

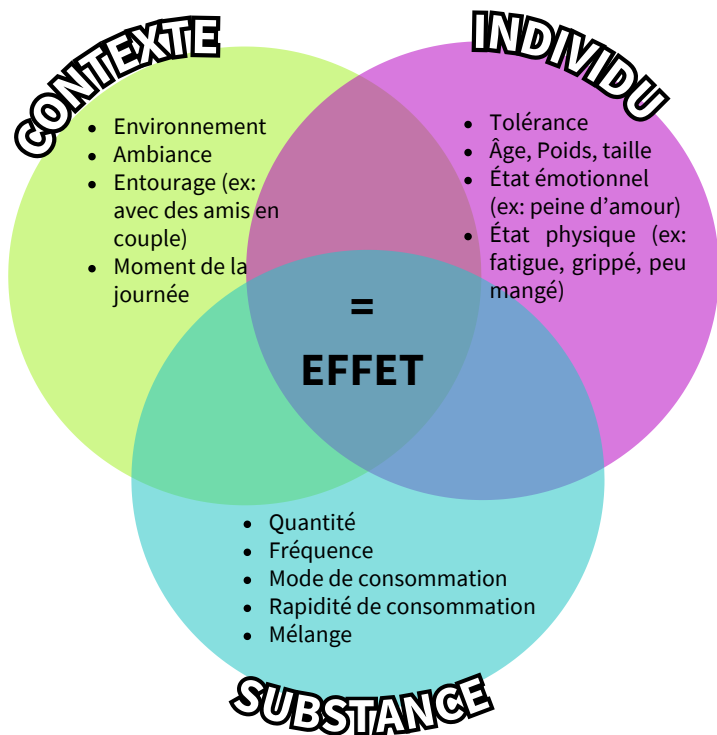


T'ES À UN VERRE DE TEXTER TON EX



L'ALCOOL SUR LES ÉMOTIONS

Texter son ex après une soirée arrosée, c'est arriver à plusieurs personnes! Pourquoi, est-ce si commun ? Et bien, il faut comprendre que **l'alcool vient affecter la gestion des émotions**. Elle peut les exacerber. "Boire ta peine" risque d'accentuer ta tristesse. Donc, si tu te sens nostalgique de ton ex et que tu "prends un coup" il est possible que tu aies davantage envie de le/la contacter.



ALCOOL ET REGRETS

Une personne qui fait le choix de consommer de l'alcool **s'expose a des risques de poser des gestes qu'elle pourrait regretter**. Si certains peuvent être cocasses (comme chanter dans un karaoké), d'autres peuvent avoir de grandes répercussions.

S'il t'arrive souvent d'éprouver un sentiment de regret le lendemain matin **il peut être intéressant de te poser certaines questions** (est-ce que j'aurais dit ou fait cela sans être sous l'effet de l'alcool? Est-il possible que les effets de l'alcool soient différents en ce moment en raison de (vulnérabilité émotionnelle, peu mangé, insomnie, etc. ?).

→ Réfère-toi à la loi de l'effet



T'ES À UN VERRE DE TEXTER TON EX



TROUS NOIRS

Si tu te réveilles le lendemain matin avec des textos envoyés à ton ex, mais que tu ne te souviens plus de l'avoir contacté.e, il est possible que tu ai eu un black-out, soit un trou noir.

Ces absences se produisent lorsqu'une personne boit suffisamment d'alcool pour bloquer temporairement le transfert des souvenirs du stockage à court terme au stockage à long terme, ce que l'on appelle la consolidation de la mémoire, vers une région du cerveau appelée hippocampe ¹.

CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE

Une consommation excessive d'alcool peut entraîner certaines conséquences. Cependant **les signes peuvent être parfois subtiles**. Par exemple, une personne qui regrette souvent les gestes qu'il.elle a posés la veille peut vivre des conséquences de la conso. Ainsi **pas besoin de consommer de grandes quantités d'alcool tous les jours pour avoir le droit d'aller chercher de l'aide**.



ASTUCES

- **Limite le nombre de consommations** que tu apportes dans un événement;
- **Fixe toi un budget** à ne pas dépasser;
- Alterne tes consos avec des **mocktails**
- Sois attentif.ve à **tes émotions**;
- **Confie-toi** à un.e ami.e qui pourra te soutenir.

Il existe également un outil sur le site
d'Éduc'alcool pour des recettes de mocktails.

<https://www.educalcool.qc.ca/outils/alternalcool/>

 Alternalcool

¹ <https://www.niaaa.nih.gov/publications/alcohol-and-brain-overview/lalcool-et-le-cerveau-un-apercu>