



Ce que Laurent Gay a voulu te dire

Un témoignage fort, sans tabou ni morale

Laurent Gay est un ancien toxicomane. Très jeune, il a connu les drogues, le mensonge, la prison, la solitude... et il a été contaminé par le VIH. Il témoigne aujourd'hui dans les établissements scolaires pour partager comment il s'en est sorti. Son message peut t'aider à te poser des questions sur toi, tes choix, et ce que tu veux vraiment faire de ta vie.

1. Comprendre les mécanismes de l'addiction

L'addiction fait perdre le contrôle : tu commences par consommer, puis tu t'éloignes des autres, tu te mens à toi-même, tu perds confiance. C'est une spirale souvent invisible. On croit gérer... jusqu'à ce que ce soit elle qui nous gère. Pendant la conférence, Laurent t'invite à réfléchir : est-ce que quelque chose t'empêche d'avancer vers ce qui te rend heureux ?

2. Se poser les bonnes questions

Qu'est-ce qui te rend vraiment heureux ?

Qu'est-ce qui te motive, te donne envie de te lever le matin ?

C'est quoi ton vrai rêve, pas celui des autres ?

Quelles influences tu acceptes dans ta vie, et lesquelles tu pourrais refuser ?

3. Estime de soi, dignité et reconstruction

Le message de Laurent : tu es unique. Peu importe ton passé, tu peux choisir aujourd'hui de te reconstruire. Tu n'as pas besoin de fuir la réalité : tu peux apprendre à te respecter, à t'écouter, à te reconnecter à ce qui t'élève.

4. Le message d'action

Ce n'est pas la chute qui compte, c'est ce que tu décides de faire après.

Reconnaître ses erreurs, chercher du soutien, retrouver une passion, poser un cadre : c'est ça avancer. Les liens sociaux positifs, parler à quelqu'un, s'engager dans quelque chose qui fait sens : ça change tout.

Tu veux en parler ? Tu n'es pas seul(e). Écris-nous en toute confiance :

aidonslesagrandir.com/contact ou renseigne-toi sur les personnes ressources autour de toi.