qu'en un seul petit coup avec la main je pouvais immobiliser l'assailant et continuer tranquillement ma route.

Hier, après avoir écrit mon premier post ici, je me suis senti confiant. Je sais pas d'ou venait cette sensation, mais ça m'a fait du bien.

Et puis je suis rentré chez moi, j'avais un réunion de colocataires avec les voisins, et on a soulevé toutes sortes de problèmes. En relativisant je trouvé rien n'était plus important et prioritaire pour moi que de me concentrer uniquement sur cette envie de grandir et de remplir le tableau du P90. Tous les autres parlaient de problèmes qu'ils prenaient très à coeur, et moi j'avais l'impression d'être dans une classe de Terminale où chacun pense être le centre du monde. J'étais loin et je me sentais pas à ma place.

Puis la discussion a continué dans l'appart, puis dans la chambre. Et puis un ami m'a dit que j'étais différent, que d'habitude je réagissais différemment aux discussions de groupes. C'est vrai que comme je me sentais pas du tout concerné par la "gravité" des problèmes abordés, et uniquement concentré sur le mien, je me suis dit que ça me ferait du bien (s'ils étaient d'accord que je leur en parle) de leur expliquer ce qui m'arrive. Alors j'ai simplement montré du doit la feuille du P90 accrochée au dessus de mon lit. Et je leur ai dit "voila, ça fait 10 ans que je rêve de remplir 90 cases. Internet m'a empêché de réaliser mon rêve pendant 10 ans. Et vous, comment vous faites ?". Évidemment j'ai parlé plus explicitement pour qu'ils réalisent bien que je leur faisais confiance et que je leur parlais vraiment de mon intimité. Et ils l'ont très bien pris. Avec bienveillance et compréhension. Ça m'a ébloui, je me sentais léger. Et ils m'ont témoigné

de leur propre manière de se gérer, et j'ai découvert que j'étais pas tout seul encore une fois. Dans mon cercle d'amis proches on est plusieurs. Si c'est pas un miracle de découvrir ça après une semaine d'engagement, alors qu'est ce qu'il faut ??

Au passage, j'ai beaucoup plus d'amour à aller prier bétsibour depuis hier.

????????#

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