

TROUS DE MÉMOIRE ET MAUVAIS COMPORTEMENT

Par **LanonymeG** Posté le 04/05/2022 à 16h02

Bonjour, j'ai 28 ans et je vis dans la sud. Il y a quelques années, lorsque je suis partie en Corse en saison de restauration, j'ai commencé à boire régulièrement. Au début de la saison, c'était à hauteur de 2 fois par semaine, puis au bout de quelques semaines, j'ai commencé à boire tous les soirs. A ce moment là, j'avais 23 ans. En rentrant de saison, ma consommation c'était un peu calmé, j'ai basculé à une consommation de 3 fois par semaines. A ce moment là, je buvais que de la bière, mais des bières plutôt forte. Je n'avais pas encore de problème de comportements. Ni vraiment de black out.

C'est vraiment un an plus tard, en travaillant dans un nouveau restaurant, ou ma consommation est devenue très excessive. J'avais besoin de plus pour me sentir ivre. C'était tous les soirs après le service. Puis j'ai rencontré la cocaïne (difficilement évitable puisque la plus part de mes collègues en consommaient). Et là, ça a été de pire en pire. Je pouvais encaisser des quantités d'alcool de plus en plus importante. J'oubliais de manger (j'ai perdu une dizaine de kilos sur quelques semaines). Puis est arrivé le premier confinement. C'était déjà trop tard. J'ai pu arrêter la cocaïne, mais depuis ma consommation d'alcool, même si elle n'est plus quotidienne, est de plus en plus excessive. Je bois environ 3 à 4 fois par semaines, et quand je commence, je ne peux plus m'arrêter. Le matin je me lève avec de gros trous de mémoires. Même en me forçant, il m'est souvent impossible de me rappeler de ce que j'ai pu dire où faire la veille. Avec le temps, ce genre de symptômes deviennent de plus en plus fréquent. A chaque fois je me dis "ce soir tu ne bois pas", et bien souvent il suffit qu'on me propose un petit verre en ville ou autre pour que j'entame mon premier verre et ne puisse plus m'arrêter. Jusqu'à devenir désagréable, puis ensuite avoir encore des trous de mémoire. J'ai peur, car mon père est lui même alcoolique. C'est peut être génétique, je n'en sais rien, pourtant je n'ai pas grandi avec lui. Mais de ce côté là, je lui ressemble de plus en plus.

1 RÉPONSE

Moderateur - 05/05/2022 à 15h21

Bonjour LanonymeG,

Déjà merci d'avoir bien voulu écrire votre histoire ici. Soyez la bienvenue dans nos forums 😊

Les personnes qui font des trous de mémoire après avoir bu de l'alcool vont avoir tendance à en faire de plus en plus souvent et systématiquement dès qu'elle se mettront à boire excessivement. Vous n'êtes donc pas la seule dans ce cas de figure. Il semble que cela touche plus facilement les femmes que les hommes même si ces derniers ne sont pas immunisés non plus.

Même si vous ne buvez pas tous les jours vous souffrez tout de même d'une addiction à l'alcool. En effet, vous ne pouvez pas vous empêcher de boire un certain nombre de fois dans la semaine et lorsque vous commencez à boire vous ne savez plus vous arrêter. Vous avez perdu la liberté de vous abstenir et c'est précisément ce qui définit l'addiction.

Ce n'est pas "génétique". Du moins il n'existe pas à proprement parler un "gène de l'alcoolisme" qui ferait que parce que l'un de vos parents est alcoolique alors forcément vous allez devenir alcoolique si vous avez le même gène. Ce que l'on sait de l'influence des gènes sur la consommation d'alcool c'est que certains gènes prédisposent à mieux tolérer les effets de l'alcool et que cette tolérance favorise les surconsommations. Ces surconsommations peuvent mener éventuellement à une conduite addictive. Ce que l'on sait aussi c'est que même s'il y a plus d'alcooliques parmi les enfants d'alcooliques comparé à la population générale, il n'y a pour autant pas un lien automatique entre les deux. Beaucoup d'enfants de personnes alcooliques ne sont pas alcooliques, loin de là. Rien n'est écrit et vous avez toujours la possibilité de ne pas suivre le chemin de votre père.

Retenez que vous pouvez discuter de votre problème avec l'alcool avec des professionnels qui sauront vous aider. Vous pouvez notamment prendre contact avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) qui vous recevra en consultation. C'est gratuit. Ces professionnels peuvent par exemple vous aider à trouver des moyens de contrôle pour désamorcer la perte de contrôle de votre consommation lorsque vous commencez à boire.

Nous restons à votre disposition pour en discuter.

Cordialement,

le modérateur.
