

PROBLÈME DE MÉMOIRE + DE COMPORTEMENT

Par Tompaire Postée le 03/11/2022 11:49

Bonjour, je me présente je suis un étudiant de 21 ans. Je me permet d'écrire dans ce forum pour 2 problèmes récurrents liés à l'alcool. Mon premier problème est lié à la mémoire quelque soit ma consommation d'alcool du moment que je suis « soûl » j'ai des soucis de mémoire les lendemains de soirées des fois même pendant la soirée elle même ou je peux ne pas me rappeler de ce qui s'est passé il y a 5 minutes. Cette perte de mémoire va de simple moment où je me rappelle pas où je peux me rappeler si on m'en parle ou qu'on montre des vidéos/photos au black-out total qui est le plus récurrent. Et j'aimerais savoir pourquoi ? Et depuis quelques mois j'ai l'impression que ça commence à affecter ma mémoire au quotidien mais je ne sais pas si c'est de la paranoïa. Pour le deuxième soucis il est intimement lié avec le premier, sous alcool je deviens solitaire, si je viens avec mes amis je vais pas les voir de la soirée et tout faire pour pas être avec eux préférant être seul sur la piste, et je passe mon temps à être chiant avec tout le monde (je peux pas donner plus de détail étant donné qu'à chaque fois je me rappelle pas) il m'arrive toujours des emmerdes à cause de ça à tel point que chaque lendemain de soirée je me réveille angoissé de ce que j'aurais pu faire la veille et je suis obligé d'appeler ceux qui étaient là la veille pour être sûr de pas avoir dit ou fais des choses qui me mettrais dans une situation inconfortable. J'en suis arrivé à un point où j'ai l'impression de pas avoir le contrôle de ce que je fais sous alcool puisque je n'ai aucun souvenir et que ça me ressemble pas comme si quelqu'un d'autre prenais possession de mon corps dès que je bois un peu trop. En ce qui concerne ma consommation je ne bois pas une goutte d'alcool du dimanche au vendredi à part cas très exceptionnel et tout les Vendredi et Samedi je sors en boîte où je bois. J'aimerais avoir votre avis sur ma situation.

Mise en ligne le 07/11/2022

Bonjour,

L'alcool agit directement sur le système nerveux, notamment le cerveau, en modifiant partiellement son fonctionnement. En effet, certaines molécules présentes dans l'alcool interfèrent avec les neurotransmetteurs déjà présents dans notre organisme.

La consommation d'alcool, surtout si elle est rapide ou excessive peut donc entraîner des effets sur la mémoire et des modifications du comportement.

Lorsque les consommations excessives se répètent régulièrement, il est effectivement possible que les troubles de la mémoire persistent même en dehors des consommations. A priori, cet effet est réversible lorsque l'on diminue ou que l'on arrête sa consommation d'alcool.

Nous entendons bien les difficultés que cela amène pour vous et votre volonté de réussir à garder le contrôle dans les moments de consommations.

Pour vous aider à mieux vivre les moments festifs, nous vous conseillons d'essayer de mettre en place des stratégies de réduction de vos consommations.

Il est préférable de se rendre en soirée en ayant bien mangé, de retarder le plus possible le premier verre d'alcool en commençant la soirée par des softs. Aussi, il est important de veiller à ne pas boire trop rapidement. Pour cela, éviter de garder le verre à la main, posez le entre chaque gorgée, et veillez à laisser une petite dizaine de minutes entre chacune.

Vous pouvez alterner vos consommations d'alcool avec des softs pour ralentir la montée de l'ivresse.

Nous espérons que ces réponses vous aideront déjà à comprendre et modifier les effets qui vous posent problème.

Si les difficultés restaient présentes malgré ces pistes, il existe des lieux spécialement pensés pour les moins de 25 ans qui souhaiteraient discuter de leur consommation. Il s'agit des "Consultations Jeunes Consommateurs", gratuites et confidentielles. Nous vous joignons les coordonnées de l'une d'entre elles en fin de réponse.

Bonne journée à vous et bon courage,

Bien cordialement,

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES

LA CONSULT' (LA BOUSSOLE)

26, rue de la Tour de Beurre
76000 SOTTEVILLE LES ROUEN

Tél : 02 35 70 66 60

Site web : www.laboussole.asso.fr

Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h

COVID -19 : Accueil dans le respect des règles sanitaires

[Voir la fiche détaillée](#)