FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PERTES DE MÉMOIRE

Par Profil supprimé Posté le 11/12/2013 à 18h32

Bonjour à tous,

Je ne sais pas par où commencer...
J'ai 28 ans & je bois de manière régulière, que ce soit un verre ou beaucoup plus !
J'ai été suivi récemment par un psychiatre spécialisé dans les addictions qui m'a dit que c'était de l'alcoolisme.

Le problème est que depuis 1 an il m'est très souvent arrivé de ne plus me souvenir de la soirée, ni ce que je dis, ce que je fais...
Forcement mes relations avec les autres en pâtissent, notamment avec mon ami qui n'est pas au courant de ce problème. Pourtant le lendemain je me sens relativement bien.
Et même en ne buvant "que" 2/3 verres cela m'arrive.

Je ne sais pas à quoi cela est du !
Est ce déjà arrivé à certains ?

Je n'ai pas spécialement envie d'arrêter de boire. C'est pour moi un plaisir, et c'est aussi le moment où je rejoins mes amis etc.

Merci d'avance,

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 12/12/2013 à 10h18

Visiblement, vos pertes de mémoires sont liées à l'alcool, et vous en souffrez. Votre psychiâtre vous a dit que vous étiez alcoolique. Pour autant, même en sachant tout cela, vous considérez l'alcool comme un plaisir et un soutien.

En quoi considérez-vous l'alcool comme quelque chose d'indispensable à une soirée ? Pensez-vous que vos amis vous aimeraient moins ou vous trouveraient mois intéressante si vous ne buviez pas ?

L'impression que me donne votre message, c'est que si vous admettez avoir un problème, vous tentez de justifier votre consommation.
Par ailleurs j'ai l'impression que malgré ce qu'a dit le psy, vous n'avez pas l'air d'accepter que vous êtes alcoolique.
J'avoue aussi que je constate quelques contradictions dans vos propos : D'un côté, vous dites que vos relations pâtissent de vos pertes de mémoires liées à l'alcool, mais de l'autre, vous dites tout le contraire en disant que quand vous buvez, vous rejoignez vos amis.

C'est peut-être un peu moralisateur ce que je dis, mais ne serait-il pas temps de reprendre contact avec ce psy ? Après vous le voyez peut-être encore, mais à vous lire, on dirait que non.

Quoiqu'il en soit, j'espère que vous trouverez une solution à vos difficulté. Bon courage et bonne journée.

Profil supprimé - 12/12/2013 à 10h51

Je bois régulièrement (j'ai arreté depuis une semaine), j'ai aussi des trous de mémoire au point que ça m'a pénalise a mon travail. je suis en arret médical depuis 3 mois maintenant. c'etait ça ou perdre mon boulot pour faute!!

Profil supprimé - 14/12/2013 à 19h58

Bonsoir

Oui bien sûr, cela m'est arrivée aussi, avec parfois de véritables trous noirs ... et aussi des moments où tout s'est mal terminé.. Alors fais attention à toi, et à ta consommation, demande de l'aide et un suivi car cela peut être dangereux pour toi, et ta vie ..

Profil supprimé - 15/12/2013 à 08h44

Bonjour,

Réponse à linoa85 : Les pertes de mémoire font partie des symptômes de l'alcoolisme : 'black out" total, c'est à dire oubli total d'une soirée très alcoolisée à cause de cette trop grande consommation d'alcool.

Réponse à zouzou2217: la consommation trop régulière d'une trop grande quantité d'alcool provoque une carence en vitamine B1, qui

est à l'origine du syndrome de Korsakoff, une maladie neurologique qui se traduit par une amnésie et des troubles de la mémoire.
Les dommages neurologiques persistent même lorsque la consommation d'alcool a cessé. Des traitements sont disponibles, mais la guérison est lente (et peut ne pas être totale).

Pour l'une et l'autre, à court terme et à long terme, une consommation d'alcool conduit à une perte de mémoire, une perte de ce qui est votre identité et votre personne. Pour quelques instants de "plaisir", est-ce que votre personnalité et votre identité méritent d'être perdues à tout jamais?

Je vous souhaite de tout coeur de réussir à comprendre et accepter tout cela, et d'arrêter de boire.
Bien à vous

Profil supprimé - 17/12/2013 à 03h11

salut linoa,
Mettre des mots sur les choses sans plus d'explications peut parfois être compliqué. J'espère que ton psychiatre t'as dis un peu plus que ça. Je serais à ta place, j'aurais une trouille bleue, je me sentirais délinquante, et je courrais peut-être boire un verre en me disant que si je suis alcoolique, toutes façons, c'est foutu, que seule une cure ou une médication lourde pourra me guérir. Mais bon, ALCOOLISME ça veut tout dire et rien du tout. Peut-être que dans ton cas, c'est simplement un problème de santé lié à la consommation d'alcool, comme certains sont allergiques au gluten par exemple. Tu vois le genre? Ils bavent devant la vitrine d'une boulangerie, et tous leurs copains se payent un bon petit éclair au chocolat pour le dessert. Et eux, ils ont même pas le droit à une bouchée. On est pas tous égaux malheureusement.
bonne nuit.

Profil supprimé - 17/12/2013 à 09h22

Merci Lea123 pour ton encouragement, ça fait du bien!! J'ai réussi à tenir une semaine mais j'ai replongé, trop d'effets secondaire a cause de l'arrêt dont une crise d'épilepsie . J'ai pourtant des médicaments pour eviter ça! je revois le medecin aujourd'hui pour il me les changes car pas efficasse. Merci encore!!.....

Profil supprimé - 23/12/2013 à 20h25

Bonjour LINOA

Je répond à ZOUZOU qui te dit :

"J'ai réussi à tenir une semaine mais j'ai replongé, trop d'effets secondaire a cause de l'arrêt dont une crise d'épilepsie . J'ai pourtant des médicaments pour eviter ça! je revois le medecin aujourd'hui pour qu'il me les changes car pas efficace."

je considère qu'il est impossible inconcevable et dangereux d'arrêter l'alcool seul quand on a des années de trop d'alcool derrière soi. Il faut le faire en cure (sous contrôle médicale) sous traitement de séresta, ant-épileptique, et vitamines, indispensable pour éviter les délirium, épilepsie, et carences vitaminiques.

LINOA tu dis:

"Je n'ai pas spécialement envie d'arrêter de boire. C'est pour moi un plaisir"
Que penses tu de ce que t'as dit ton psychiatre "que c'était de l'alcoolisme." ? qu'en tire tu comme leçon ? que pense tu que tu dois faire ? Que veux tu ? boire moins ? j' aimerai que tu m'expliques. Merci
Bonne fêtes
Hervé

Profil supprimé - 27/12/2013 à 19h29

Merci à tous pour vos messages...
Je vais essayer de répondre à vous tous :

dispeptique : Je ne vois plus le psy car cela n'a pas résolu les problèmes. C'est un praticien très particulier mais je suis consciente que je dois me faire suivre mais je ne trouve personne de confiance.
Effectivement pour moi les soirées sont synonymes de consommation d'alcool, j'arrive juste à me raisonner quand je dois prendre le volant.
J'aimerais faire comme mes amis arriver à me limiter à 1 ou 2 verres... Mais bien souvent je ne m'arête pas !

Lea123 : J'ai également eu des pertes de mémoire en ne buvant qu'un verre, c'est plutôt ca qui m'inquiète !

regardconscient : je pense que le psy avait raison j'ai un réel problème avec l'alcool. C'est une sorte d'échappatoire pour un moment car le lendemain c'est bien souvent des sentiments de honte que je ressens. Surtout vis à vis de mon ami à qui je fais subir des mauvais moments... Depuis peu je lui ai dit & il veut m'aider mais ne sais pas comment !
comme je le dis précédemment je souhaiterais arriver à me limiter

---

Profil supprimé - 30/12/2013 à 09h45

bonjour LINOA,

Tu dis ne plus voir le psy car cela n'a pas résolu les problèmes, je ne sais pas pendant combien de temps tu l'a vu, mais il faut plusieurs mois si ce n'est pas plusieurs années pour se "réconcilier" avec soi-même et la bouteille, "réconcilier dans le sens se mettre d'accord

pour dire à l'alcool "tu es le diable" "tu ne m'aura plus" "je me met en accord avec moi-même dans cette décision".

il est certain qu'il faut avoir avec son psy. un feeling, sinon cela ne marche pas, persévère change en et tu trouveras le bon. mais attention ne cherche pas non plus le psy "qui t'arrange" prend celui qui te permet de te battre. en souffrant c'est sur, mais la souffrance amène au bien être. je ne parle pas de la souffrance avec l'alcool, celle la amène qu'au mal être.

ce limiter à un ou deux verres, oublie. et pourquoi ? l'alcool ne fait pas partie des besoins innés (pyramide de maslow) c'est un besoin que l'on c'est créé. c'est devenu un problème biologique physiologique à vie (et non psychologique), donc abstinence totale à vie.

oui, l'alcool est un échappatoire, c'est bien pour ça qu'il ne faut pas y toucher, car échapper au problème de la vie ne pas essayer de les assumer c'est ……un suicide lent, et douloureux. je répète, la douleur existe et est indispensable pour combler ses besoins et la faire disparaitre, mais pas pour se détruire.

ton ami voudrai t'aider mais il ne sait pas comment car il n'y a que toi qui peut t'aider, la seule chose qu'il peut faire c'est t'aider à ne pas reprendre à partir du moment ou tu as pris la décision ferme de ne pas toucher le premier verre. il peut te soutenir dans tes fermes décisions mais il n'est pas une baguette magique.

Il est impératif de faire une cure. Car seul, c'est insurmontable. On tourne en rond.

Bon courage LINOA et bonnes fêtes de fin d'année et comme moi (depuis 7ans) alcool zéro . OK ?