© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

besoin d'aide

Par Profil supprimé Posté le 13/09/2011 à 08h02

Bonjour, je viens chercher un peu d'aide...
Je suis un peu perdu par rapport à ma consommation... je ne sais pas à qui parler, a vrai dire je touche un peu a tous que ça sois amphétamine, md, kétamine, anxiolytique xanax lexomil . j'ai du mal a vivre sans j'arrive tous de même a faire la pars des choses et continuer mon travaille et mes cours. mais je suis de plus en plus déprimé, angoissé, tous mes amis sont dans le même cas que moi ça en deviens presque sectaire. j'aimerai retrouvé une vie saine sans vouloir toujours mévader pour me libérer de ce malaise permanent. mais je me laisse trop facilement tenter et j'ai du mal à me fixer des limites surtout avec la mdma. je me pose beaucoup de question par rapport a ma santé mental il m'arrive de paniqué pour relativement rien depuis un mauvais trip au lsd il y a un ans. ça me hante et j'ai toujours cette phobie de perdre pied. j'ai beaucoup de trou de memoire je ne sais pas si c'est lié a ca... j'ai 18 ans, j'ai commencé à 14 s'il vous plait ne me juger pas je cherche du soutien, pas une leçon de moral. Merci

16 réponses

Profil supprimé - 13/09/2011 à 08h53

Coucou !

Amphet, lsd, je connais bien, mdma un peu, mais pas la keta. Et oui, les bads trips de lsd, c'est pas anodin. J'en ai fait un, surdose et mélange pas judicieux, qui m'a conduit direct en hp, deux jours, le temps que je redescende. Encore aujourd'hui, quinze ans après, je me rappelle des images et du désespoir infini qui m'a traversée. Dans mon trip, c'était la fin du monde, l'apocalypse nucléaire, et on vivait sous terre comme des rats.

J'ai commencé jeune aussi, et le danger réel, c'est de se griller les neurones et d'ouvrir la porte à la dépression, des troubles psy etc, qui peuvent se révéler pleinement dans quelques années.
Je dis pas ça pour te faire la morale ou te faire peur, je dis ça d'expérience hélas, trop vu de gens finir avec de la marmelade à la place du cerveau, et perso, j'avais une mémoire nickel plus jeune, et aujourd'hui je lutte pour me rappeler la liste des courses.
Ne gaspille pas ta vie, c'est déjà suffisamment difficile comme ça sans en plus t'attacher un boulet au pied et jeter la moitié de ton cerveau à la poubelle...
Tu en prends beaucoup ? Tous les jours ? Le matin dès que tu te lèves ?
Ou tous les we pour "faire la fête" ?

A plus

bluenaranja

Profil supprimé - 13/09/2011 à 18h37

ben tu sis moi pour avoir vécu sous mdma coc et hero ben tout les gens qui m'ont aimé sont parti en courant car s'est trop compliqué et maintenant que j'ai arrété certe à quel prix vu le nombre de médicament que j'ai et notamment la méthadone ben s'est la meme chose les gens ont peur de moi meme qq qui tape biz et courage tiens bon pour lui seb alchi974

Profil supprimé - 13/09/2011 à 21h00

Merci pour ta réponse,
je crois que c'est la dur réalité malheureusement...
Je suis de plus en plus déprimé et le monde s’effondre un peu plus chaque jours autour de moi.
J'ai peur de disjoncter un jour ou l'autre, j'ai connu quelques personne a qui c'est arrivé.
Pour répondre a ta question je prend de la md et du speed a peut près une fois par semaine et la ketamine un peu plus rarement, ca m'arrive d'en prendre plusieurs jours d’affilé mais c'est toujours dans un contexte festif jamais seul chez moi sauf exception. Mais bizarrement c'est depuis que j'ai réduit ma consommation que je sens le plus mal... c'est comme si tous c'etais accumuler pour me tomber dessus maintenant !

Profil supprimé - 14/09/2011 à 11h51

Hello,

Conseils basiques mais toujours d'actualité : essaie de trouver un psy ou un toubib avec qui tu arrives à parler, quelqu'un d'extérieur à tout ça pour te conseiller et t'aider. Ne va pas tout sacrifier à la défonce, tu as pris conscience du problème au bon moment, tu n'as pas tout perdu, par contre, il va falloir te sortir de ce cercle d'amis qui tournent, déjà, pour ne pas être tenté constamment. Et puis, avec du recul, tu vas voir que meme s'ils sont drôles et sympas, le ciment de vos rapports c'est la défonce.

Trouve des gens qui ne se défoncent pas, automatiquement, ils te tireront du bon côté. Fais un maximum de choses que tu aimes, sans défonce, et trouve toi un bon psy.

courage

bluenaranja

Profil supprimé - 14/09/2011 à 11h59

Coucou alchi,

Je ressens un peu la même chose, l'impression de débarquer d'une autre planète, et dur dur de créer des relations avec les gens " normaux". Mais j'en ai pris mon parti, toutes façons, j'ai toujours été "différente" où que je sois : trop "bourge" pour le monde de la came, parce que je lisais des livres et me battais pour certaines valeurs, trop marginale pour la société.
Et finalement, je préfère avoir peu d'amis, mais pouvoir compter sur eux, que plein de relations de fête.

Et puis, vis pour toi, pas pour les autres, tu trouveras tout le temps des gens pour te critiquer, quoique tu fasses.

blue

Profil supprimé - 14/09/2011 à 22h41

Oui certainement !
Je vois un nouveau psy demain soir, j'ai pris rdv vite j'en ai besoin. J’espère qu'il va pouvoir m'aider
C'est vrai que les gens n'ayant jamais touché a la drogue vont te juger beaucoup plus facilement, te balancer des réflexions dans la gueule alors que tu essayes de sortir la tête de l'eau! heureusement pas tous le monde est comme ça. mais c'est vrai que c'est plus compliqué de tisser des liens avec des gens qui ne partage le même univers les même habitudes... je ne suis pas la seul je vois.
bluenaranja a raison alchi tu trouveras toujours des gens pour te critiquer et c'est bien eux qui on tord de ne pas vouloir te connaitre car tu pourrais peut être leurs apporter un peu plus d'ouverture d'esprit.
Merci pour vos réponses j'en avais gros sur la patate ça fait vraiment du bien de pouvoir en parler !!

Profil supprimé - 15/09/2011 à 08h48

Bonjour !

Là, tu m'impressionnes dans le genre prise de conscience-action-réaction, et je crois que tu es sur la bonne voie. Tu t'es juste fourvoyé, mais tu as vite pris conscience que ça ne correspond pas à ce que tu veux réellement.

Sérieux, tu as la chance d'avoir une prise de conscience, ce qui veut dire que tu as de bonnes bases, humainement, beaucoup se rendent compte que " la drogue, c'est de la merde " une fois qu'ils ont tout perdu, argent, famille, situation, et doivent repartir de zero.

Si tu as une bonne relation avec tes parents, ou un membre de ta famille, peut être pourrait tu en parler, mais cela reste une décision très perso, donc à toi de décider.

Le psy ne te donnera pas de solution toute faite, il n'existe hélas pas de remèdes miracles, par contre, il t'offre - normalement - une oreille attentive et une sorte de miroir, un lieu où tu peux tout dire, et, au fil du temps, quand la confiance s'installe, même les choses que tu n'oses pas t'avouer à toi-même. En fait, il est plus là pour t'aider à prendre du recul, à avoir une juste perception des choses.

Il y a de très bons psys, et d'autres qui ont fait ça parce qu'il faut bien travailler. Je dirais qu'il faut qu'il y ait un minimum de feeling qui passe, si au bout de la troisième séance tu as l'impression de parler à un mur, ou que vraiment, cela ne le fait pas, tu peux en essayer un autre.

Ensuite, de nombreuses personnes se construisent en empilant les certitudes les unes sur les autres, c'est plus facile que de se remettre en question, du genre, j'ai de l'argent parce que j'ai travaillé, donc ceux qui n'en ont pas ne travaillent pas. Ou ceux qui tombent dans la drogue n'ont pas de volonté, etc... mais le jour où il leur arrive quelque chose, ces gens là tombent de haut, car c'est toute la pile de certitudes qui s'écroule.

Il faut garder l'esprit ouvert, on peut trouver des amis là où on ne les attend pas, j'ai une voisine de 80 ans avec qui je peux parler d'absolument tout, elle a une ouverture d'esprit impressionnante, une sorte de maitre zen, elle m'apaise, son expérience et son regard sur la vie sont très enrichissants.

Bonne journée

bluenaranja

Profil supprimé - 15/09/2011 à 20h30

Relele !!!

J'ai vu ma nouvelle psy ce soir meme j'ai bien accroché elle est jeune et tres sympa. elle a vraiment réussit a me mettre à l'aise de suite... je lui expliqué mes crises d'angoisse lié a la drogue et ce bad au lsd avant d'éclater en sanglot, j'arrivais même plus a sortir un mot ! j'avais tellement besoin de vider mon sac. la pression de tous ses mois de stress permanent c'est relâché d'un coup. j'en ai même saigné du nez!

Elle ma rassurer et a su répondre a mes questions, et me dire que en quelque sorte mais angoisses sont justifier par ma prise de conscience et l'envie d'avancer de peut être passer a autre chose. ca ma fais un bien immense d'entendre quelqu'un m'encourager et me prendre au serieu . j'étais sur le point d'implosé psychologiquement, et malgré mon appréhension vis a vis des psy j'ai bien fait de me faire aider. je la revois mercredi prochain.

Je me met pas en tête d'arrêter la drogue du jour au lendemain mais deja de reprendre confiance en moi, changer mes habitudes doucement pour retrouvé la paix intérieure. Ca fessait longtemps que je ne me suis pas sentit aussi soulagé j'en pleure encore !

merci de ton conseille blue... tu ma aidés a franchir le pas !

Profil supprimé - 17/09/2011 à 10h23

Coucou !

On dirait que tu as trouvé le "bon" psy, et c'est une très bonne nouvelle ! Pareil, le fait qu'elle te donne un rendez-vous dans une semaine, ça prouve qu'elle te prends au sérieux, et qu'elle veut faire un vrai truc avec toi.
Parce qu'en situation de crise, voir un psy une fois par mois, à mon avis, c'est pas assez.
Et toi tu es prêt à entamer un vrai travail sur toi- même, tu ne te mens pas, tu ne 'joues" pas, même si c'est difficile, tu as fait un pas de géant en avant.

En plus - et j'en parle en connaissance de cause - se droguer entre seize et vingt ans, alors que c'est là que la personnalité " adulte", définitive, se met en place, comment dire, des shémas que l'on aura tendance à reproduire, ben, c'est chaud, ça marque plus dans le mode de fonctionnement que si on s'y met à trente ans.

Le truc - alors ce ne sont que des conseils, par rapport à ma propre expérience - ce serait de comprendre pourquoi tu as commencé, les raisons profondes.
Et tu sais, cet état de mal être est évidemment accentué par les produits que tu prends. Mais une chose après l'autre, tu as déjà posé les bases d'un changement.

Peut être pourrais tu aller voir un conseiller - en plus - dans un centre spécialisé en addictologie. Une fois par mois ou tous les deux mois, plus par rapport au produit lui même.
Ou alors faire une activité - sport, atelier, ou autre, un truc que tu aimes faire et qui te sortira de ton train train quotidien, et te permettra de rencontrer d'autres personnes.
Parle en avec ta psy, peut être qu'elle aura des idées plus pertinentes !
Il faut te rattacher un maximum à la vie, aux choses positives, qui te font du bien.

Je suis ravie d'avoir pu être utile, je reste dans le coin toutes façons ! Moi aussi, cela m'aide beaucoup de participer à ce forum. Quelque part, cela transforme toute cette merde que j'ai vécu en une expérience qui peut servir aux autres.
Et rien que ça, c'est déjà pas mal !

Plein de pensées positives !

blue

Profil supprimé - 27/09/2011 à 13h36

Bonjour Mantaray,

Je suis le modérateur de ces forums. Je vois qu'en l'espace de quelques jours Bluenaranja, Alchi et vous-même avez pu échanger et la tournure qu'ont l'air d'avoir pris les choses est vraiment réjouissante ! Cette rencontre avec la psy semble avoir été une très bonne chose pour vous et c'est tant mieux. Je vous remercie tous, au nom de Drogues Info Service, d'avoir pu utiliser notre espace de forum (et d'avoir parfois eu la patience d'attendre mes validations ^_^) d'une manière si constructive.

Mantaray il est normal que le ralentissement de vos consommations ait provoqué plus de problèmes. Lorsque vous n'êtes plus sous l'influence des stimulants que vous prenez vous éprouvez par contre-coup une plus grande fatigue physique et psychologique. C'est difficile mais c'est la bonne direction car sinon vous seriez obligé de consommer sans cesse toujours plus, ce qui finirait par vous forcer à atteindre vos limites un jour et à plonger dans des problèmes encore plus graves. Donc oui, comme vous l'a dit Bluenaranja, c'est très bien que vous réagissiez dès maintenant et c'est tout à fait courageux de votre part. Continuez !!

Nous restons à votre disposition, ces forums notamment, pour continuer à discuter avec vous si vous en éprouvez le besoin.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 28/09/2011 à 10h32

Merci pour vos réponses, je crois que je suis décidément prête a en finir avec la drogue.

J'ai rien touché depuis mon dernier post, mais mes crises d'angoisses ce répète depuis cette semaine, mon médecin m'a mis en arrêt maladie.

elles ce déclenchent n'importe quand et pour n'importe quoi, ca me fait tellement mal que je donnerai tous pour que ça s’arrête....

je perd pied je pleure sans raison pendant des heures je suis super irritable je ne me reconnais plus.
Je ne supporte pas d’être seule, j'ai PEUR PEUR PEUR sans raison, je prend mon lexomil mais les crises sont tellement forte que ça ne me calme pas c'est peut être les effets normale de l’arrêt ?!
J'ai peur de sortir de revoir mes amis, j'ai honte que ca m'arrive devant des gens... je suis superficielle, je fais tres attention a l'image que je renvois et donne trop d’importance a ce que les gens vont pensser de moi. je

fais un blocage je ne controle plus rien, rien que d'en parler j'ai une boule au ventre qui revien.
Moi qui suis toujours rationnel et qui arrive a trouvé des réponses sensé un minimum j’avoue que la ca me dépasse. J'ai appelé ma psy pour la voir vite cette après midi. Je veux que ca cesse, redevenir comme avant a tous prix ! je ne supporte plus cette situation. j'ai les idée noirs je veux libérer mon esprits. Ca fait tellement du bien de dire ce qu'on a sur le coeur je sais que ici les gens me comprennent ne me juge pas.

Peut être avais vous une solution pour réussir a canalisé mes angoisse ?

Profil supprimé - 28/09/2011 à 14h56

Bonjour Mantaray,

Ici le modérateur. Alors si je compte bien cela fait à peu près 15 jours que vous avez arrêté ? Même s'il n'y a pas de profil type de l'arrêt du cannabis et que cela change d'une personne à l'autre, il est possible que votre crise d'anxiété soit, au moins en partie, due à votre arrêt du cannabis. Certains très gros fumeur avec lesquels nous avons pu discuter sur la ligne Drogues Info Service nous ont expliqué avoir traversé à peu près un mois assez difficile avant de se sentir enfin libéré. Vous seriez pour votre part, selon ce "profil", au milieu du gué. Ce qui laisse supposer que l'anxiété et la peur que vous éprouvez ont des chances de s'estomper progressivement à partir de maintenant. C'est notamment TRES bien que vous ayez pu voir votre psy cet après-midi. C'est exactement le genre de chose qu'il faut faire pour mettre toutes les chances de votre côté : réagir aux problèmes, chercher de l'aide, ne pas rester seule.

Du côté de l'explication plus rationnelle, je peux aussi vous dire que l'arrêt du cannabis, notamment lorsque la consommation a été régulière, est une source de stress pour l'organisme. Ce stress provoque un suractivité des glandes surrénales qui sécrètent des hormones pouvant provoquer le genre de malaise que vous éprouvez. C'est une réaction physiologique qui devrait s'estomper.

Pour vous aider à faire face à vos symptômes je vous recommande d'essayer de trouver un sophrologue/relaxologue. Faire de la relaxation peut peut-être vous aider en effet à relâcher une peu la pression. Peut-être que votre psy en fait elle-même ou en connaît un. N'hésitez pas à le lui demander.
Vous dites que votre médecin vous a mis en arrêt maladie. C'est bien d'un côté mais pensez tout de même à vous occuper, et notamment à faire des choses qui vous font plaisir pendant cette semaine. Le danger est en effet que, vous retrouvant sans rien à faire, vous vous mettiez encore plus à "gamberger" (penser à ce qui vous arrive, avoir peur...). Votre mission pour cette semaine est donc d'essayer de vous faire plaisir par des activités gratifiantes (et évidemment pas en consommant de nouveau un psychotrope)

Allez, courage ! Cela va bien finir par passer et vous pourrez mener de nouveau une vie normale.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 29/09/2011 à 08h22

Bonjour Mantaray !

Bravo de tenir le coup !
Hé oui, c'est dur quand on s'arrête, même si tu prenais des substances les week end, en plus de la fume, là, d'avoir tenu quinze jours, c'est sur que ça doit te "bradasser".

C'est un peu comme une mue, tu te débarrasses de ta vieille "peau", et tu passes un temps " à nu" le temps de t'en reconstruire une.

Les points positifs : tu tiens le coup - et ça c'est ENORME - et tu as une bonne psy qui est de ton côté, et, même si c'est dans la douleur, tu te remets grave en question pour pas replonger.

nb haqLe modo a une bonne suggestion : aller voir une sophrologue, c'est une bonne idée.
Si tu aimes l'eau, la piscine peut aussi aider. déjà parce que ça détend et ça fait du bien, tu te mets dans ton coin et tu fais ce que tu veux : la planche ou nager, les bruits apparaissent atténués, on est portés et on se ressource. Et au moins, si tu veux pleurer là personne le verra !

C'est normal que tu fasses plus attention aux regards des autres, pas parce que tu deviens subitement superficielle, mais parce que, c'est quasi une réaction instinctive.
Tu cherches des réponses sur qui tu es et comment te comporter, dans ce nouveau contexte, et qui mieux que l'Autre peut le faire. Comme si c'était un miroir.
Le problème, c'est que c'est un piège, parce que, comme tu es "down" tu accroches ce que tu ressens à son regard.
Tu as l'impression que tout le monde te voit comme çi ou comme ça, mais c'est toi qui crée tout ça.

Essaie - alors je sais que c'est pas facile, surtout au début - de mettre les impulsions négatives, les idées parasites de côté. Dis toi que tu en parleras avec ta psy.
Ne lutte pas seule contre elles et ne prends pas trop de Lexomil !

Centre toi sur tes cours, sur - bon moi les biblis ont toujours eu un effet spécial et apaisant, mais chuis bizarre, j'adore les livres - sur les endroits où tu es bien, va lire dans un parc, faire des trucs qui te font du bien, et tu as le droit de prendre des mouchoirs et de pleurer un coup si ça te fait du bien !
Ensuite, y'a un truc que j'ai retenu des narco anonymes etc c'est la règle : un jour à la fois.
Mais vraiment. Tu te forces à pas trop cogiter sur plus tard, tu prends un jour à la fois. Et chaque soir, tu fais une croix sur ton calendrier.
Et tu te dis : un jour de plus, c'est bien, et c'est tout. Te prends pas la tête sur le lendemain, tu verras quand il arrivera, tu feras au mieux.

Et ce que tu peux faire aussi, c'est écrire, poser les choses. Quand tu vis un truc dur ou que ça va pas, écris comme si tu parlais à ta psy, cela t'aidera à prendre du recul, et quand tu la verras, d'aller à l'essentiel.
C'est " le cahier des angoisses " tu dis tout ce que tu as à dire, puis tu le ferme. Et quand il est fermé, tu essaies de passer à autre chose.

Trouve tout truc à toi, dans ces suggestions, ou invente le.

Pour ce qui est des amis, même si je sais l'importance qu'ils ont, ils tournent tous ?
Est ce qu'il y en a un qui pourrait comprendre et respecter ta démarche ?
Je crois que pour l'instant, tu fais le bon choix de rester en retrait de "la bande".

Parce que c'est pas facile de voir un ami a qui tu as bien expliqué que tu as été tox, et que tu as arrêté, et qui te propose des prods.
Cela m'est arrivé trop souvent et à partir du moment où ils comprennent pas, je les zappe. J'ai un fils, je peux pas me permettre le moindre écart de conduite.

Courage !!

bluenaranja

Profil supprimé - 21/10/2011 à 07h59

Hello Mantaray !

Je passais pour voir si tu as envie de nous donner des nouvelles.

Tu sais, l'important, c'est de garder le cap, une réussite est parfois aussi faite de rechutes - ce fut le cas pour moi - l'important, c'est d'apprendre de ses erreurs et surtout, ne pas se dire, je n'y arrive pas, donc je laisse tout tomber.

Et j'espère sincèrement que tout va bien et que c'est pour ça qu'on t'a pas revu !

Quoiqu'il en soit, bonne route à toi !

blue

Profil supprimé - 16/11/2011 à 12h33

Salut !!
comme tu as pu le voir j'ai pas beaucoup étais sur le forum ses dernier temps...

Il y a un 2 mois mes crises d'angoisses ce sont amplifié, j'ai fait de vrai attaque de panique et je vivais dans la peur de la prochaine. J'avais meme peur de sortir de chez moi de parler au gens ! J'avais peur de devenir folle décrocher de la réalité.
C'est devenu tellement critique que j'ai fini a l'hôpital après une crise ou j'ai avalé une boite de lexo, xanax et du tramadol... Je m'en veut d'avoir fait ca mais j'allais tellement mal que je voulais absolument que ca cesses.

L'hôpital c'etais l'horreur j'y suis resté une semaine et tous ce petit monde autour de moi n'a fait que confirmé mes dire ! Un médecin que je n'ai vu qu'une fois ma trouvé des trouble de la personnalité borderline, mais comment quelqu'un qui ne vous connais pas peut vous jugé aussi vite ?
Il m'a prescrit de l'abilify et un autre médicaments qui m'a littéralement cloué et lit !
J'ai vu de suite que ca n'entais pas ce qu'il convenais et je refuse d'être un zombie et abruti par tous ca.
Alors j'ai eu droit a 3 temesta/jour et du prozac.
Mais même avec ça les crises continué a etre fréquente j'avais l'impression de ne plus rien controler.

Ce peut il que l'arrêt totale des produit mes crée ses angoisses et cette peur de ne plus rien controler ?

Je suis une psychanalyse et je contrôle de mieux en mieux mes crise ! J'ai repris les cours et il y a 3 semaine j'ai arrêté tous les médicaments car je ne santé plus les effets des anxio du coup il ne me servais a strictement rien quand j'avais une crise !

Maintenant je me sens mieux j'ai repris les cours, je vois toujours ma psy une fois par semaine... J'ai toujours du lexomil sur moi mais c'est vraiment dans les cas extrême que j'en prend !

Meme si ca a etais dur je suis contente de moi... j'ai repris de la MD et de la kéta il y a une semaine mais j'ai réussi a ne pas en abusé et de gérer la descente ! J'ai rencontrer de nouvelles personne et j'essaye de ne pas me trouvé dans des situation ou je risque de craqué.
J'ai repris l'équitation c'est un vrai échappatoire une bouffé d'air !

C'est une belle victoire je crois et même si ça a étais dur je suis contente d'en être arrivé la.

Mille merci a vous encore j'ai trouvé un réelle soutien et écoute ici ! Je vous tien au courant je mon état mais j'ai appris a resté positive par tous est somatique...

Profil supprimé - 18/11/2011 à 12h08

Coucou !!

Cela fait plaisir d'avoir des nouvelles, même si je vois que ça n'a pas été facile.
Et surtout, si tu as trouvé la psy qui te correspond, que ça le fait, garde bien le contact avec elle. Sois le plus honnête possible avec elle. Ta prise de conscience et cette psy, c'est un grand pas en avant.

J'imagine que tes crises d'angoisse ont du être terrible pour en arriver là. En tous cas, le "psy" qui pose un diagnostic aussi vite, euuuuh.... perso, je l'écouterais pas trop, j'écouterais plus la psy qui te connait bien.
Je viens de regarder wiki vite fait pour pas dire de conneries et c'est bien ce qu'il me semblait, borderline, c'est tout et rien - déjà les psys ont chacun leur définition du truc, et wiki dit que c'est "vaste et flou". Et les psys ont tous une définition différente du truc on dirait.

Perso, je trouve que ce qui est intéressant c'est de comprendre son mode de fonctionnement pour mieux le vivre, savoir pourquoi et comment on réagit de cette manière pour mieux l'apprivoiser.
Quelque part, j'ai l'impression que tant qu'on se dope, tout ça reste à l'écart, et du coup, quand on arrête, ça nous sort à la figure amplifié par les "problèmes du retour à la réalité".

Je dirais que l'important, c'est de savoir qui tu es et ce que tu veux être, et de coller à ça - tout en restant un minimum réaliste hein, la place de Paris Hilton est déjà prise !

En tous cas si tu as envie de parler, que ça aille bien ou pas, je serais dans le coin !

blue