FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# COMMENT GÉRER PARANOÏA PROVOQUÉE PAR LA COKE

Par alexetju Posté le 07/08/2023 à 00h04

Bonsoir ,
Mon homme fait sa 1ere crise de paranoïa suite à une prise de cocaine. Il consomme depuis 15 ans mais ne supporte plus. Il est conscient , il veut arrêter mais depuis 2 jours il est en crise de paranoïa envers moi (je le trompe , je fais des choses bizarres…) ce n'est plus lui , il n'a jamais fait ça , il n'est pas comme ça . Ça me fait peur , j'ai peur que ce soir irréversible … comment réagir , comment dois je gérer . Je suis prête à encaisser pour l aider, il en vaut la peine !
Merci de vos éventuels retours

## 41 RÉPONSES

**PNK - 08/08/2023 à 00h34**

Bonsoir dsl d'avance je être bref soir mais promis dans 2-3 jours je ferai mieux et surtout de mon expérience bonne ou moins bonne voir mauvaise pour pas dire catastrophique et de ma vie quotidienne. D'ici là soit déjà une écoute pur lui malheureusement un defouloir, juge le pas et sans être non plus trop critique sur les situations tout lui disant tranquillement si possible et important je pense après la crise car ça sévira à rien au contraire. Pour toi tu a l'air d'être une conjointe très bien,amoureuse et relativement rare pour ta compréhension donc casse pas trop ta tête vaut mieux attendre un peu mais le bon moment pour pleins d'aspects différents. Voilà de coup pas très bref lol mais promis je t'oublie pas ( surtout que c'est bien que d'autres conjointes t'ont répondu pour le coup moi je suis côté de ton conjoint d'ici courage vous 2 à très vite

**cfxcleo - 08/08/2023 à 16h42**

Bonjour

J'ai le même problème que vous alexetju. Mon compagnon devient aussi paranoïaque et croit que je le trompe. Il surveille mes déplacements et fouille dans mon ordi etc.. Il croit même me voir dans des vidéos p... Cela devient très compliqué et je ne sais pas comment l'aider. Je voudrais l'accompagner voir un addictologue ou un psy mais il refuse.
Merci d'avance à tous pour vos retours et votre aide

**alexetju - 08/08/2023 à 20h30**

Des nouvelles au 4 eme jour de la crise , il me quitte car « je l'ai pris pour un con , il me fait plus confiance … » j'ai l'impression que c'est un gag , un film … voilà voilà , j'espère que la raison reviendra …

**Antigone - 10/08/2023 à 12h31**

Bonjour alexetju -

S'il reste dans l'état que vous décrivez, il faut vous prémunir, et le conduire aux Urgences, au moins profiter d'un instant de lucidité, l'accompagner comme vous semblez bien faire. La c est vite éliminée par le corps.

https://www.drogues-info-service....-drogues/Le-dico-des-drogues/Cocaine

Bon courage!

**Steph19 - 11/08/2023 à 10h18**

Bonjour, j'ai vécu ça pdt 4 ans...
Aujourd hui je le quitte et déménage avec mes 3 enfants car l addiction et son mauvais comportement à pris le dessus.
Ne rester pas dans cet engrenage.
Protéger vous.
Ils sont menteurs. Manipulateur. Vous ferons croire que vous êtes la cause de tous leur problème.
La paranoïa est très dur à supporter... Plein de courage.
Aujourd'hui j ai décider de me sortir de la dedans et de sortir mes enfants de ce milieu malsain. Prenez la bonne décision même si vous avez peur. Vous verrez que beaucoup de monde peuvent vous aider.

**Jeje37 - 16/08/2023 à 05h24**

Bonjour,
Je suis accroc également au crack.
Tout d'abord steph19, il ne faut pas généraliser je ne mens pas et je ne manipule pas, peut-être est-ce parcque je suis pleinement conscient que ça 'e va pas et que je dois m'en sortir immédiatement.

J'ai fait des crises de paranoïa, parfois tellement réelle que quand je me rendai compte de la supercherie de la coc j'étais presque choqué.
J'ai eu les paranoïas suivantes : les voix de deux femmes faisant des commentaires incessants dans la pièce où je fumais, je croyais être suivi, que quelqu'un était dans la propriété, que ma famille et ma compagne de 20ans complotaient pour me faire interner et récemment je suis devenu méfiant par rapport à me compagne, me trompe t'elle, contrôler si elle est bien a l'endroit où elle doit être....alors qu'avant javais une telle confiance que je n'étais vraiment pas du tout jaloux.
Si vous avez la possibilité de discuter calmement tous les deux car il ne faut surtout pas faire de reproches, il faut expliquer comme vous l'avez fait qu'il a changé et qu'il faut absolument faire quelque chose maintenant que ça ne peut plus durer. Le rassurer sur tous les doutes qu'il a lui donner les preuves et puis ça ira, mais je comprends que ça doit être difficile à vivre pour vous. Bon courage

---

**Jeje37 - 16/08/2023 à 05h31**

Ne lâchez rien si vous l'aimez vraiment et qu'il accepte d'évoluer, d,accepter la maladie et de s'en sortir. Nous nous croyons inchangés et pensons avoir raison sur presque tout, mais a un moment si on n,est pas trop bête on se rend compte qu'on a changé. Moi je ne me reconnais pas du tout par moment quand je réfléchis et ça me fait peur je ne sais plus comment j'étais avant sans artifices.

Personnellement si je n'étais pas entouré de mes proches qui m'aiment et que j'etais seul et bien je m'enfoncerai tous les jours et ne vivrais pas longtemps.

Je débute les réunions de groupe et j'ai bcp d'espoir.

---

**cfxcleo - 16/08/2023 à 10h44**

Bonjour,

Je fais suite à mon message plus haut. J'ai le même soucis que vous et je ne sais plus quoi faire. Un jour ça va et le lendemain ça recommence. J'ai soit disant fait des vidéos p.... et il est sur à 100% que c'est moi cela devient invivable. Nous sommes en couple de plus de 25 ans et je l'aime et j'aimerais l'aider mais je ne sais pas comment. Il y a quelques jour il a dit qu'il voulait se faire internet , je lui ai proposé de l'accompagner chez son médecin pour voir ce qu'il en pense mais au final le lendemain il ne veut pas , il dit qu'il n'est pas paranoïaque etc... Il veut que je parte un jour et après il dit qu'il n'en parlera plus.
je suis désemparée

---

**Jeje37 - 16/08/2023 à 12h45**

Bonjour cfxcleo,
Essayez les groupes de discussion Narcotiques Anonymes, ces réunions se font en présentiel ou en visio, il y en tous les jours toute la journée.
J'étais comme votre mari il y a encore quelques semaines mais je veux absolument en finir avec ça et arrêter de perdre mon temps contre les drogues qui sont de toute façon plus fortes que moi et votre mari a priori.
Cque vous vivez ma compagne le vit aussi mais nous parlons bcp, nous ne nous mentons pas et j'essaie d'avancer aussi vite que je peux mais un certain temps est nécessaire c'est inéluctable. En ce moment quand j'essaie d'arrêter quelques jours les envies sont irrépressibles et ça décourage mais il faut persévérer et le temps fera son effet.
Moi aussi je ne suis pas trop pour les cures cravje vous trop de rechutes et il nous faut absolument des contacts avec des gens qui ont vécu l même chose et qui s'en sont sortis.
Les médecins psychiatres etc font bien leur boulot mais rien ne vaut les échanges entre toxicomane et abstinent.
Je viens de commencer les réunions aujourd'hui et il est préconisé d'en faire une pra jour pdt 90 jrs. C'est totalement gratuit, la condition pour y participer est simplement de vouloir s'en sortir.
J'ai déjà appris pas mal de choses en une discussion.

---

**Jeje37 - 16/08/2023 à 12h51**

Essayez toutes de persévérer si c'est encore possible et surtout parler et parler ensemble sans faire de reproches, ou du moins avec tacte et gentillesse il doit admettre sa maladie et qu'il a changer et qu'il est nécessaire de faire quelque chose avant que ça ne devienne vraiment irréversible.

---

**alexetju - 17/08/2023 à 02h55**

Hello , merci pour tous vos messages ..
ça s’est arrangé, il s’est excusé pour ses réactions , il se rend compte qu’il ne l’a supporté plus MAIS il en a repris 2 fois depuis .. je pense que le cerveau appelle et c’est la volonté qui doit agir .. on part 15 jours en vacances samedi ça va faire du bien .. a la rentrée ça doit changé je me le suis promis. Lui est ok, j’ai toujours cru en lui mais là je doute .. mais j’y crois quand même (soyons fous, croyons en l’amour plus fort que tout ????)
Cfxcleo tu m’as fait rire en disant qu’il pensait que tu fesais des vidéo, moi aussi il me l’a sorti et en plus il croyait avec ses perruques et je ne sais quoi , j’en rigole car s’est tellement improbable lol ! J’essaye d’en rire un peu même si c’est pas simple que le moment !

---

**Charliiie - 22/12/2023 à 07h24**

Bonjour.

J’espère que mon commentaire réactivera un peu cette discussion.
J’ai besoin de soutien et conseils.

Je vis un peu la même chose avec mon mari. Il abuse de substances et a de grosses phases de paranoïa. Celle-ci est surtout dirigée sur moi. Il est persuadé que je le trompe sous ses yeux ou à l’extérieur (quand je vais au travail). Cela va de plus en plus loin car cela nuit à la santé et mon intégrité physique et psychologique.
Il a aussi beaucoup d’hallucinations, souvent il voit des gens ou des ombres/monstres chez nous.
Dans l’histoire, une petite fille de 4 ans qui joue le jeu de son papa à regarder mais qui parfois semble un peu apeurée.

Nous avons fait plusieurs démarches/tentatives d’aide/sevrage mais sans grand succès car les rechutes viennent entraver la prise en charge. Ce que je veux dire c’est qu’il a une thérapeute mais ne l’a vue que deux fois à cause des rechutes il annule souvent.

Quand il ne consomme pas et qu’il est plus ou moins lucide (l’est il vraiment au fond?), le dialogue est difficile. Il est fermé et refuse les aides. Pourtant je l’accompagne et lui propose de faire ensemble. Je le soutiens au mieux.

Ici, je commence à m’user et atteindre un point de non retour. Je n’en peux plus de la situation et même les moments de non consommation ne sont plus de bons moments car ils sont rares. J’ai beaucoup de colère en moi et j’ai l’impression que la colère et le désespoir ont pris le dessus sur l’empathie et le soutien que j’avais auparavant.

Dans le couple c’est difficile et à la moindre contrariété il se réfugie dans les substances (NDS). Il est allé jusqu’au dire que c’était de la faute s’il consommait.

Je pourrai ouvrir un post mais j’ai aimé ici des réponses de consommateurs. Parfois j’aimerai des conseils de leur part pour savoir comment je peux aider mon mari.
Nous sommes ensemble depuis 20 ans, ça ne s’efface pas ainsi une vie à deux malgré les moments difficiles. J’ai tjs voulu être dans l’état d’esprit qu’un couple doit surmonter des problèmes ensemble et être plus fort ensuite mais là je n’ai plus de force.

Le dialogue est rompu, je suis distante, j’attends ses excuses or je ne les aurai jamais il me semble.

Au fond de lui il doit être au plu bas, je le sais. Je pense qu’il a conscience du mal qu’il fait à sa famille et qu’il se fait. J’ai même peur qu’il se suicide.
J’aimerai qu’il rentre à l’hôpital ou voit un psychiatre, peut-être pas pour un sevrage mais pour son état dépressif.

J’aimerai retrouver celui qu’il est vraiment au fond de lui et pas cette personne qu’il est à cause de la dépendance.

Voilà j’ai essayé de pas trop donner de détails quant aux paranoïas car je crois qu’en gros vous savez… mon texte est déjà assez long.
Merci si vous l’avez lu et merci encore plus si vous y répondez.

Bonne journée

---

**Pepite - 23/12/2023 à 08h43**

Bonjour Charliiie,

Bienvenue sur ce forum.

Comment vous êtes vous sentie après avoir écrit sur ce fil ?

Il y aurait tant à vous répondre. Pour autant, il y a de nombreux facteurs conscients et inconscients qui entrent en jeu (je aussi). Ce sont vers eux que je vous invite à réfléchir. Pour cela, prenez du recul. Faites un récit de vous dans un cahier. (Je suis...je suis née à...de parents...j'ai grandi à....ma famille...). Avec sincérité.

Parlez avec un professionnel de ce que vous traversez mais ne restez pas seule avec votre souffrance.
Sur ce site, vous trouverez des pistes d'aide ainsi qu'un lien vers un CSAPA.
La ligne d'écoute est bienveillante et anonyme.
Vous avez aussi la possibilité d'appeler un psychologue à l'Unafam (gratuit).

Le jeu ou le je sont des modèles pour votre fille. Je ne sais pas ce qu'on lui explique face à des conduites troublées.
Elle a besoin d'être sécurisée pour se développer dans des meilleures conditions.

Prenez soin de vous, c'est le plus important. Vraiment.

Bien à vous,

Pépite

---

**cfxcleo - 23/02/2024 à 19h31**

Bonjour,

Je fais suite à mon post et rien ne s'rarrange c'est même de pire en pire. Il a pu s'en passer pendant 15 jours mais là c'est quasiment tous les jours.

Il me surveille quasiment constamment. Il surveille mes déplacements avec snap et google c'est une horreur. Il croit toujours que j'ai fait des vidéos p.... que c'est moi , que je le trompe avec des personnes de mon travail etc... Quand il n'en prend pas dès la moindre contrariété il se braque et devient agressif.

Je suis épuisée Je ne sais plus quoi faire car nous avons un appartement en achat ensemble et je voudrais quand même l'aider car cela plus de 20 ans que l'on est ensemble et que je l'aime, je voudrais qu'il s'en sorte

Quelqu'un aurait des pistes, des conseils ?

Merci d'avance

---

**Charliiie - 28/02/2024 à 16h11**

Salut Cfxcleo,

Je ne comprends bien si c'est toi à l'origine de ce post? Tu écris que tu fais suite mais sous un autre nom…

Dans tous les cas, je voulais te répondre. Je pense qu'avoir une réponse cela fait du bien, on se sent entendue et soutenue déjà.

Bon, je n'ai pas de solution à te proposer…

J'imagine que tu as déjà eu des discussions avec ton compagnon?

Penses à TOI! Es-tu en danger?
Tu dis que tu es épuisée, peut-être as-tu besoin de t'écarter ne serait-ce que pour te reposer?
Ne peux-tu pas partir qq part pour qq jours histoire de te (re)poser, prendre du recul et réfléchir à la situation?

Où en es-tu toi? Que veux-tu? Quelle limite ton compagnon ne doit-il pas dépasser?
Quel soutien as-tu?

Je vis la même chose. C'est très dur. Je ne peux t'écrire davantage, je n'en ai ni l'envie, le temps, l'énergie.

Je t'envoie tout mon soutien et beaucoup de courage

---

**Wilky - 01/03/2024 à 18h15**

C'est triste mais oui c'est très dur de supporter un proche addict le mieux est de se faire aider au mieux de surtout pas prendre tous sur son dos mais bon c'est pas évident d'essayer de donner des conseils comme ça sans en savoir plus je peux juste te raconter mon vécu addict a 16ans a l'héro jusqu' à 25 ans et maintenant 15ans de traitement de substitution en tous genre plus psychologue et les haut et les bas du sevrage , j'ai perdu la plupart de mon entourage car l'addiction change les gens profondément j'étais devenu bipolaire je poussai TLM a bout presque inconsciemment j'avais une grande haine et quoi qu'on pouvait me dire j'arrivais plus a l'entendre ,c'est pas évident a expliqué en quelque mots le ressenti qu'on a je crois qu'aucun mot de mes proches me touchais ou je m'en fichais complètement c'est vraiment que plus tard ou j'ai regretté, mais bien sûr bien trop tard , je pense pas que quelqu'un aura une solution pour que tous se passe bien pour TLM , sa détruit c'est tous sois tu va encaisser a t'en rendre toi même malade sois tu partira comme TLM a la fin.

---

**kaly007 - 06/03/2024 à 13h16**

Bonjour à tous et à toutes je viens de m'inscrire sur ce site car j'ai besoin de parler avec des personnes qui ont le même problème que moi. Je vis avec mon compagnon qui se détruit à la coke et j'avoue que je suis à bout. Je vais essayer de faire un résumé (désolée d'avance si c'est long à lire). J'ai rencontré mon compagnon fin mai 2022, même pas deux semaines après il recevait des documents de l'avocat car son ex compagne voulait lui retirer la garde de sa fille... bref le commencement de la relation n'a pas été de tout repos... Suite à toutes les démarches administratives et malheureusement pour sa fille comme les parents n'arrivaient pas à s'entendre, la petite a été placée en centre et l'est encore... mon compagnon a eu bcp de mal à accepter cela et je le comprends encore plus étant donné que lui aussi a été placé durant son adolescense... tout ça a fait qu'il a pris assez vite au début de notre relation de la cocaine, il me l'a avoué en juillet 2022 et j'ai dit que j'allais l'aider.. j'ai fais mon maximum pour l'aider mais je devais tout faire pour lui, il a même fini par perdre son travail, il a commencé à mettre des caméras et filmer, il disais que quand il travaillait je m'envoyé en l'air avec d'autres personnes, que je faisais venir des gens pour le tromper (il regardait sans arrêt ces vidéos) puis est arrivé le moment qu'il entendait des voix, que j'étais également dans le complot par rapport à sa fille, que c'était fait exprès que j'étais pas arrivée par hasard dans sa vie,... et j'en passe. il devenait de plus en plus violent en paroles et aussi physiquement, il m'interdisait aussi de sortir pour que j'aille travailler ou me faisait des menaces.. bref en novembre dernier lorsque j'ai su aller travailler ( enfin lorsqu'il m'a déposé en voiture devant mon travail... je ne pouvais plus prendre le train.. car même là je le trompais... il mettais d'autres gsm dans mon sac à dos pour savoir avec qui je parlais!) j'ai décidé de me réfugier chez un amie et ne pas retourner chez lui. Je lui ai dit que c'était fini entre nous, que je ne supportais plus cette situation et que j'avais peur. depuis janvier on s'est donné une autre chance, il m'a dit qu'il avait compris que c'était impossible de vivre comme ça et qu'il a décidé d'arrêter tout... il vit chez moi maintenant mais au début ça allait mais ces démons sont de nouveaux revenus et je ne sais plus quoi faire, il n'ose plus dormir la nuit par peur que je fasse venir des personnes pour le tromper, il a des mots horribles vis à vis de moi et me menace, casse des affaires, je ne sais pas sortir seule sans lui (il veut être sûr que je suis bien à l'endroit que je dis être). ne veut toujours rien faire pour retrouver du travail, il maigri énormément.. même si des fois il se rend compte de son problème, pleure et dis qu'il est en plein dedans son addiction est trop forte. Je lui donne des renseignements pour aller voir des personnes qui peuvent l'aider (car moi je n'y arrive plus et je ne suis pas médecin) il dit qu'il fera le nécessaire mais change d'avis par après.. je suis complètement démunie, il est hyper contrôlant, continue à enregistrer lorsqu'il dort pour être sûr que je ne fais entrer personne lorsque je travaille de chez moi... voit sur des photos des ombres et du coup c'est moi qui suis nue avec une autre personne.. Je suis à bout et j'ai de plus en plus peur car il a de plus en plus de mal à se contrôler. Merci aux personnes qui liront ce roman et si vous avez des propositions à me faire je suis preneuse.

---

**Lemouvement - 06/03/2024 à 22h54**

Bonjour Kaly007,

La situation paranoïaque de votre conjoint semble quotidienne, est-ce le cas?
Y a-t-il des moments où il n a pas d accès de paranoïa? A quelle fréquence?
Comment êtes-vous sûre que c est lié à la consommation de drogue? Peut-être est-ce un trouble qu il avait déjà avant de vous rencontrer? Apres, je sais qu on dit de certaines drogues qu elles peuvent rendre parano, mais est-ce une exarcebant d un trait initialement présent, ou est ce que ça le crée.. comment savoir.. perso je chercherais dans le passé de mon mec si j étais dans votre cas.
Pourquoi je vous dis cela? Pour ne pas vous méprendre sur la "solution", stopper la drogue oui ça sera tjs un mieux, mais à mon sens il faudra d autres soins.
Sur d autres sujets que vous, est-il "méfiant", "suspicieux"? Que vous dit-il sur son ex conjointe? Vous parliez de "complot" pour la garde de la petite.
Avez-vous eu acces aux raisons du rejet de la garde? Ont-ils constaté un comportement "paranoïaque' , violent ou autre, qq chose qui fasse écho à ce que vous vivez avec lui, et qui motiverait ce rejet?
Beaucoup de questions..
Ce que je peux vous dire par expérience indirecte ( pas mon propre vécu, celui d une proche), c est que vivre avec une personne paranoïaque est très difficile et épuisant. Cela risque de vous faire changer vos propres états de pensée. J ai envie de rapprocher ça des personnes toxiques, à force de les fréquenter ou de vivre avec on finit par changer, on finit par s effacer de peur du conflit, de la prochaine crise, pour être "tranquille", on finnit par se senrir coupable alors qu on n a rien fait, on finit par douter de qui l on est, de ce que l on fait...
Je vois que c est oppressant pr vous et ça se comprend. C est très dur d être face à un proche et rien de ce qu vous pourrez lui dire ne lui fera changer sa perception.
Je pense que ce n est pas lui qu il faut aider immédiatement (en plus c est dur d aider un paranoïaque , du fait de son état "mefiant" envers tout le monde), c est vous.
Je pense que vous devriez chercher de l aide exterieure pour vous-même. Avez-vous un medecin généraliste par exemple. Ils peuvent avoir des solutions auxquelles on ne pense pas, ça fait partie de leur métier.
De maniere générale, on doit se sentir en sécurité sous son propre toit. Et ceci vaut pour les autres récits qui précèdent le vôtre, accepter l addiction d un.e conjoint.e c est une chose, accepter la violence verbale ou physique "sous pretexte de", c est une autre chose. Vous devez vous sentir en sécurité avec la personne avec laquelle vous vivez, avec ou sans consommation de drogue.
J espère que vous me comprendrez, mettez des barrières à ce qui risque d avoir des conséquences irreversibes sur vous.
J espère vous lire bientôt.
Avec tout mon soutien

---

**Lemouvement - 06/03/2024 à 23h08**

Je souhaitais ajouter, après relecture de votre post, vous avez de plus en plus peur. Il vous surveille jour, nuit, dehors, dedans. Il semble ne pas y avoir de répit. Or le repit permet de se remettre un peu émotionnellement, de retrouver du calme.
J ai l impression que l une des solutions serait pour vous de retrouver calme et sécurité. Peut-être qu il est temps de lui demander de partir, d expliquer que vous faites / avez besoin d une pause. Je ne connais pas son état, sa violence, etc, mais peut-être que si vous faites ça vous devriez être en présence d une tierce personne de confiance, puisqu on ne peut pas présumer de son attitude. En tte amitié, je souhaitais vous "confirmee" que n est vraiment pas normal de vivre avec des caméras chez soi et la peur, et que vus fautes bien d en parler et de chercher des solutions.
Il n a plus de chez lui?
Continuez-vous à voir vos amis?

---

**Charliiie - 11/03/2024 à 14h57**

Salut Kaly007,

J'ai lu ton roman (qui est quand même bref - clin d'œil).

Bon, désolée de dire ça mais ça me fait du bien de lire ton histoire.
Je suis dans le même bateau que toi.
Mon mari agit exactement pareil quand il consomme et qu'il abuse des substances psychoactives.
C'est flippant, énervant, oppressant, inquiétant.

Tu sembles tenir à ton compagnon puisque tu lui laisses une chance.
Il veut vraiment arrêter? Est-il prêt pour cela?

Je pense que tu as besoin de soutien, qqn qui t'accompagne pour vider ton sac et réfléchir: jusqu'où aider? Quelles limites te mets-tu?

Ton compagnon a-t-il des moments de répit sans consommer? Est-ce qu'à ce moment-là tu as aussi du répit ou pas?
Ce que je veux dire par là c'est est-ce qu'il est parano parce qu'il consomme ou bien le reste-t-il en dehors des consommations?
Quel genre d'homme est-il? Plutôt j aloux et possessif?
Connais-tu son passé? Son histoire? Es-tu sûre qu'il ne consommait pas lorsqu'il était avec son ex?

Mon mari est un peu semblable. Abstinent pour le moment mais je sens que sa paranoïa le rattrape parfois. Il a tjs eu un côté jaloux/possessif mais cette raisonnable. Ici ça ne l'est plus quand il est en « crise ».

As-tu déjà pu dialoguer avec ton compagnon pour voir quelles sont ses intentions pour arrêter?

Penses à toi et ta sécurité aussi.
Bon courage

---

**kaly007 - 12/03/2024 à 13h14**

Bonjour Lemouvement,
merci pour votre réponse. effectivement ce n'est vraiment pas une vie de couple normale et qui me convient.

A savoir si c'est juste à cause de la drogue qu'il est comme ça je ne saurai vous répondre étant donné que pratiquement au début de notre relation il a commencé sa consommation. Il me dit qu'il n'était pas comme ça avant et qu'il ne se reconnait plus,je pense que sa parano vient beaucoup de son vécu personnel lié à son enfance et ses relations amoureuses mais de là à savoir s'il y a un problème à la base concernant sa paranoia.

Le souci c'est que quand il ne prends plus il me dit que tout ce qu'il dit il sait très bien que c'est faux (concernant mes tromperies,...) mais changent vite d'avis..; Ici ça fait quelques jours qu'il a arrêté mais j'avoue que c'est très compliqué à gérer car il a énormément de saute d'humeur, c'est non stop souffler le chaud et le froid.

Nous avons prévu d'aller voir un psychatre jeudi prochain pour l'aider car il a bcp de mal à se gérer. Du coup il dors bcp et pas aux heures qu'il faut et en plus de mon travail je dois m'occuper de beaucoup de choses et dont lui.

Je suis hyper fatiguée, je n'ai plus de force. Lui doit se bouger pour retrouver du travail, je lui donne des petites tâches pour qu'il se remette en route doucement mais à chaque fois il reporte..; il compense en dépensant son argent ( moi je paie tout ce qu'il faut et même ses factures et je m'en sors plus) il comprend pas quand je lui dis d'arrêter de dépenser à tout va car on s'en sortira pas mais il sait pas s'empêcher et il dit que je devrai être contente car ça lui fais du bien ce qu'il achète. Il ne se remet pas en question à savoir que l'argent part assez vite et qu'en plus c'est moi qui paie énormément, j'ai ma maison à payer de mon côté + factures..

Je paie encore ses factures et les courses... du coup il répond que comme ça m'arrange pas de le voir content d'acheter un truc car il pense que je veux l'enfoncer il menace tjs de reprendre... Je dois encore tenir jusque jeudi prochain pour voir ce que le psychatre va dire mais je pense qu'il est tellement loin que pour moi il faut qu'il rentre dans un centre pour l'aider.

Quoique je fasse c'est jamais assez de toute façon et à la fin si ça continue c'est moi qui vais me retrouver à l'hôpital pour problème de santé. Je suis suivie par une psy ça m'aide quand même mais je pense que ce n'est pas suffisant; Je sui tout le temps fatiguée, sans énergie j'ai déjà du mal à m'occuper de moi alors m'occuper de lui ( dans ce cas c'est comme s'occuper de plusieurs enfants capricieux)

---

**Lemouvement - 12/03/2024 à 17h44**

Hello Kaly007,

Merci pour ta réponse, je te réponds rapidement et brièvement sur qqs points, mais je pourrais répondre plus longuement plus tard.
Tu t epuises car tu prends sur toi ce qu il est lui, alors que nois ferions moeux de mettre à distance certaines choses, ne pas perdre de vue ue nous n avons pas le problème. Il faut voir la notion de codependance j aime pas trop le terme mais je pense que tu t y retrouveras, car ce que tu decris y ressemble. Pour ma part je m y suis reconnue et ça m a aidé à dépasser certains "reflexes" que j avais et qui m epuisais.
Ensuite je voulais juste te dire et je sais que c est difficile donc le prends pas mal, mais tu n as pas à régler ses depenses. C est dur, jz sais, moi-même j ai mis du temps à arrêter, rt quand tu arretes tu vois que l autre fait autrement. Son comportement s adapte aux circonstances. Si tu as déjà des frais qui t inquietent (maison etc), tu n as pas à te surcharger avec ses factures à lui et autres dépenses. Si tu cherches sur la codependance, tu pourras voir qu un principe pour sortir d une petite partie de l engrenage pour avoir moins de charge mentale passe par responsabiliser l autre, ne pas assurer ses arrieres coûte que coûte j ai envie de dire. Je reviendrais sur le fil, je voulais juste partager ces 1ers eléments. Je mets pas trop les formes j espère que tu comprendras que c est amical et par experience egalement.
Force et soutien

---

**Charliiie - 07/04/2024 à 13h58**

Bonjour,

Je relance un peu ce poste.
Je voudrai savoir où en êtes-vous?

De mon côté, cela reste compliqué à gérer au niveau paranoïa de mon mari. Je le trouve de plus en plus agressif et je le trouve bizarre. Je pense qu’il ne va vraiment pas bien et au lieu de me voir comme une alliée, il me voit comme une ennemie.

J’essaie de m’accrocher encore et encore mais je commence à perdre mon souffle

---

**cfxcleo - 09/04/2024 à 17h33**

Bonjour Charliiie

Personnellement je pense de plus de plus à abandonner. J'essaie de m'accrocher également, de le soutenir et de faire en sorte qu'il se fasse aider mais cela devient invivable et il ne veut rien faire de son côté. Cela va un jour ou deux et après ça recommence.

---

**Charliiie - 09/04/2024 à 18h48**

Salut Cfxcleo,

Nous sommes dans le même bateau…

Après une énième dispute pour une broutille (au départ une broutille) qui a dégénéré, j'ai demandé que mon mari reconsidère l'aide thérapeutique.

Il prend l'aide au départ mais a tjs une bonne excuse pour arrêter ensuite, il ne se montre pas demandeur et je pense qu'il ne l'est pas.

Plus de consommation actuellement (je n'ai aucune preuve et j'ai de gros doutes) mais il reste parano à mon sujet sur des choses qu'il aurait entendu/vu. Il en est convaincu au fond de lui que c'était la réalité alors je le sens sur mon dos tout le temps.

Je ne sais lus comment l'aider et au fond pour quelle raison? Son addiction? Sa paranoïa/jalousie?

Heureusement que j'ai une aide psychologique et ça me fait du bien. J'ai aussi de la famille qui m'écoute un peu.

As-tu de l'aide toi?

---

**Ar47 - 09/04/2024 à 23h44**

Bonsoir cfxcleo,
J'ai lus tes messages malheureusement je suis dans le même cas que ton compagnon.
Je sais pas si il s'en rend compte de ce que tu éprouve et des sentiments que tu as pour lui.
Mais en tout cas il doit en prendre conscience.
Moi j'ai l'impression d'être abandonné et j'essaie de me battre contre cette adiction car j'ai pris conscience que tout mes problèmes venait de là.
Et de t'avoir lu j'ai aussi pris conscience que ça pouvait faire du mal à ma compagne et que même si je me rends pas compte de son soutient ça doit être dur pour elle.
Merci.
Bon courage essaie d'être forte mais il faut qu'il prenne conscience

---

**Charliiie - 10/04/2024 à 13h31**

Salut Ar47,

Bienvenue sur ce forum/post.

Tu dis être dans le même bateau, pour l'addiction ou tu parles de la paranoïa?

Bien sûr que c'est difficile pour l'entourage. On est démunis, on a l'impression de se battre contre vent et tempête. Je trouve que nous vivons dans des réalités différentes.

Le soutien de l'autre (ami, proche, compagne) est important mais insuffisant.

Où en es-tu toi Ar47? Voudrais-tu arrêter? Peut-être as-tu un poste ailleurs sur le forum?

---

**kaly007 - 12/04/2024 à 10h41**

Bonjour tout le monde, j'espère que vous allez bien. De mon côté ce n'est pas encore gagné avec mon compagnon ☹ Il arrête un certain temps puis reprend en trouvant l'excuse que c'est de ma faute parce que je l'aide pas assez. On avait trouvé un centre pour qu'il puisse aller une fois semaine voir un psychologue mais il n'y est jamais allé. Son médecin lui a prescrit des médicaments mais il ne les prend jamais... C'est tout le temps de ma faute s'il reprend et qu'i veut pas se soigner car d'après lui je ne l'aide pas assez!

Je sais qu'il est responsable de ses choix et que je n'ai rien avoir avec ses décisions, le souci c'est qu'il est suceptible et égocentrique... il supporte pas quand ça ne va pas dans son sens, il faut éviter de dire non sinon c'est une pauvre victime.

Je l'ai surpris alors qu'il avait pris ma carte sans mon accord pour payer cette saloperie je lui ai dit que c'était du vol.. il me répond je te rembourserai... c'est pas ça la question pour moi... c'est un manque complet de respect sans compter qu'il ne travaille pas, qu'il vit chez moi et que c'est moi qui paie tout... ses médics, les courses, son essence, les sorties avec sa fille... je m'occupe également de tout ce qui est administratif car il ne dort pas la nuit mais la journée..

Dès qu'il faut faire qqch, contacter par mail ou par gsm c'est pour moi, je m'occupe de faire les repas,..; alors que je travaille!! Je suis épuisée et le pire c'est dans ses moments de paranos il continue de penser que je le trompe, il continue de filmer avec son gsm pour être certain qu'il n'y a personne qui rentre .. bref l'enfer mais le pire dans tout cela c'est que j'ai des insultes, des menaces, du chantage.. ah oui parce que monsieur ne coprend pas pourquoi je n'ai pas envie de lui avec tout ça! Il se remet jamais en question en fait... c'est un pur égoiste. Je me rend compte que même si je voulais qu'il parte de chez moi je n'oserai pas lui demander car il me fait peur.. la semaine passée (il était en manque) sous un coup de colère je lui ai dit de dégager de chez moi... comme réponse je me suis mangée une gifle! Il comprend pas qu'il me faut peur et que ce n'est absolument pas une relation saine car c'est pratiquement de la contrainte pour moi que de faire des câlins sinon je sais pas ce qu'il pourrait se passer si je refuse.. et il s'étonne que je tire la tête, que j'ai pas envie de parler...

Parler pourquoi... à chaque fois il me promet que ça va changer, qu'on va avoir une vie de rêve... qu'il va contacter le forem pour sa formation... et à chaque fois il repousse... Je suis triste car je me suis toujours débrouillée dans la vie pour en arriver là où j'en suis et qu'on me prenne pour une conne et profiter de moi me rend malade!

Il dit qu'il n'aime pas être un assisté mais ne fait rien pour aller de l'avant.. il dit que c'est à moi à l'aider plus... plus mais il veut quoi en fait.. que je me laisse m'insulter, payer tout, et faire tour dans la maison et que dès que monsieur à envie il faut que je sois là et faire un câilin à monsieur ( alors que quelques heures avant il me traitait de pute!)

Je sais pas si c'est moi qui ait un problème mais à force je me le demande..; oui le problème c'est qu'il n'a pas de limites et que même si j'essaye d'en mettre ben je les tiens pas.. pas parce que je veux pas et que je les trouve pas normales juste parce qu'il joue sur la peur et les menaces... Vous trouvez cela normal pour une vie de couple vous?

J'ai même pensé à me faire du mal tellement cette situation me rend malade.. pourtant je suis une femme très indépendante et très forte mais je reste un être humain malgrè tout et j'ai mes limites ... mais je me dis des fois que je préférerais ne plus être de ce monde que de subir ce que je subis en ce moment.

J'epsère ne pas vous avoir foutu le moral en l'air et que de votre côté que ce soit ceux qui subissent ou ceux qui essayent de sortir de cette merde votre vie se passe un peu mieux que la mienne.

Je vous souhaite bon courage et bon w-e à tous.

---

**Moderateur - 12/04/2024 à 11h08**

Bonjour Kaly007,

Je vous avoue que votre situation m'inquiète beaucoup et je voudrais tirer le signal d'alarme. Vous vivez dans une relation fondée sur la peur et la violence que votre compagnon installe. De plus, les comportements paranoïaques peuvent être dangereux pour les tiers. Je sais que cela rajoute de la peur à la situation mais je suis inquiet pour vous, pour votre intégrité.

Ne culpabilisez absolument pas d'être dans cette situation car on ne la voit pas arriver quand on est dedans. Vous avez fait confiance, vous n'étiez pas préparée à un tel comportement et, je ne sais pas si vous l'avez remarqué, quoi qu'il se passe c'est, dans son discours, "de votre faute". Ce n'est absolument pas de votre faute et un tel discours est le signe d'un comportement manipulateur de sa part, pour vous garder auprès de lui et vous faire penser que c'est vous qui avez un problème. En fait c'est lui qui a un problème et qui a besoin de vous, pas vous qui avez besoin de lui. Sans vous il n'est rien et il vous le fait payer.

La drogue n'est pas une excuse aux comportements violents et menaçants. Encore une fois cette situation est dangereuse pour vous, faites attention.

Je vous conseille d'en parler autour de vous et de trouver des alliés à proximité (famille, amis, voisins, votre médecin...) car vous allez en avoir besoin. Ne restez pas seule face à lui même si vous êtes par ailleurs indépendante et forte. Appelez, pour des conseils et des aides, la numéro 39 19. Vos interlocutrices vous aideront à savoir que faire.

Jugez votre compagnon sur son comportement : là il ne veut pas se faire aider, il ne va pas à ses rendez-vous, il vous vole de l'argent. Il n'est pas dans une dynamique pour essayer de s'en sortir et cela n'est pas à cause de vous encore une fois. C'est bien lui qui ne se responsabilise pas.

Mais vraiment au-delà de cela pensez à vous sauver vous. Quand il vous gifle vous pouvez très bien aller déposer une plainte ou une main courante au commissariat le plus proche. Ces affaires sont prises très au sérieux de nos jours et une mesure d'éloignement à son encontre peut être prise rapidement si nécessaire.

Si vous voulez comprendre ce qu'implique d'avoir affaire à une personne qui a un trouble mental de type paranoïa prenez rendez-vous avec votre médecin ou directement auprès d'un psychiatre pour qu'il vous explique. En tout cas je vous conseille d'essayer de tout faire pour ne pas continuer à vivre dans ces conditions.

Plein de courage à vous, ne restez pas seule face à lui, faites-vous aider, ne culpabilisez pas d'être dans cette situation mais faites tout pour vous en sortir.

Le modérateur.

---

**kaly007 - 12/04/2024 à 11h46**

Bonjour modérateur

Merci d'avoir pris le temps de me lire et aussi de vos conseils, j'avoue que je suis de plus en plus perdue parce qu'il y a des moments où c'est un homme hyper gentil,... puis je vois l'autre facette de son visage et là c'est le diable en personne.

Encore hier il voulait fair un câlin alors que je rentrais du travail, je lui ai demandé s'il avait fait le nécessaire auprès du psy et de sa formation il me dit que non.. je lui répond pq je devrai faire ce que tu as envie alors que tu ne fais aucun efforts et à partir du moment où il s'est rendu compte qu'il n'aurait rien ça a été l'enfer

il a pris de la nourriture et l'a balance à terre, il l'a déjà fait plusieurs fois, puis menace, me cracher dessus... il me dit qu'il peut être super gentil mais aussi à l'inversa la pire des merdes... effectivement du coup je sais pas qui il est réellement en fait.

et je me demande aussi si qqn de réellement bon peut devenir aussi cruel en prenant de la drogue, je veux dire par là est ce qu'il n'y aurait pas qqch dejà à la base pour qu'il soit aussi manipulatieur et aussi méchant... je sais qu'il n'a pas beacoup d'estime de lui et qu'il a eu une enfance difficile et ça ne l'exciuse en rien vu que je n'y suis pour rien.

Alors à savoir que lorsque je lui ai dit de partir de chez moi et quand j'ai reçu la gifle j'ai voulu sortir de la maison..; il m'en a empêché en retirant les clefs de la porte ... je me voyais mal aller dessus et le taper... je n'ai malheureusement pas assez de force pour pouvoir le mettre ko mais l'inverse oui.

Le pire c'est que quand il est calme il me dit qu'il se rend compte de son comportement que c'est pas normal, qu'il s'en veut mais ne fait

quand même rien pour changer cela... c'est p-ê dans ses gênes.

Il est contrôlant, jaloux ( ça va vous paraitre bizarre mais c'est la véirité: il pense que je le trompe tout le temps mais le pire c'est quand je dois aller au bureau à Bruxelles... alors hier après avoir refusé de faire un câlin, je suis allée dans la salle de bain il m'a suivi et a regardé ma culotte et a vu qu'il y avait une trace.. directement il m'a dit ben je comprend mieux pq tu veux pas le faire..; tu as déjà eu qqn aujourd'hui vu la trace sur ta culotte... et de là l'excuse que comme je le trompe, que je l'aime pas, que c'est de ma faute s'il en est là,... ben il a commandé de la coke et en la prenant il m'a dit j'espère que t'es contente car c'est grâce à toi que je prends), Il croit toujours que je suis dans un complot pour le faire mourir et que je vais récupérer de l'argent (je vois pas comment vu qu'on est même pas cohabitant soit) Son imagination va très loin et je me demande si son cerveau n'a pas pris un fameux coup avec tout cela.

Il me dit si tu veux on va aller faire un test pour que je te prouve que je suis pas cinglé ( je lui dis qu'il doit p-ê avoir des problèmes de bipolarité ou autres vu son comportement) il me répond que je devrai plus m'infromer sur les effets de la drogue et qu'avant il n'était pas comme ça.

Je commence à avoir des doutes quand même car ok la drogue détériore le mental de qqn mais être aussi violent dans ses propos et autres et aussi manipulateur je suis perplexe.

Mon seul soutient en ce moment c'est ma psy, peu de gens savent qu'on s'est remis enemble car j'attendais de voir comment ça allait se passer entre nous... j'aurai mieux fait de m'abstenir le jour où j'ai pris cette décision... le truc c'est que j'ai le syndrôme du "sauveur" du coup je me suis fait avoir!

Ma psy me dit de surtout pas rentrer dans son jeu car à force il va arriver à me faire croire que c'est moi qui ait un problème et que tout ce qu'il croit voir et bien réel et que je l'ai bien trompé... hors que c'est totalement faux .. il prêche le faux pour avoir le vrai... il dit à ses amis comment je suis, et je lui dit ben justement si je suis si mauvaise que ça et que je veux ta destruction ils ne te conseillent pas de partir.. il me répond que oui et je lui dis pq tu pars pas alors... ben parce que je veux me prouver que tu n'es pas la personne que je pense que tu es et je t'aime...

Ce n'est pas ça aimer et je me rend bien compte qu'il se sert de moi, qu'il a besoin de moi surtout pour s'occuper de sa fille, sans moi il serait dans une situatiion encore pire et au fond de lui il le sait très bien.

Monsieur n'a pas faim à l'heure où je fais à manger mais par contre à l'heure qu'il veut il faut soit lui faire à manger et pas ce que j'ai fais mais autre chose. Le matin alors que je travaille de chez moi et que lui est au chômage ce serait à moi à lui préprarer des oeufs... normal il a tout le temps mais comme je suis la femme c'est à moi à faire!

Il est dominant, contrôlant et jaloux maladif... et il faut pas me dire que tout ça est à cause de la drogue (ça joue oui mais il y a autre chose avant cela)

---

**Moderateur - 12/04/2024 à 12h27**

Bonjour Kaly007,

Merci pour votre réponse.

L'amour et la relation sont deux choses différentes. On peut avoir des sentiments pour une personne et même que ces sentiments soient réciproques mais que la relation soit "viciée", impossible, nocive voire dangereuse pour différentes raisons.

Les être manipulateurs soufflent toujours le chaud et le froid. Avec eux ce n'est jamais que des mauvaises choses. Il y a des moments sympas et les souvenirs des premiers temps de la rencontre qui font que pendant longtemps on se raccroche à l'idée qu'on peut retrouver le bonheur. Et pendant ce temps la relation dure, fait souffrir, on accepte des choses que l'on attribue au domaine de l'incident au départ mais qui finalement font perdre la notion des limites de ce que l'on est prêt à accepter.

Vous pouvez avoir envie de le sauver mais cela ne sera pas le cas. C'est une très mauvaise idée ou position que de vouloir "sauver" quelqu'un. Le seule chose que vous pouvez réellement faire c'est l'encourager à changer et l'aider s'il fait des efforts dans la bonne direction, des efforts concerts - pas des promesses jamais tenues. A nouveau jugez-le sur ses actes et là je dois dire que vous n'en décrivez aucun de positif.

La seule personne qui peut sauver votre compagnon c'est lui-même.

Faites attention à vous, parlez-en à d'autres personnes que votre seule psy. Celle-ci est de bon conseil mais, comme pour votre compagnon avec sa drogue, vous seule pouvez faire le nécessaire pour vous protéger et cela passe par le fait d'en parler avec d'autres qui puissent intervenir pour vous protéger concrètement si nécessaire.

Courage,

le modérateur.

---

**Lemouvement - 12/04/2024 à 16h25**

Bonjour Kaly007
Vous devez absolument agir pour vous dès à présent. La relation qui s installe, telle que vous la decrivez, me paraît hautement toxique, et en l état j ai du mal à percevoir comme elle pourrait s améliorer.
Vous risquez de vous retrouver piégée chaque jour un peu plus si vous attendez, et de vous faire "parasiter" le cerveau par votre compagnon, qui use à la fois de manipulation psychologique et de violence physique. Ce qui par ailleurs a déjà comencé il me semble, puisque vous vous interrogez sur si le pb vient de vous... De plus, il me semble souffler le chaud et le froid en etant d un côté "méchant" ou tout du moins autoritaire et de l autre dans l "affection" en vous sollicitant pour les câlins. Ceci est assez nuisible pour votre stabilité

emotionnelle personnelle et pour savoir où vous en êtes, pour faire la part des choses.
Je pense que vous êtes avec une personne qui vous déconstruit, et tjs en me basant sur vos récits, je pense qu il vous voit en tant que "son objet". La situation lui est grandement profitable, alors que vous allez être interieurement en miettes chaque jour un peu plus.
Pour répondre à votre question : oui, ce n'est PAS cela être en couple. On peut avoir des querelles en couple, mais là il ne s agit pas de cela. Demandez à vos amies leur quotidien avec leur compagnon, et échangez vos points de vue.
Je suis heureuse que vous veniez en discuter sur ce forum, je pense que vous cherchez de l aide, j ai l impression que vous sentez que vous êtes dans une situation dangereuse et qui ne vous plait pas. A vous lire, j ai l impression que vous n avez mm pas (ou mm plus) d amour pr lui. Cela doit être difficile à vivre. Je suis d accord avec vous qu il ne s agit pas uniquement de consommation de drogue, mais de qq un actuellement malsain.
Si vous restez avec lui par peur, combien d années cela va durer? Qu est-ce que vous allez perdre au lieu de vivre pleinement de manière epanouie?
Courage, je vous envoie du soutien et j espère que vous saurez trancher le pour et le contre, pour une situation leilleure pour vous et sans menace psychologique ni physique.

---

**Charliiie - 12/04/2024 à 17h50**

Bonjour Kylee007,

Ton discours me fait échos. Je vis la même chose et c'est allé loin aussi (très loin).
Je suis d'ailleurs fort secouée en lisant la réponse de Modérateur
J'ai vraiment l'impression que je me voile la face!
J'agis comme une femme sous emprise à la violence conjugale.
L'intégrité j'en ai perdu!
Aujourd'hui ça tient plus ou moins mais à quel prix? J'ai arrêté de travailler, je me suis coupée du monde et je pèse chaque fait et geste pour éviter la paranoïa.

Info utile car tu es de Belgique, si tu as besoin tu peux appeler le numéro gratuit écoute violence conjugale: 0800/30.300

Je dois faire court…

Courage

---

**Charliiie - 12/04/2024 à 20h21**

Modérateur bonjour
Vous dites:
« Si vous voulez comprendre ce qu'implique d'avoir affaire à une personne qui a un trouble mental de type paranoïa prenez rendez-vous avec votre médecin ou directement auprès d'un psychiatre pour qu'il vous explique. En tout cas je vous conseille d'essayer de tout faire pour ne pas continuer à vivre dans ces conditions ».

Que voulez-vous dire exactement? On parle alors d'une autre maladie mentale que l'addiction?! Au sens propre du DSM?

J'ai voulu voir un psychiatre pour parler de l'état de mon mari mais mon médecin traitant m'a dit que c'était plutôt lui qui devait aller en voir un.´ et que j'en faisais déjà bien assez.

Je m'inquiète beaucoup de son état et de sa paranoïa qui perdure. Cela a beaucoup de conséquences: troubles du sommeil (du coup moi aussi je suis très fatiguée), doutes et/ou cauchemars qui entraînent de la mauvaise humeur et des suspicions à mon égard.
État d'agitation, colère ou agressivité voir presque violence (non envers moi je précise mais il me fait peur aussi dans ces moments là) face à un élément déclencheur qui le ramène à des souvenirs de choses « vues » en état d'imprégnation.
En moment de consommation je suis clairement en danger (et j'ai fuit); en moment d'abstinence c'est pesant car tjs qqchose de « lâtant », qui flotte au-dessus/autour de moi dont l'hypercontrôle et évidemment je suis fautive (ex: ne pas répondre au téléphone directement = presque un crime = scène de ménage démesurée suivie d'une série de reproches etc etc).
Mais dans tout ça il y a des issu du bon et du positif (que je finis par ne lus trop voir).

J'en suis venue à me dire que le problème d'addiction est presque devenu au final un problème de couple. Je me sens aussi dans un climat de peur, de tension.

Est-ce monnaie courante cette attitude pour les consommateurs? Où est la limite entre le problème de dépendance et un problème de fond? Est-il « resté dedans »? (Si tant est possible).
L'addiction et les efforts faits pour s'en sortir peuvent-ils tout excuser?!
Comme un dépressif qui fait des TS et ensuite un peu de chantage affectif…

Jusqu'où est-ce à nous de faire des efforts? Jusqu'où accepter ou tolérer les choses?

Dans ma tête c'est vraiment l'embrouille et dans mon ventre aussi, c'est désagréable

---

**Ar47 - 13/04/2024 à 05h14**

Bonsoir à tous,
Merci Charliiie, pour te répondre malheureusement je suis dans les deux situations une forte adiction et des problèmes de couple qui m'ont rendu parano,
De vous lire me fais prendre conscience, j'ai été choqué par le modérateur dans le bon sens du terme.
J'essaie d'arrêter j'ai réussi à tenir 1mois et la malheureusement cette semaine j'en ai pris à deux reprises et effectivement je vois les effets sur mon mental qui devient complètement erroné sous l'effet de la cocaine
Je ne vais plus dans le conflit avec ma femme j'essaie d'être plus détendu et à la fois dans une autre planète sous l'effet de la cocaine.

Mais malheureusement il y eu des épisodes très tendue avec un pic de paranoïa important.
Je fais le maximum pour sauver notre couple mais j'ai pris conscience que ce qu'elle vit est difficile
je sais qu'avec elle je suis plus fort et c'est pour cela que je me bat pour moi et pour elle car malheureusement si notre relation devait ce terminer je devrais être encore plus fort.
Pour faire la synthèse de notre relation nous ensemble depuis très jeune c'est une fille que j'ai toujours aimé.
Malheureusement depuis tout jeune j'ai eu de grosses consommation d'alcool et cannabis.
J'ai arrêté le cannabis et le tabac il y a plus de dix ans.
Désolé je vous ai exposé un peu de ma vie.
En tous cas pour revenir sur vos post si vos conjoint ne prennent pas conscience et qui n'ont pas de réel regret suite à vos querelles et que si vous avez rien qui vous tient (enfants ou en couple depuis longtemps...)
Je vois pas l'intérêt de ce battre pour quelqu'un qui veut pas s'en sortir.

---

**Moderateur - 15/04/2024 à 11h32**

Bonjour Charliiie, bonjour Ar47,

Tout d'abord, Ar47, merci pour votre témoignage. Désolé de vous avoir "choqué" mais content que cela soit dans le bon sens. Votre message montre que vous avez pris conscience du problème pour vous et pour vos proches et que votre priorité est maintenant de sauver votre couple. C'est un bon aiguillon pour vous en sortir et j'espère que vous allez trouver votre nouvel équilibre. En tout cas nous sommes de tout cœur avec vous et n'hésitez pas aussi à appeler la ligne d'écoute si vous avez besoin de parler.

Charliiie la plupart des questions que vous posez je ne peux pas y répondre. C'est à vous d'essayer de savoir quelles sont vos limites, jusqu'à où ou jusqu'à quand vous êtes prêtes à endurer ce que vous endurez. Je ne peux pas me substituer à vous pour le savoir et cela change d'une personne à l'autre. Mais en tout cas vous posez les bonnes questions et je vous recommande d'en parler avec votre médecin ou votre psy pour tirer au clair ce que sont vos limites ou tout simplement comment vous pourriez "aller mieux" malgré cette situation. Vous avez le droit de penser à vous et c'est important pour tenir le coup.

Cependant, Charliee je tirais la sonnette d'alarme avec Kaly007 sur le symptôme paranoïaque parce que malheureusement il peut déboucher sur beaucoup de violence psychologique et/ou physique pour la personne qui vit avec la personne qui prend de la cocaïne. Quand la peur s'installe dans le couple c'est un signal d'alarme. Quand vous êtes obligée de fuir ce n'est pas normal. Quand on vit avec une personne qui prend de la cocaïne et qui développe de tels symptômes on se retrouve à accepter des choses qu'en temps normal on n'accepterait pas. A force d'accepter on ne sait plus où sont nos propres limites et je crois que c'est le sens des questions que vous posez aujourd'hui. Oui, en tant que "conjoint", on se retrouve à la fois affecté, perdu et on essaye de s'adapter. Mais c'est rarement la vie qu'on aurait voulu et on ne sait pas quand est-ce que cela va s'arrêter ni ce qui va mettre fin à cette situation.

S'il peut y avoir une petite note "optimiste" dans cette histoire de paranoïa chez un cocaïnomane c'est que c'est d'abord un symptôme de la prise de cocaïne avant d'être vraiment le trouble mental décrit par le DSM. C'est-à-dire que l'arrêt de la cocaïne peut, à terme, faire disparaître cette paranoïa. Mais parfois les frontières entre les deux peuvent s'estomper, notamment si cela fait très longtemps que la situation existe. Et puis on ne peut pas exclure aussi que dans certains cas la paranoïa préexiste à la prise de cocaïne qui ferait office alors d'amplificateur de ce trouble mental. Mais ce n'est sans doute pas la majorité des cas. A noter aussi que la paranoïa n'est pas un symptôme obligatoire de la prise de cocaïne et qu'elle est plus fréquente lorsque l'usage est important et dure longtemps.

Lorsqu'on est face à la paranoïa de quelqu'un il n'y a pas vraiment moyen d'en sortir. Tout sera prétexte à soupçon, c'est une réinterprétation faite par le cerveau de la personne qui consomme. Il faut essayer de ne pas se sentir coupable, ce qui est difficile, car c'est alors entrer dans le "jeu" de la personne paranoïaque. Répondre agressivement n'est pas non plus une "solution", cela pourrait faire monter l'agressivité chez une personne qui est déjà "haut dans les tours". Souvent la solution pragmatique est de "faire profil bas" mais ce n'est pas sans conséquences sur son propre équilibre psychologique et cela renforce le côté irréaliste de la situation.

Mon conseil d'aller voir un médecin ou un psychiatre pour se renseigner était trop optimiste car ils n'ont pas vraiment de temps pour faire de l'information aux proches. Votre médecin a raison : effectivement, idéalement, cela serait à votre conjoint de faire la démarche pour se soigner. S'adresser alors à un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) serait sans doute alors une bonne option car l'approche est pluridisciplinaire.

Vous pouvez aussi, en tant que conjoint, vous adresser à un CSAPA. Ils reçoivent les entourages et vous auriez alors la possibilité de travailler sur toutes les questions que vous vous posez. Cela serait un temps de prise de recul qui vous aiderait certainement, y compris pour aider votre conjoint sans y laisser trop de plumes de votre côté.

Essayez finalement, pour répondre à vos questions, d'avoir en ligne de mire non pas qu'il s'en sorte - cela ne dépend pas de vous - mais que vous retrouviez une meilleure qualité de vie.

N'hésitez pas aussi à en discuter en appelant notre ligne d'écoute au 0 800 23 13 13.

Cordialement,

le modérateur.

---

**kaly007 - 22/04/2024 à 12h28**

Bonjour à vous tous,

A lire tous les messages je vois que nous sommes nombreux à subir beaucoup de tords à cause de cette drogue et ça me rend triste.

De mon côté pas grand chose de changé, mis à part que je suis de plus en plus fatiguée et que je mange de moins en moins. Ce w-e on avait sa fille, et il a voulu inviter un ami et son fils pour le repas. Son ami est au courant pour mon compagnon et j'ai pas mal discuté avec lui mais mon compagnon ne l'a pas vu d'un bon oeil. Son ami a essayé de le faire se rendre compte du comportement qu'il avait, et à un moment mon compagnon a dit devant tout le monde que je le trompais (évidemment encore sans preuves), je suis restée calme car il y a

avait les enfants à table et j'ai regardé son ami pour lui demander: si tu penses que ta compagne te trompe tu ne partirai pas? Il m' a répondu que si alors je lui ai demandé quel autre intêrét il aurait de rester avec moi si ce n'est que par profit... il m'a dit aucun. Son ami voit bien que je m'occupe de sa fille vraiment bien.

A un moment on a parlé d'argent et j'en suis venue à dire que c'est moi qui payais tous même ses factures, mon compagnon a répondu c'est bon je te dois juste que 2000 euros, sur ce son ami lui a répondu que c'était loin d'être un petit montant.

Au fur et à mesure de la soirée, mon compagnon a eu l'idée de me traiter de salope à table devant tout le monde... je suis partie en furie dans ma chambre pour pas faire scandale, il est venu me reprocher que son ami voulait partir et que les enfants avaient été choqués du fait que je sois partie comme cela! J'ai pensé que c'était une blague!!

Après quelques temps je suis redescendue, tout en discutant mon compagnon dit à son ami que s'il le souhaite je peux lui avoir des places moins cher pour des aprcs d'attractions grâce à mon boulot, son ami me répond qu'il me tiendra au courant s'il en as besoin (moi connaissant la jalousie de mon compagnon je lui répond tu peux passer par ton ami et je ferai le nécessaire)

Hier soir je reçois une demande d'invaitation par messenger, l'ami en question de mon compagnon qui me demande des infos pour les places d'un parc, j'ai juste répondu, je vais prévenir mon compagnon et là pétage de plomb: tu le bloques directement, tu veux te le faire aussi, c'est mon ami, tu n'as pas à lui répondre et j'en passe)

Du coup je me laisse pas faire, lui disant que j'ai le droit de lui répondre que je n'ai rien fait de mal et là de nouveau j'ai droit à ce qu'il me tire les cheveux, crachat dans le visage et encore des menaces,..

Samedi après avoir été dans un centre de loisir avec sa fille, il me dit qu'il doit encore 40euros pour rebourser son dealer et qu'il voudrait le faire direct ainsi il est tranquille et cette fois c'est la dernière fois, il va bloquer son dealer, encore gentille je lui dit ok prends sur mon compte, je le le laisse aller prendre l'argent (je lui fais confiance) .

Ce mati je vais voir l'état de mon compte je vois effectivement qu'il a retiré de l'argent mais non pas 40 euros mais 120 euros (je comprends mieux son comportement d'hier soir) ... je suis hyper déçue mais le pire ce n'est même pas de lui mais de moi...comment je fais pour supporter tout cela!!! C'est encore moi qui ai payé la sortie de samedi + les repas (sa fille c'est grâce à moi qu'elle mange).

Hier soir avec sa crise j'ai dit que j'allais sortir (pour me calmer) et comme d'hab il a pris les devants et est allé retirer les clefs (bordel il m'enferme chez moi c'est quoi ça!!!)

Je n'en peux plus ça peut pas continuer comme cela, ma santé en prend un énorme coup, je ne sais plus payer mes factures,.... je me vois mourir à petit feu, il fau que ça s'arrête et alors il a dépassé le goute d'eau avec les 120 euros pris sur mon compte alors qu'il sait que je suis déjà dans la merde.... il s'en fous mais complétement de moi

Ce qui compte c'est lui, sa petite personne et sa fille!!! Je suis traitée pire qu'un chien... je vais devroir prendre une décision radicale je pense et tant pis s'il continue de se détruire, je pense que j'ai dépassé largement mes limites.... comme à la guerre c'est moi ou l'autre et j'ai décidé que ce serait moi... J'ai fait mon max, mais là à même penser que je vais coucher avec son ami, à me mettre dans la dèche, à me laisser tout faire et ne plus avoir de liberté parce que c'est d'abord lui avant les autres.... je pense qu'il va se prendre un fameuse claque, monsieur l'égocentrique!!!

Je suis juste triste pour sa fille car je sais pas comment il va faire pour s'en occuper un w-e sur deux (je pense qu'il retrouvera qqn assez vite car il ne sait pas faire sans qqn aurpès de lui) et sa fille m'aime beaucoup ça va lui faire un choc mais je peux pas rester pour sa fille, qui de plus n'est pas la mienne.

J'espère que de votre côté vous allez bien.
Je vous souhaite une belle semaine... je vous tiendrai au courant de la suite de ma situation dès que possible.

---

**Charliiie - 22/04/2024 à 18h12**

Bonjour tout le monde,

J’ai voulu écrire ici le weekend puis je n’ai pas pris le temps.
J’ai voulu mettre un message d’espoir car prise dans un ras-le-bol la semaine passée (après une ènième histoire de fou!), j’ai envoyé un mail à un psychiatre pour lui demander de làide. Mon appel à l’aide était pour mon mari mais aussi pour moi et contre toute attente il m’a proposé un rdv rapidement!
J’ai pu convaincre mon mari ou tout du moins, je l’y ai un peu contraint après (encore une fois) une espèce de crise/dispute de paranoïa (jalousie). Il m’a excédée et je pense qu’il a pris conscience qu’il devait agir sinon il me perdrait.
Encore ce weekend il s’est passé quelque chose de grave (pas la force de détailler) et il s’est rendu compte qu’il a besoin d’aide. C’est allé trop loin tant à son niveau (il a mis sa vie en péril) qu’à mon égard (agressivité ++ et au-delà).

C’en était trop et pourtant je suis tjs là, à marcher à ses côtés.

Modérateur a raison, nous acceptons ce que nous n’accepterions pas en temps « normal », comme si l’addiction pouvait tout excuser!

Pour ma part, mon mari est abstinent mais c’est frais. Il gère très mal le manque et compense dans d’autres choses: alcool, activités à outrance (bouge tout le temps, plein d’idées et projets, sport, etc). Il dort peu à cause de l’agitation et des pensées ou cauchemars.
Les cauchemars provoquent souvent des retours de souvenirs en journée et c’est alors qu’il est dans des « crises » de paranoïa, convaincu que je l’ai trompé et que ce qu’il a vu dans ses délires étaient la vérité.

Je suis partie puis revenue. Ça a fait effet d’électrochoc mais ça n’a pas résolu le problème de fond. Seul des thérapeutes ou services peuvent travailler les problèmes de fond!

Par chance, l’arrêt de la consommation a pu permettre un dialogue (bien que compliqué).

J’en suis quand même épuisée!

@Kaly007: tu sembles très bien analyser la situation.
Cet homme n’est pas dans l’optique d’arrêter et se soigner. Il est dangereux pour toi, tant quand il a consommé que en dehors.
C’est difficile de faire la part des choses s’il est ainsi (paranoïaque et jaloux) à cause de sa consommation ou si c’est sa nature.
En tout cas, ton intégrité physique et psychologique sont en jeux.
Tu dis que tu ne manges plus et ne dors plus, tu ne tiendras pas longtemps comme ça et ta santé en prendra un coup. Ton corps te rappellera à l’ordre tôt ou tard!
Ça été mon cas et j’ai cessé de travailler tout un temps alors que longtemps le travail me permettait de tenir le coup. Ça été difficile

Je suppose qu’avec ta thérapeute tu travailles les limites.

Qu’aimerais-tu au fond de toi? As-tu déjà pensé à lui dire qu’il devrait partir? Évidemment tu as sans doute peur. As-tu quelqu’un pour être avec toi? Il est chez toi alors ce serait peut-être difficile que tu partes de chez toi mais si tu es en danger (tu sembles l’être), il faut peut-être que tu fuisses?

Sinon, a-t-il des moments où il ne consomme pas? Avez-vous l’opportunité de discuter et que tu puisses dire stop et que tu n’en peux plus?

Tu sembles attachée à sa fille et je comprends. Sans doute es-tu fort impliquée dans la situation.

Je ne sais pas si cela t’aiderait mais peut-être que voir une thérapeute spécialisée en assuétude t’aiderait davantage?
Personnellement c’est ce que je suis en train de mettre en place, j’ai besoin de plus de soutien que m’a thérapeutique actuelle.

Je me suis aussi davantage confiée à mon entourage. Ça m’aide mais je ne dis pas tout par sentiment de honte et crainte du jugement des autres.

Ça fera 20 ans que nous sommes ensemble, des jours/soirs je le hais à cause de tout ça et d’autres, j’ai le cœur déchiré en mille morceaux.
Avec tout ça, j’ai l’impression que je ne suis plus la même personne, je ressens vraiment le traumatisme, c’est étrange je sais.

Je mise beaucoup sur le rdv du psychiatre mais une part de moi craint que plus rien ne sera jamais comme avant et j’ai peur de l’avenir

---

**Ar47 - 07/05/2024 à 02h49**

Bonsoir à tous,
Je suis un peu déçu car je me suis remis à consommer.
A hauteur de 2fois par semaine et pas des grandes dose, tout est relatif car de comme un accord c'est ma femme qui gère mes finances le cas échéant je pense que je serais en mode incontrôlable.

Notre vie de couple est très compliquée pas simplement par rapport à ma consommation car je fais en sorte de pas la croiser.

Mais je pense que notre couple arrive à un stade où chacun en à marre, moi en tous cas je prend sur moi j'évite le conflits.

Mais je sais pas comment m'en sortir car j'ai toujours une envie de consommer qui est plus fort que moi et je pense que si je serais seul ça serai très compliqué à gérer

Bon courage à vous.

---

**Charliiie - 07/05/2024 à 14h16**

Bonjour Ar47,

Voilà un moment que je n’écris plus ici. Je n’ai pas trop la force à vrai dire…
Ton message relancera peut-être un peu cette discussion.

Tu viens déposer ici que tu as craqué et que tu es déçu. Je comprends. C’est dur mais pas une fatalité.

C’était plus fort que toi tu dis. A ce propos, connais-tu le craving? Je t’invite à te renseigner sur le sujet.

J’entends que vous avez trouvé des astuces avec ta femme, c’est déjà une aide.
Tu dis avoir besoin d’elle pour tenir sinon tu t’enfoncerais encore plus. As-tu parlé de cela avec ta femme? Lui dire qu’elle t’est d’une grande aide déjà?

Si la situation au sein du couple est difficile (je sais, je le vis aussi), vous devriez peut-être discuter au lieu de faire le problème? Pourquoi pas une thérapie de couple? Cela peut vous aider à retravailler des choses qui ne vont pas et surtout avoir un moment rien qu’à vous deux car pris dans le quotidien ce n’est pas facile de discuter.

Vous semblez souffrir tous les deux de la situation, si tu peines à t’en sortir, laisser mariner des problèmes de couple ne va pas t’aider, bien au contraire.

En plus (je fais peut-être erreur en la personne), il me semble que tu avais aussi de la paranoïa au sujet de ta femme. Si vous vous fuyez et vous éloignez l’un de l’autre, cela ne risque t’il pas de renforcer la paranoïa ressentie?

Qu’as-tu comme aide? Un médecin de famille? Un service?
Psychologue? Traitement? (Tu l’as peut-être déjà précédemment mais je n’ai plus en tête et pas le temps de relire les messages

précédents).

Par ailleurs, écris-tu sur le forum des consommateurs? Ce serait peut-être un soutien en plus?

Penses à ce que tu voudrais et ferais pour aller mieux et t'en sortir. As-tu des objectifs? (rétablir le couple, renouer des liens sociaux, faire du sport, te donner à un projet, manger plus sainement, etc).

---

**Charliiie - 07/05/2024 à 14h21**

Ar47,

J'ajouterai aussi qu'effectivement vous devez en avoir marre tous les deux.
Cela doit sûrement être tendu entre vous. Ta compagne est peut-être en colère face a la situation et donc peut-être pas toujours agréable.
Un cercle vicieux dont il faut vous sortir en communiquant le plus possible et en retravailllant les liens/sentiments/souvenirs ensemble (passez du temps à deux, sortez, allez marcher, faites un séjour loin du quotidien si vous pouvez vous le permettre).

À terme, si l'un et l'autre en avez marre et avez ce sentiment d'être usé, cela finira en épuisement ou en rupture.

Si tu ne sais pas lui parler, fais lui une lettre pour dire ce que tu ressens et ce dont tu as besoin. Prends aussi la peine d'écouter et recevoir ce qu'elle a sur le cœur.

---