

MÉMOIRE ET ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 01/12/2017 23:04

Bonjour,

Voilà, depuis mes 18 ans, comme la majorité des jeunes quand je vais en soirée je bois ... durant ces 10 ans j'ai eu des périodes où je sortais vendredi samedi d'autres je sortais un peu moins notamment quand j'étais en couple mais on va dire que ces 10 ans était vraiment festif...

Mon problème et s'en suivra ensuite les questions que je me pose .. c'est que lorsque je commence à boire je n'ai aucune limite, je bois tant qu'il y a de l'alcool et forcément un moment donné ... black out et cela pas à chaque fois mais presque on va dire.. avec toutes les situations gênantes qu'il y a pu avoir et certaines prises de têtes également.

Cela ne me dérangeait pas plus que ça car d'autres amis sont dans la même situation mais voilà récemment j'me suis rendu compte que j'ai du mal à me rappeler les moments de mon enfance, adolescence et lorsque j'essaye de me souvenir de choses j'ai du mal.

Alors durant le mois de septembre jusqu'à fin octobre j'ai bu 0 gouttes d'alcool se fût difficile avec le chambrage des amis en soirée mais .. j'étais mieux mentalement et physiquement puis après cette compétition je suis retombé dans les excès du week-end, l'alcool vendredi et samedi et parfois drogues... Ensuite récemment au boulot j'me rend compte que je cogite beaucoup moins vite, que j'ai plus de mal à comprendre certaines choses (je suis technicien informatique) qui je pense avant auraient été plus faciles d'assimilation. Durant une période on buvait même le jeudi soir jusqu'à pas d'heures ... je vous laisse imaginer le boulot demain même si cette période a duré très peu de temps.

Le pire dans tout cela c'est que je n'aime pas le goût de l'alcool, je bois juste à la base pour son effet désinibant ... étant un peu timide de nature ou tout du moins pour aborder les filles, j'me dit que cela pourra m'aider mais même pas .. le problème c'est qu'une fois parti comme dit précédemment impossible de m'arrêter. Peut-être y arriverais je un jour .. Sachant que j'ai eu aucun mal à m'arrêter durant le mois et demi décrit plus haut, enfin le premier week-end un peu de tentation étant donné que mon cerveau était habitué à la cuite du WE mais une fois celle-ci passée aucune envie, au contraire comme dit plus haut j'me sentais en forme, mieux physiquement et mentalement, moins fatigué, plus de concentration ... je m'étais dit que j'étais plus heureux comme ça ce qui était le cas et que je ne boirai plus et puis à une soirée, un vendredi mi octobre ..j'ai pris une bière juste pour trinquer avec un pote, s'en est suivi une deuxième etc puis le fameux trou noir et revenu, le samedi pareil et depuis tous les week-ends qui ont suivis presque ... pareil. Mon cerveau a vite repris l'habitude du « week-end beuverie » comme il a vite pris l'habitude du « week-end sain en s'amusant » ... et bien que sur le coup je m'amuse comme un fou, mieux que je l'aurais fait sans alcool mais l'après coup en réfléchissant je me dit que c'est pas moi tout dû moins lorsque je suis « sobre » je suis l'antithèse de ce que je fais et suis quand je bois et bien sur de ce que je veux être ...

Bref vous l'aurez compris, lorsque je bois, c'est la cata.

Là, ça fait deux semaines que je « déprime » la semaine de mes week-ends .. du coup, je pense que le mieux pour moi est de repartir sur un 0 alcool bon sauf au nouvel car cela sera impossible de tenir, cette année du moins.

Maintenant que j'ai exposé le gros de ma situation, je m'excuse pour la longueur du texte ... j'aimerais savoir ... est-ce que les dommages causés par l'alcool sont « réparables » est-ce que une fois la consommation arrêtée, le cerveau retrouve des capacités de mémoires et de concentrations meilleures, ça je pense que oui car j'ai lu que l'alcool nuisant à la concentration et à la mémoire mais est-ce que l'arrêt peu également nous permettre de nous remémorer à nouveau des souvenirs que l'on pensait perdu mais qui était en fait bloqué si je puis dire par l'alcool ? Les liaisons causées sont-elles irréversibles ou bien le cerveau est-il capable de créer de nouvelles connexions, de nouveaux neurones ?

Pensez-vous d'après la description que je vous ai donné je peux arriver à une consommation « contrôlée » ou bien les personnes comme moi qui ne savent pas s'arrêter de boire quand ils sont lancés c'est « a vie » ?

Voilà je pense avoir tout dit. Merci

Mise en ligne le 05/12/2017

Bonjour,

Nous constatons que vos habitudes de consommation ne vous laissent pas indifférent et suscitent même beaucoup d'inquiétude et de questionnements. Les excès réguliers d'alcool à long terme sont à l'origine de nombreuses complications digestives et ORL, cardiovasculaires mais aussi neurologiques et même psychiatriques. L'affection de la mémoire, de la concentration, de l'attention font partie effectivement des troubles cognitifs possibles. Il nous est difficile de vous dire en revanche quelle pourrait être l'étendue des dommages à long terme avec les consommations qui sont les vôtres, encore moins de nous prononcer sur leur caractère réversible ou non. Seul un neurologue pourrait éventuellement vous renseigner de manière plus précise et assurée.

Vous semblez avoir fait le constat qu'en cas d'arrêt des consommations, vous pouviez vous sentir mieux physiquement et mentalement. Les excès répétés d'alcool fatiguent, mettent à mal l'organisme autant que le psychisme. Vous gagneriez bien sûr à éviter autant que possible ces moments d'intoxication intense puisque vous parlez de "blackout" quasi systématique en soirée. Sans être forcément dépendant de l'alcool, vous avez pu apparemment arrêter sans trop de problème, l'usage que vous en faites est problématique.

Il nous est impossible de prédire votre capacité ou non à revenir vers des consommations plus modérées, ces choses ne se vérifient qu'au cas par cas. Il serait intéressant que vous tentiez des efforts dans ce sens en vous fixant un cadre, des limites. Pour vous y aider

vous pouvez notamment essayer de vous imposer d'alterner boisson alcoolisée et non alcoolisée, de boire le plus lentement possible, de sortir avec seulement une petite somme d'argent en liquide et sans carte bleue...

Si ce n'est pas tenable, peut-être pourrez-vous alors envisager de consulter en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) pour être épaulé dans votre démarche par un professionnel. Il est effectivement tout à fait possible d'être accompagné pour une diminution ou une meilleure gestion de ses consommations. Il y a peut-être pour vous certaines questions de fond à travailler comme votre timidité et la recherche des effets désinhibants de l'alcool pour y pallier.

Nous restons disponibles si vous souhaitez prendre le temps d'échanger plus directement et plus précisément sur vos consommations. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Cordialement.
