© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

JE CRAQUE

Par Profil supprimé Posté le 08/09/2021 à 19h55

Bonsoir,

j'ai vécu une situation très particulière avec mon ex copain heroinoman/cocainoman. Je souhaite en parler, car je suis perdue.
j'ai vécu environ 7mois avec cette personne, je ne savais pas qu''il était dans la drogue (jamais vu de traces de piqures)....il me disait détester les gens comme ça (car moi même ,j'ai horreur de ça, je n'ai jamais rien consommé ,ni jamais succombé à la tentation en festival ou concert). Je n'ai pas cherché ni soupçonné en lui qqun comme ça, car il était tellement bon menteur que je n'y ai vu que du feux....

il m'apportait tout ce que je voulais entendre et vivre. De l'affection, du réconfort,et bcp d'amour...j'étais très amoureuse.
Et puis il a commencé a me soupçonner de tout et n'importe quoi, d'infidélité, me traiter de menteuse sans raison,a fouiller dans mes affaires, et avoir monté de toute pièce des mises en scène pour m'accuser d' infidélité (pour au final me dire que c était une ancienne amie a moi qui faisait tout pour qu'on se sépare). A me faire supprimer quasiment toutes les applis de discussions, a me réveiller en pleine nuit pleins de ruminations ....
il prenait de la methadone, mais il m'avait dit qu'en prison on lui en avait prescrit pour des soit disant douleurs a la hanche,car les injections de morphine, étaient interdite la bas... (il m'avait aussi menti sur le motif de son incarcération....je l'ai su bien plus tard par sa mère).

tout allait donc a peu près bien au debut, jusqu'a ce qu'il m'engueule pour tout et n'importe quoi afin de partir de l'appartement, des absences de plus en plus prolongées, etc....des disputes dont je n'ai jamais compris le motif ,qui pleuvaient. Des nuits pour lui a vomir,avoir mal au ventre, a veiller ,a jouer a la console. A ne pas réussir a se lever le matin.

j'étais désemparée....j'ai cru que je perdais la mémoire, que j'avais des absences et que je faisais des choses dont je ne me souvenais pas , tellement il m'accablait de choses que j étais pourtant persuadée de ne pas avoir fait.
il m'a volé ma cb, des bijoux a des amis a moi (je l'ai su bien après notre séparation), et vacillait entre le gendre idéal, et un démon.
je l'ai quitté car je n'en pouvais plus , a partir de la , il a tenu 3 Jours,et puis il est retourné en prison (pour des raisons que je n'expliquerai pas ici ,mais il en a pour un moment).
j'ai donc découvert le poteau rose, par sa mère et qqun de son entourage proche....tout mon monde s'est écroulé. j'allais aménager avec lui dans le mois dans mon nouvel appartement....
avant mon déménagement, nous nous sommes échangés des lettres, et il semblait très mal de m'avoir menti et fait subir tout ça. Sa mère me dit qu'il bluff et que c'est un manipulateur qu'il ne faut pas le croire....15ans qu'il est la dedans et qu'il lui en a fait voir de toutes les couleur....
Je vous épargne tout ce qu'il m'a fait...en détail , je pourrais en ecrire un roman....

voila 3 mois que je ne le vois plus,,et j'ai énormément de questions sans réponses. Je me retiens de lui écrire , car depuis ma nouvelle adresse (il a visité avec moi , mais ne connait pas de tete l'adresse postale) je m'étais interdite de le faire. il m'a demandé mon numéro de téléphone pour qu'il m'appelle de la prison, et j'ai refusé.

j'ai très peur qu'il revienne à sa sortie de prison, et vienne toquer a ma porte . sa mère le renie définitivement et il n'aura nulle part ou aller. Sa première incarcération l'a détruit et l'a rendu plus méchant,selon elle.
Je ne connais pas bien les comportements liés à la drogue, sur le long terme,et je n'arrive pas a savoir si il est récupérable, ou si ses excuses épistolaires sont encore et encore une manipulation ....parmi toutes les autres...
Je sais qu'il ne finira pas sa peine de prison en entier (c'est tjrs comme ça, ils sortent en général 4 a 6 mois plus tôt que prévu....voire plus)., et je ne sais pas ce que je peux craindre, notamment si a sa sortie , il se retape ses délires d'heroine et qu'il vienne s'en prendre a moi pdt une bouffée paranoiaque....
Sur la fin il me voyait a des endroits ou je n'ai jamais été, avec des vêtements que je n'ai jamais porté...il me faisait peur.
Est-ce que sevré définitivement tous les délires s’arrêtent? ou c'est dérangé à jamais?

je n'ai malheureusement pas été pris en considération dans les dommages collatéraux par le juge , ou par la spip...je suis donc seule face à ltout ça.

je ne connais ni le milieu de la drogue, ni qqun qui en consomme, a part lui, ni les réactions que ce genre de personnes peuvent avoir ,dans un cas comme ça....
Donner mon numéro pour qu'il m'appelle de la prison pour parler de vive voix, et vider mon sac....et prendre le risque de retomber dans ma dépendance affective ,encore fragile....je suis perdue face a ce genre de personnalité nouvelle.

pardon pour le pavé, et merci de m'avoir lu....
merci par avance pour vos conseils...

5 réponses

Pepite - 09/09/2021 à 06h39

Bonjour Rougepivoine,

Votre pseudo est ravissant. La pivoine est ma fleur préférée car son parfum est délicat.

Je suis émue à la lecture de votre récit. Mon fils n'a pas été aussi loin que ce Monsieur mais au travers de votre récit, je n'ai qu'une chose à vous conseiller : "sauve toi, la vie t'appelle". C'est le titre d'un des livres de B Cyrulnik (je vous recommande ses conférences accessibles sur youtube et ses livres).

Cet homme ne vous propose que du stress qui se grave(ra) dans votre corps, dans votre mémoire. Avec quel mpact sur votre santé ?
Vous évoquez votre peur liée à l'insécurité. Alors déménagez, rompez tout contact avec lui, prenez soin de vous et ayez confiance en vous et en votre éducation.

Acceptez votre impuissance et positivez en croyant à sa capacité de résilience qui ne dépend que de lui, au travers de ses représentations mentales.

Bien à vous,

Pépite

Profil supprimé - 09/09/2021 à 15h29

Bonjour pépite,

Merci pour votre retour.

Je ne peux hélas déménager, j'ai acheté cet appartement. J'ai quelques années pour sécuriser mon appartement, même si je sais que ç est dérisoire... Quand qqun veut affronter qqun d autre, on y arrive toujours.

ma vie aura sûrement changé d ici la. Pour l'instant je vis dans une peur post traumatique, que je me suis refusée à admettre depuis des mois. J'étais tellement amoureuse, que j'ai encaissé beaucoup, sans même le soupçonner d être un mauvais garçon. J'ai pensé que tout venait de moi. Il m à laissé penser ça également..
Je connais très peu la psychologie de ces personnalités fragiles. Je suis moi même fragile à ma manière, mais pas dans le vice et la destruction de mon prochain. Enfin, je ne crois pas.

Votre fils à t il pu s en sortir? Que ce soit les crises de paranoïa, violence, et hallucination ?

À 35 ans, pour lui et apres 15 ans à jongler entre drogues, subutex et methadone.... J'ai bien peur que cela soit Irrécupérable. Je sais que cela ne me concerne plus et que je devrais avancer. Mais j'arrive à avoir encore de la peine pour lui...

Pepite - 10/09/2021 à 07h02

Bonjour Rougepivoine,

Mon fils nie son problème et j'ai vecu des moments très difficiles pendant 10 ans. Je suis en rémission d'1 cancer. Je n'ai plus de temps à perdre.
Je viens de rompre avec lui mon engagement moral à fond perdu : l'aider.
Pour lui j'ai laissé mon coeur, mon énergie, ma santé, mon argent, des moments merveilleux, rares et précieux parce que j'avais peur pour lui.
Alors que je ne faisais que reculer l'échéance qu'il souhaite. Aujourd'hui j'accepte sa représentation mentale et je fais ma vie sans lui.

Il n'a jamais de gratitude ce qui m'a poussé à lâcher prise en lui validant qu'il faisait ce qu'il voulait mais qu'il devait assumer ses choix. Devenir adulte, c'est être aussi responsable et sérieux sans se prendre au sérieux.

Pour me sortir de ce malheur pour lequel j'ai développé une anxiété chronique, avec des conséquences sur mon corps, j'ai décidé, avec l'aide et le soutien du médecin conseil de la CPAM, de consulter un psychiatre qui soigne les traumas via l'EMDR. Très efficace.

Je suis également un programme de coaching avec "fabuleuse au foyer". Je lis et j'écoute Cyrulnik. J'essaie tout et je progresse personnellement.

Je suis désormais dans un autre état d'esprit, je change et je le répare.

Prenez soin de vous,

Pépite

Profil supprimé - 10/09/2021 à 10h37

Bonjour pépite,

je vous remercie pour votre message, pleins de conseils.
j'ai décidé de contacter une psychologue sous l'impulsion de votre récit.
j'ai l'impression d'entendre sa mère dans vos propos (elle a également développé un cancer , et ou monsieur ,son fils, n'aurait très peu porté d'intérêt....). Un hasard? je ne pense pas. Les angoisses sur le long terme sont porteurs de maladies....
j'ai perdu beaucoup de cheveux, des nuits sans dormir a me ronger le sang avec des "et si".... j'ai 35ans et j'avais tout misé sur lui, car au dela de ses addictions ,il avait le mimétisme du gendre parfait.

il a détruit pendant 15 ans sa famille, ses exs copines, son fils dont il n'a plus la garde, et lui même. J'imagine que votre fils en est pas loin,...a la vue de vos dires.

j'ai pris soin de lui pendant son sevrage methadone, ou il souffrait beaucoup, j'ai tout supporté, et en retour, je n'ai eu que du mépris, de l'abandon.

Maintenant qu'il est retourné en prison, je suis soulagée ,et en même temps très en colère car je n'ai pas pu l affronter en face a face, afin de voir le vrai visage du "monstre" (j'utilise les termes de sa mère) qu'il a tenté de cacher tant bien que mal, pour m'avoir dans ses filets. La lacheté semble être un trait commun aux toxicos...

je suis toute nue , maintenant....a fleur de peau. j'ai perdu de l'energie, du temps, et de la dignité dans cette histoire.
il est difficile de croire aux autres maintenant, quand on est conscient que certains mettent toute leur énergie a nous mentir droit dans les yeux, quitte a nous faire tomber, pour camoufler leurs vices et addictions.

j'ai découvert un milieu (la drogue) qui m'était jusque la quasi inconnue ,et je me retrouve en plein coeur, sans n'avoir rien demandé.

Je vous souhaite beaucoup de courage dans votre démarche, même si je n'ai pas vécu ça pendant 10ans comme vous, et qu'il n'y a pas de lien de parenté. Je sais a quel point cela fait mal...

Pepite - 10/09/2021 à 12h17

Merci pour votre récit touchant.

Faites confiance à votre avenir. Evidemment que cela laisse des traces mais une thérapie efficace vous aidera à remanier votre angoisse. Écoutez votre cœur et allez vers des praticiens compétents.

La résilience existe !

Malgré la dureté du vécu, nous ne pouvons pas juxtaposer leur monde avec le nôtre. C'est une autre dimension.
Grâce à ces épreuves, j'ai aussi grandi. Je n'ai plus de certitudes, j'apprends à prendre soin de moi, à me

mettre des limites. Bref à me connaitre. Je me détache de lui et j'en suis surprise.

Prenez soin de vous, faites ce qui vous heureuse et ayez confiance en vous.

Je vous souhaite de tout mon coeur des jours meilleurs.

Bien à vous,

Pépite