

ALCOOL ET MÉMOIRE ...

Par **Profil supprimé** Posté le 01/12/2017 à 23h05

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 étaient vraiment festifs...

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'essaie 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, j'étais motivé vu que je préparais une compétition sportive se fut 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 d'abord moins lorsque je suis « sobre » je suis l'antithèse de ce que je fais et suis quand je bois et bien sûr de ce que je veux être ...

il m'est également arrivé de consommer de la cocaïne à certaines soirées, durant une période du mois de décembre l'année dernière cela a été presque tous les week-ends et maintenant quand je bois et que je commence à être bien éméché j'ai toujours cette petite voix qui me dit on s'en prendrait bien un peu .. bon c'est rare que j'en prenne.

Bref vous l'aurez compris, lorsque je bois, 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 ?

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 lancées c'est « a vie » ?

Voilà je pense avoir tout dit. Merci