

### LA CUITE QUI POURRAIT RUINER MA VIE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 29/03/2021 à 21h30

Bonjour à tous, j'ai 24 ans, je suis militaire, et cette fois était la fois de trop.

Cela fait un moment que je sais que je ne sais pas m'arrêter quand je commence à boire. Seulement d'habitude, rien de bien méchant, je me met minable, je m'embrouille parfois avec des amis mais ça n'a jamais été trop loin que des menaces, des petites bousculades. Mais cette fois, quelque chose de bien plus dramatique s'est produit.

J'étais chez une amie avec qui j'avais déjà eu un rapport sexuel, et dont j'étais, et je suis encore amoureux.

Nous étions 3 à boire ce soir là, et nous deux n'avions rien mangé de la journée, tout en buvant du rhum l'après midi.

On a parlé de notre relation et on était d'accord sur le fait qu'elle n'était pas prête à recoucher avec quelqu'un.

Seulement, en me levant la nuit, je la trouve commatant un peu dans la salle de bain donc je l'aide à se relever et la remet au lit. Elle

m'agrippe et ne veut plus me lâcher, je me dis que je vais rester avec elle le temps qu'elle s'endorme. Mais 30min plus tard, on s'embrasse et elle me caresse le sexe, ce qui fait qu'on fait l'amour. On s'endort avant d'avoir fini. Et là problème : un gros 20min plus tard, son ami, qui dormait dans le salon, entre dans la chambre et nous trouve. Rien de dramatique sauf que : elle ne se souvient de rien, moi oui (je fais de l'hypervigilance depuis mon retour d'Afrique il y a quelques semaines, donc ma tête carbure fort). Du coup elle est persuadée qu'elle n'était pas consentante, son ami aussi, et je commence à douter de moi même. Une fois sobre, je me suis rendu compte qu'à chaque étape qui a mené à l'acte, le moi sobre aurait agi différemment.

Elle ne souhaite pas déposer plainte, mais elle ne souhaite plus me parler (je comprends tout à fait).

Et je me dis que si même en souffrant d'hypervigilance je n'ai pas su discerner que nous n'étions pas dans notre état normal tous les 2 et qu'aucun de nous n'avait vraiment envie de le faire dans cet état, c'est que l'alcool fait de moi un autre homme.

J'ai toujours pensé que l'alcool n'était pas une excuse et je ne voyais pas pourquoi les gens se comporterait si différemment au point de ne pas voir que ce n'était pas logique, qu'elle n'avait pas vraiment envie de coucher avec moi au fond, juste elle était, comme moi, dans un état second.

Ça a vraiment tiré la sonnette d'alarme chez moi, j'ai réalisé que j'avais un problème avec l'alcool.

Quand je ne bois pas, je suis quelqu'un de calme, réfléchi, j'ai un sens aigu de la justice et je hais tellement ce genre de comportement ça me fait gerber.

Alors là je suis sobre, et je me fais gerber.

Je veux devenir Gendarme, pour combattre l'injustice ici, chez nous, celle de tous les jours et pas celle que j'ai pu voir en Afrique.

Comment pourrais-je être un aussi bon gendarme que je suis un bon soldat après ça ?

J'ai vraiment besoin d'aide, je ne sais pas quoi faire. Le premier truc auquel j'ai pensé pour digérer cette histoire c'est boire. Je sais que je vais craquer et boire une ou deux bières ce soir, j'arrive pas à encaisser. J'ai des idées noires, j'ai besoin d'aide.

## 1 RÉPONSE

---

**Moderateur** - 30/03/2021 à 17h39

Bonjour Thesmokingcat,

Nous tenons tout d'abord à vous remercier pour votre confiance. Avoir pris le temps de vous poser pour décrire ce qui vous pèse, en essayant d'être au plus près de votre ressenti et d'arriver à le faire sans complaisance est un pas essentiel qui va vous permettre d'avancer.

Vous avez du mal à accepter ce qui s'est passé et à comprendre ce qui vous a amené à cette situation. Mais, comme vous semblez en avoir conscience, l'alcool ne va pas vous aider à « digérer » cette histoire. Cela va juste vous soulager sur le moment, vous anesthésier mais aussi vous exposer à de nouveaux risques de perte de contrôle. Les problèmes sous-jacents, eux, ne vont pas disparaître.

Aussi bien l'événement que vous relatez que ce que vous semblez avoir vécu en Afrique sont des traumatismes. Sachez qu'il existe des techniques thérapeutiques particulièrement adaptées à la prise en charge des événements traumatiques, notamment celles qui utilisent la technique de l'EMDR.

Votre prise de conscience et vos projets d'avenir sont des leviers importants pour dépasser votre culpabilité et entreprendre une démarche d'aide à l'arrêt de vos consommations d'alcool.

Nous vous conseillons de vous faire aider dans un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Les équipes des CSAPA reçoivent lors de consultations des personnes qui rencontrent des difficultés avec l'alcool et les accueillent sans jugement et de façon confidentielle. Elles vous guideront vers la démarche la plus adaptée à votre situation. La prise en charge est globale, aussi bien sur le plan de votre relation à l'alcool que sur les problèmes sous-jacents.

Vous trouverez les coordonnées du CSAPA le plus proche de chez vous en utilisant notre rubrique adresses utiles :

<https://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Vous pouvez aussi, si la démarche vous paraît plus facile dans un 1er temps, appeler notre ligne d'écoute Alcool info service au 0 980

980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h) qui pourra vous conseiller et vous orienter.

Cordialement,

Le modérateur.

---