© Drogues Info Service - 4 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Comment gérer paranoïa provoquée par la coke

Par alexetju Posté le 06/08/2023 à 22h04

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

92 réponses

PNK - 07/08/2023 à 22h34

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 14h42

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 18h30

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 10h31

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 08h18

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 03h24

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 03h31

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 08h44

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 10h45

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 10h51

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 00h55

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 06h24

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 07h43

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 18h31

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 15h11

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 17h15

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 12h16

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 21h54

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 22h08

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 13h57

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 12h14

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 16h44

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 11h58

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 15h33

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 16h48

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 21h44

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 11h31

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 08h41

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 09h08

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 09h46

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 10h27

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 14h25

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 15h50

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 18h21

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 03h14

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 09h32

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 10h28

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 16h12

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 00h49

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 12h16

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 12h21

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.

Ar47 - 11/05/2024 à 13h41

Bonjour Charliiie,

Merci pour ton retour.

Oui effectivement j'étais un peu parano mais j'ai bien vu que je me faisais certains film lorsque que je consommais.

Je n'ai aucune aide particulière, d'écrire sur site et de vous lire me fais beaucoup de bien.

Je me suis repris en main avec une activité sportive et surtout sur des réflexions sur moi et mon avenir qui me permet de me projetés.
Et malheureusement le couple fais partie des problèmes qui me pertube le plus donc je pense fortement à mettre un terme à notre relation.

Désolé d'avoir répondu que maintenant bon courage à toi et à vous.

Charliiie - 13/05/2024 à 13h13

Bonjour,

@Kaly007: plus de nouvelles… J’espère que tu vas bien!

@Ar47: j’espère que tes décisions seront les bonnes et t’aideront à aller de l’avant dans ce que tu espères de la vie.

De mon côté, c’est très difficile. Il y a eu deux craquages et je crains fortement que cela ne mène à la rechute. Je ne supporterai plus une rechute de plus.

Les limites ont été atteintes et mon intégrité (à tous les niveaux) est atteinte.
Entre une nuit à l’attendre, une à supporter ses hallucinations/délires et une autre à stresser qu’il me saute dessus car monsieur avait trop envie (merci les substances qui amplifient les envies), autant dire que je suis épuisée.
La peur prend de plus en plus de place, au détriment de l’empathie et du soutien.
Je suis profondément triste face à la situation, j’ai de la peine de voir ce qu’est devenu mon mari.
Dans ma tête c’est l’embrouille et dans mon ventre aussi d’ailleurs.

J’ai bien l’impression qu’au fond de moi, je pense que la solution est de partir mais une petite partie a peur de prendre la mauvaise décision et je me demande: et s’il y avait encore un espoir? Et s’il rechutait et s’enfonçait encore plus? Et s’il commettait l’irréparable?

À ce stade et selon ses dires, j’ai bien l’impression que je ne suis plus une aide pour lui: je ne le soutiens pas assez, je ne le valorise pas assez quand il fait qq chose (non c’est vrai car c’est source de conflit chez nous car je trouve qu’il fait trop au lieu de consacrer son temps au couple/à la famille), je suis distante (pas tjs mais évidemment quand il me parle comme un chien ou me prend la tête pou ses histoires de paranoïa alors ça ne me donne pas envie de me blottir sur lui ensuite).
Au fond, j’en viens même à me dire que le problème vient peut-être de moi et que c’est de ma faute s’il rechute. Dans un moment lucide et avec du recul, j’essaie de me convaincre que non et que le décisions lui appartiennent, notamment celle de commander/consommer ou pas.

J’en ai gros sur la patate!

kaly007 - 14/05/2024 à 10h25

Bonjour tout le monde,

Désolée de vous répondre si tard mais de mon côté il y a des hauts et des bas. Je suis toujours en vie physiquement mais concernant le psychologique je suis à bout. Je n'ose même pas faire une prise de sang de peur qu'on me dise que j'ai attapé qqch de grave tellement je n'ai plus d'énergie et que malgrè le fait que je dorme plus ou moins , je ne récupère absolument aucunes énergie que du contraire.

@ Charliiie comme je te comprends, je n'arrive plus non plus à avoir de l'empathie pour lui et de moins en moins de soutien à lui donner.

Plus les jours avancent et plus je dépéris, il le voit mais j'ai l'impression qu'il s'en fout.

Début de la semaine passée nous sommes allés en France, j'avais réservé 2 jours dans une cabane dans un arbre pour son anniversaire.

Le premier jour de notre arrivée tout va bien jusqu'à ce que nous allions boire un verre en ville (il ne prenait plus depuis 3 jours environ mais au moment de partir il a pété un câble en retournant vers la voiture(trop de mélange au niveau boissons) il a fait une crise à cause de l'alcool ... du coup insultes tout le long du trajet, il m'a laissé bien loin derrière lui, a insulté les gens qui passaient à côté de lui et à même croisé des hommes en leur disant que j'attendais qu'il me saute et que j'adorais ça.

Quand il est monté dans la voiture (derrière le volant) je lui ai dit que je prenais le volant, il m'a insulté, m'a dit de monter dans la voiture ou de partir... je suis partie à pied car trop peur de partir en voiture dans son état... il a démarré en trombe et m'a rattrapé en me demandant de monter, j'ai refusé... alors il est sorti de la voiture et a voulu m'attraper en me disant des saloperies, un groupe de personne a voulu intervenir en disant qu'il n'avait pas à me parler comme ça, je leur ai demandé gentillement de pas s'en mêler car je sais qu'il peut être violent... du coup je suis montée dans la voiture.

J'ai prié tout le long du trajet (il y en avait pour 30 minutes pour retourner) tellement il roulait à une vitesse folle et partait sur l'autre bande (ce sont des chemins de campagne où l'on peut croiser des tracteurs). Tout le long du chemin il m'a insulté et tapé sur le bras j'ai plein de bleues, d'ailleurs avec le beau temps qu'il fait en ce moment je dois porter des pulls ou des t-shirt manche longues!!!) Puis arrivés à la cabane, il a continé à m'insulter, il m'a demandé de lui faire à manger alors qu'il était 22h passé. J'étais sur la terrasse pour fumer ma cigarette il est arrivé par derrière et ma éclaté son main sur mon front (j'ai eu directmeent une bosse qui s'est formée) Je n'ai rien dit, je me suis dit qu'il valait mieux me taire sinon ça pouvais empirer.

Quelques minutes après il s'est effondré dans le fauteuil.. j'ai retiré ses chaussures, je lui ai mis un coussin en dessous de sa tête et je suis montée me coucher dans le lit.

Il est monté me rejoindre dans la nuit, le lendemain sétait son anniversaire, je suis allée le réveiller et j'avais préparé la table avec le petit déjeuner (qu'on nous avait apporté) je lui ai souhaité un bon anniversaire.

Il s'est réveillé et m'a demandé ce qui s'était passé la veille, je lui ai expliqué et comme par hasard il ne se souvient pas de tout (du moins de ses crises et des coups qu'il m'a mis). Il m'a dit "t'as une belle bosse sur la tête", et qu'il avait fait une crise d'alcool, que ça lui est déjà arrivé deux fois et qu'il ne sait plus ce qu'il fait dans ce cas... ça me fait de belles jambes car moi pdt ce temps j'ai bien morflé.

Le reste de notre séjour s'est bien passé, ouf. Il m'a encore promis que ce serait la dernière fois, qu'il prendrait plus, qu'il avait compris... ce w-e nous avons fait des coses qu'il aime pour lui changer les idées, et hier j'ai pris mon courage à deux mains et j'ai prévenu ma mère qu'on s'était remis ensemble, sauf qu'entre temps il a eu une mauvaise nouvelle par courrier et quand j'étais pas là il en a profité pour aller chercher....

Quand je suis rentrée je lui ai expliqué la réaction de ma mère, il m'a demandé pq j'avais pas enregistré la discussion, j'ai répondu que j'avais pas à le faire (que je voulais arrêter toutes ses conneries) et là il m'a dit c'est normal car tu n'es pas allée ou alors pas aussi lgtps et après tu t'es fait sauter!

Avant cela il a voulu faire un câlin en bas, mais nous avons un chiot et il n'a pas arrêté de pleurer quand on voulait le faire et du coup il était frustré et ça n'allait pas .. je lui ai proposé d'aller dans la chambre et monsieur comme un gamin capricieux m'a dit non c'est bon j'ai plus envie...

Par la suite je lui ai dit que j'allais faire à manger il m'a dit qu'il avait pas faim... donc j'ai rien fait vu que de toute façon j'étais crevée et que j'avais pas faim.

Monsieur a donc décidé de ne pas dormir de la nuit et regarder de nouveau ses vidéos qu'il faisait à l'époque et du coup m'a encore "vu" avec d'autres personnes en train de coucer, et ce matin le gros bordel... il me dit j'ai pas dormi, t'as pas fait à bouffer à ton homme ier (je crève de faim) si tu m'aimais vraiment t'aurai insisté pour qu'on fasse l'amour mais comme tu l'a pas fait c'est que tu l'as fait soit disant en allant voir ta mère,.... et j'en passe.

Je lui ai dit : tu as encore pris comme t 'es là il m'a dit oui moi je te dis la vérité, c'est pas comme toi qui veut pas assumer que t'es une putte!

Voilà où j'en suis, je regrette sincèrement d'avoir prévenu ma mère car je sais qu'elle n'est pas rassurée sur le fait que je me sois remis avec lui, elle a peur pour moi et je la comprends car moi-même j'ai de plus en plus peur pour moi.

Hier il me dit qu'il a plus de sous pour son essence et comme d'hab je lui paye son plein et par la suite il a su aller chercher sa dose... le pire c'est qu'il me dit qu'il sait que je suis contre lui, que je veux le mettre à terre et surtout lui sucer tout son pognon (désolée pour l'expression)

Je comprends vraiment pas comment il peut être aussi odieux quand il prend (avoir autant de haine et de rage) alors que quand il est sans cette saloperie c'est une personne merveilleuse.

Le souci c'est que je me rend compte qu'il y a plus de moment où il est méchant que l'inverse et que quand ça va pas dans son sens ben il fait des caprices et remet toute la faute sur moi.

Je comprends pas pq il insiste autant à vouloir rester chez moi s'il pense que je le trompe, que je veux lui piquer son fric, et que je veux le détruire... qqn saurait me répondre par hasard?

Bref je suis à bout de force et je sais plus quoi faire... l'amour ne fait pas tout... le respect est pour moi plus important et il en a aucun vis-à-vis de moi.

J'ai tellement peur de lui dire de partir car j'en peux plus, je n'ose imaginer sa réaction car beaucoup de menaces dans ses propos (je sais pas si je dois y croire ou pas)

J'espère que pour vous ça peut aller, que vous tenez le coup.

Charliiie - 14/05/2024 à 11h50

Salut Kaly007,

Je t’ai lue attentivement.
J’ai beaucoup de peine pour toi, ce que tu vis je suis passée par-là quand mon mari consommait (à part la violence physique) et je te crois quand tu dis que tu dépéris toi aussi!

C’est dur de ce dire que l’autre peut être ainsi sous influence et tout à fait adorable en étant clean. D’où ça va? Je l’ignore… Mais à ce moment-là il faut se protéger! Ton compagnon est violent, il dépasse la limite.

Faire profile bas permet de ne pas envenimer les choses et en même temps, ne rien dire c’est laisser la porte ouverte à la violence.

Je trouve que tu as bien fait de dire à ta mère que tu es remise avec lui. Elle peut être une personne ressource et de soutien pour toi. Si tu dois fuir, je suppose que tu peux aller chez elle? Peut-être partir qq jours pour réfléchir et laisser ton compagnon prendre du recul aussi?

J’ai envie de dire que tout cela est inacceptable! Je le vis aussi et te lire (tu donnes des détails que je n’ose venir écrire ici) me fait prendre conscience que je ferme les yeux sur beaucoup de choses
Je me sens vraiment nulle d’agir ainsi! Je suis trop fatiguée pour prendre une décision et c’est difficile de réfléchir à ce que je veux.

Hier, j’ai fait une feuille divisée en 4 sur 4 thèmes: mes émotions; mes besoins; mes limites (à ne pas dépasser); les actions (à mettre en place individuellement ou en couple). Ça m’a aidée à voir plus clair et à travailler tout cela avec ma psychologue.

Je voulais te demander (pas forcément besoin de répondre ici car c’est privé) mais as-tu connu de la violence dans ton enfance et/ou des ruptures difficiles et/ou abandons?
Un jour, une professionnelle m’a posé cette question et ça m’a beaucoup parlé effectivement. Alors elle m’a dit que ma difficulté à partir (tandis que j’étais en danger) venait sûrement de là et que je devais travailler ça avec ma thérapeute.

Kylee007, ne laisse pas aller les choses trop loin.
Tu fais beaucoup d’efforts pour que ça aille bien pour lui et pour vous mais que fait-il de son côté?
N’oublie pas que tu ne peux pas le sauver, juste être là s’il a besoin (mais tu n’es pas sa boniche à sa mercie non plus!) et lui reproposer de se faire aider.

Courage

kaly007 - 14/05/2024 à 13h24

Bonjour Charliiie,

Tu parles du fait que tu n'oses pas idiquer les détails e ce que tu subis mais tu sais pour moi ce n'est pas évident à les noter car j'ai honte de subir ça car ce n'est pas normal et d'une certaine manière c'est comme ci j'acceptais tout cela et de ce fait je me dis que c'est moi qui suis cinglée car personne ne mérite d'être traitée comme cela alors on pourrait dire que je le cherche car je ne fais pas en sorte d'arrêter cette situation et de rompre.

Mais le fait justement d'indiquer tous le détails m'aident beacoup car je mets des mots sur ce que je ressens et sur ce que je subis et je pense qu'à force ça va m'aider à ouvrit les yeux.

Je n'ai jamais été maltraitée que ce soit dans mon enfance et mon adolescence et j'aimais eu des relations amoureuses comme celle que j'ai actuellement... mon dernier était oui un peu jaloux et avait un caractère particulier et on s'engueulait souvent mais ne m'a jamais insulté ni maltraité comme ce que je vis en ce moment.

Je me suis un peu sentie à part vis-à-vis de ma mère (handicapére physique) car je sais qu'elle a toujours préféré ma soeur et beaucoup de rancoeur vis à vis de ma mère car étant adolescente elle est tombée dans l'alcoolisme et j'en ai vu des vertes et des pas mûres (insultes et coups de temps en temps).

Mon caractère a fait que j'ai voulu faire des études d'éducatrice spécialisée pour aider les personnes

handicapées ou dans le besoin, je ne travaille pas là dedans malheureusement mais j'ai tjs été pour aider les autres, quitte à les faire passer avant moi s'il le faut.

Je pense que c'est ça qui a fait que j'en suis arrivée où j'en suis actuellement! Je supporte beaucoup trop pour aucune reconnaissance ni respect au contraire que du mépris, je trouve cela decevant mais d'un autre côté je suis comme ça et je n'ai pas l'intention de changer... Maintenant je pense que je dois faire attention à qui je donne car tout le monde ne mérite ma bienveillance .

Je pense que dans la situation actuelle je n'ai plus beaucoup de solutions: soit continuer à supporter cela ou à lui dire de partir... mais comme on dit on a qu'une vie et franchement le vivre ainsi je n'en veux pas..

Je pense que je lui ai laissé assez de chances, je lui ai dit à plusieurs reprises qu'il devait pas trop tirer sur le fil, je pense qu'il a pas compris... J'espère juste qu'il ne sera pas trop en colère et que ça se passera bien par la suite... Je lui souhaite de tout coeur de s'en sortir mais moi je peux plus rien pour lui je suis allée au maximum (même si pour lui je n'ai rien fait)

Bon courage à toi surtout.

cfxcleo - 15/05/2024 à 16h50

Bonjour Charliiie

Tout d'abord désolée de te répondre que maintenant mais je me connecte très peu et comme mon compagnon me surveille et fouille mon ordinateur c'est compliqué.

Je répond à ta question : est ce que j'ai de l'aide de mon côté : je dirais non. A part me confier à mes collègues car on se connait depuis très longtemps je supporte ça seule. Mes parents ne sont pas au courant et je ne veux pas leur dire.
J'espère sincèrement que ca va aller de ton coté

Bon courage

cfxcleo - 15/05/2024 à 17h02

Salut Ar47,

Désolée de te répondre aussi tardivement mais comme dit à Charliiie plus haut c'est compliqué pour moi de me connecter tranquillement étant donné que je suis surveillée

Malheureusement je ne pense pas qu'il se rende compte de ce que j'éprouve et que je tiens vraiment à lui car quand ça dégénère entre nous après qu'il en ai pris et que je pleure il s'en fiche totalement et limite m'agresse encore plus verbalement. Il est même capable des fois que je ne veux pas lui répondre de vouloir casser mes affaires (écran d'ordi etc...)

Lui par contre ne prend pas conscience du problème comme toi et me rejette la faute continuellement. Il me traite de drogué (oui j'en ai pris parfois avec lui pour lui faire plaisir), de menteuse etc..;

Et de ton côté est ce que ca va ?

Merci pour ton soutien j'ai un peu pleuré quand je l'ai lu mais ca m'a fait du bien

Charliiie - 20/05/2024 à 08h02

Bonjour Kaly007,

Comment vas-tu? Où en est ta situation pour le moment? Tu semblais avoir pris une décision.

Je comprends parfaitement que tu viennes écrire ici les détails car ça fait un bien fou. De mon côté je le fais avec ma thérapeute mais pas tout non plus.
Je te rejoins aussi quant au sentiment de honte que tu peux ressentir.

J’ai changé de thérapeute (pas eu le choix) et me suis tournée vers une personne travaillant dans un service spécialisé en assuétudes. Je dois dire que l’approche est différente, elle laisse moins de place aux détails et le centre beaucoup plus sur MOI, mes besoins, mes limites, etc.
Elle m’a fait prendre conscience à quel point ce que je vis/supporte est très lourd et usant.
Elle a mis le doigt sur quelque chose qui me parle vraiment: la co-dépendance.
Une personne avait déjà évoqué cela sur ce motte discussion (je crois que c’était Pépite mais je ne suis plus sûre).

Entre-nous, à quelques détails prêts, nous avons le même profile que ce soit actuellement ou dans le passé car moi aussi j’ai grandi dans la dépendance de quelqu’un de mon entourage. J’ai aussi un métier tourné vers les autres/l’aide et cette envie de toujours aider.

À ce moment, il y a eu une rechute et ça été celle de trop pour moi!
Je suis en pleine réflexion (et c’est dur) quant à l’avenir car j’ai perdu trop de plumes dans la bataille, mes limites ont été largement dépassées et je constate que mon mari rejete souvent la faute/responsabilité sur moi. Il y a peu de remises en questions de sa part.
Par contre, il accepte un peu l’aide mais c’est lent et pas ce que je voudrai. Mais à ce sujet, je dois lâcher prise car pour s’en sortir il ne doit pas faire ce que JE veux car il ne trouvera pas de sens à la prise en charge. Cela doit venir de LUI. Je continue à lui donner des pistes mais là je suis trop épuisée que pour encore une fois discuter et comprendre le pourquoi du comment de ce craquage. Selon moi, c’est avec un thérapeute qu’il doit faire cela à présent.

Par ailleurs, tout comme toi, la violence (verbale chez moi) et la peur prennent de plus en plus de place dans le couple et le quotidien (pas tous les jours mais cela devient chronique).

Parfois je me demande jusqu’où cela ira et qu’est-ce que j’attends?! Un malheur?

kaly007 - 22/05/2024 à 12h28

Bonjour Charliiie,

J'avais effectivement pris ma décision mais j'ai changé d'avis et sincèrement je m'en mords les doigts!

Je sui à bout, je suis en stress constant, je m'énerve pour un rien car je suis épuisée même quand sa fille vient à la maison je dois réfléchir à comment répondre car c'est normal c'est un enfant et elle pose beaucoup de question mais au bout d'un moment j'en peux plus de ses questions.... Mon compagnon voit que je suis à bout mais ne réagit pas c'est vraiment déprimant.

Je fais des crises d'angoisses, quand je me dispute avec lui j'ai énormément de mal à reprendre ma respiration, j'ai des douleurs abominables à l'estomac, je fais des cauchemars... en gros je suis détruite au niveau moral.. je ne sais même pas comment je fais pour encore savoir travailler.

Nous avons fait une journée familiale samedi avec mon boulot, tout se passe bien au début et vers la fin de la journée il était sûrement en manque et crise comme quoi j'étais gênée d'être avec lui et sa fille et que je voulais pas le présenter à mes collègues (J'ai présenté à ceux que je connais ce qui pour moi et normal). Le dimanche il a voulu aller faire une brocante et j'ai encore du prendre de l'argent sur mon compte car lui ne sais soi-disant plus retirer (problème avec sa carte) on fait quelques achats sur la brocante... il me restait encore assez bien d'argent dans mon portefeuille. Le lendemanin j'ouvre mon portefeuille et comme par magie l'argent avait disparu!!! Je lui ai demandé où était l'argent il m'a répondu que c'était pas lui .. ok c'était soit sa fille ou le chien alors!!! Il me prend vraiment pour une conne et il dépasse les limites de plus en plus.

Encore aujourd'hui je travaille de chez moi, je lui dit d'aller chercher sa fille à l'école ainsi je continue de travailler et ainsi je finis plus tot le travail pour qu'on profite.. pas question, on avait dit qu'on irait la chercher avec son chien alors il a fallut que j'arrête sur le temps de midi, aller chercher puis repasser au magasin pour acheter des oeufs seulement rentrer et faire à manger pour les deux . j'ai juste eu le temps de manger en vitesse avant de recommencer mon travail... ici il envoie sa fille me demander à quelle heure j'ai fini pour qu'on puisse aller se balader... ça m'énerve car il sait que je dois faire mes heures donc je réponds vers 16h00... c'est con s'il avait été chercher sa fille seule j'aurai pu finir à 15h le temps qu'il prépare à manger pour tout le monde mais non je dois me dédoubler pdt que monsieur est tranquille... Faut toujours faire comme il a décidé si ça va pas dans son sens c'est le bordel.

En plus ce matin avant de partir comme j'ai osé dire qu'il y aille tout seul pour sa fille et qu'il était en manque, il a pété un câble et m'a craché dessus m'a tiré les cheveux et m'as mise à terre et à pris mon pc pour l'éclater à terre... il devient de plus en plus violent et je n'ose même plus lui dire de prendre ses affaires et de dégager!

Le comble c'est qu'après lui fait semblant de rien devant sa fille et me reproche te tirer la gueule... il me dit que tu le veuilles ou pas je vais m'en sortir.. et il croit tjs que je veux le ruiner.. hors que c'est l'inverse.

Ma santé en prend un fameux coup... même si j'ai peur de sa réaction en lui disant de partir je préfère encore prendre le risque de le faire que de continuer à mourir à petit feu... je ne suis plus moi, je suis tout le temps triste, je ne profite plus de rien? j'ai peur de lui parler de quoi que ce soit!

Bef voilà c'est une vie magnifique que j'ai .. après je l'ai cherché aussi donc je vais pas me plaindre.

J'espère pour toi Charliiie que ça va mieux ainsi que pour vous tous.

Charliiie - 22/05/2024 à 15h57

Salut Kaly007,

Je suis navrée de lire tout cela.
J’ai bien l’impression que ton compagnon ne s’arrête jamais vraiment de consommer.

Tu le dis toi-même que ça va trop loin, tu sembles à bout.
Je pense que tu dépéris et es en dépression.
As-tu vu ton médecin récemment? Vois-tu toujours ta psychologue?

J’ai le sentiment que tu aimerais partir (ou qu’il parte, enfin que vous vous sépariez) mais quelque chose te retient. Qu’est-ce donc?!

Que veut-il lui? Arrêter? S’en sortir? Je n’en ai pas l’impression.

Il me paraît utile d’aller relire les réponses de Modérateur dans les messages précédents: juge ton compagnon sur ses actes…

Il te fait beaucoup de mal, dépasse clairement les limites en étant violent.

Tu souffres beaucoup et est malheureuse. Comme l’a dit Moderateur une fois, dans ce genre de situation on se met à accepter bien des choses que l’on accepterait pas en temps « normal ». C’est là le propre de la codependance en fait!

Petit tuyau: si ton compagnon consomme sans cesse et que tu es en danger (violence et/oj délires/paranoia), appelle la Police et elle pourra interpeller le magistrat pour procéder à une hospitalisation contrainte (Mise en observation) car il représente un danger pour lui et les autres.

Avez-vous encore la possibilité de discuter et que tu puisses dire que tu n’en peux plus de la situation?

Qui pourrait t’épauler? Il a un médecin? Et toi?

Sois prudente! Récemment j’ai lu un article qui fait le lien entre les comportements violents et certaines substances (dont la cocaine). Apparemment cela rend violent et sans empathie.

De mon côté, je pense que c’est plus qu’un simple écart. Je crois que c’est une rechute avec des jours de non consommation avec à ce moment là des délires, tjs paranoïa, agressivité verbale envers moi puis une phase de fatigue intense et déprime +++.

Comme toi, je suis très triste. Fort contente d’avoir qq jours de congés car je gère plus au boulot. Deux jours que je pleure, je ne mange pas bien et je maigris, je dors mal et j’ai des troubles digestifs.
L’ambiance est pesante mais calme. Il n’y a pas de dialogue dans ces conditions et ça c’est très dur car cela vient souvent réalimenter la reprise/reconsommation.
J’essaie de ne pas être distante ou froide mais je suis pas non plus des plus accueillante. Je suppose que cela doit être désagréable et peu soutenant pour mon mari. Je suis tellement usée par tout cela que j’ai comme plus envie de faire l’effort.
À contrario, j’ai envie de lui dire et redire qu’il doit agir, reconsidérer l’hospitalisation et le suivi plus rapproché auprès d’un psychologue.
J’ai parfois l’impression de jeter l’éponge tout doucement et d’un autre côté j’ai toujours le sentiment que je pourrai faire encore plus pour l’aider/soutenir.

Je chemise dans mes réflexions, c’est désagréable je sais mais je me rends à l’évidence qu’à long terme je ne tiendrai pas…

Lemouvement - 22/05/2024 à 20h50

Bonjour Kaly007
Je ne comprends pas ce qu'il vaut pour vous?

kaly007 - 24/05/2024 à 13h59

Bonjour à tous,

@charliiie, j'espère que de ton côté ton mari a pris la bonne décision pour enfin arrêter tout cela définitivement mais comme tu le dis il faut qu'il se fasse soigner s'il en a envie et non pas parce que tu le lui demande.

Je te comprends parfaitement au niveau du fait que tu es épuisée j'en suis au même point et d'ailleurs ça se ressent au niveau de mon travail et au niveau de ma santé mentale... je suis constamment fatiguée, je m'endors derrière un film, mon compagnon me dit que je devrai pas être fatiguée car je dors la nuit... il comprend pas que ce n'est pas de la fatigue physique mais bien psychologique et que tant que ça n'ira pas mieux de son côté ça ne s'arrangera pas! En plus il ose me dire ça alors que lui vit la nuit (à regarder son gsm) et qu'il dort la journée hors que moi je travaille c'est un peu facile de dire cela dans ce cas.

Je sais que je ne suis plus moi et qu'il m'épuise mais plus je suis épuisée et plus j'ai du mal à réfléchir et à prendre une décision.. j'ai juste envie de dormir et qu'au moment de mon réveil tout soi normal, une vie tranquille sans toutes ses merdes. Ou alors me réveiller et me rendre compte que tout cela était un cauchemar et que je ne l'ai jamais rencontré en vrai... j'aurai franchement du m'abstenir en janvier quand il est revenu... trop conne d'avoir encore cru qu'il irait mieux et surtout croire en ses promesses..

Ca va bientôt faire 5 mois qu'il est revenu et quasi aucun avancement concret.. j'attends toujours qu'il se renseigne pour ses formations pour le boulot, qu'il aille voir un psy et qu'il prenne contact avec un avocat pour l'histoire du placement de sa fille.. ses réponses oui je vais le faire demain.. et les demains sont très long!!!

@lemouvement: je ne sais même plus répondre à votre question moi-même je me pose la question tous les jours... ce que je sais c'est que je suis loin d'être parfaite mais de là à mériter tout cela je pense pas, personne ne mérite cela surtout qu'il dit sans arrêt que je fais rien pour l'aider mais il se rend même pas compte qu'il est en train de me détruire à petit feu... ma santé mentale en prend un coup, mon compte en banque (j'ai des factures que je sais plus payer) toutes les sorties, les courses et les factures c'est moi qui paie et vu comment je suis remerciée franchement je ne me comprend plus. J'ai peur de finir par perdre mon boulot tellement que je suis fatiguée et que j'ai du mal à me concentrer.

Je regrette tellement ma vie de célibataire, ici je dois faire à manger et je sais jamais en quelle quantité (soit c'est pas assez soit il faut jetter), je dois m'occuper de sa fille car monsieur s'endort la journée, je dois laisser les lampes allumées la nuit car il a peur du noir, je dois accepter ses insultes, ses chantages, ses crises de violences et ses besoins et moi ben de mon côté rien... aucune reconnaissance presque pas de répit pour reprendre des forces... j'ai l'impression que c'es tun vampire.

Je sais que la meilleure des solutions et de le quitter et je sais que je m'en sortirai beaucoup mieux sans lui contrairement à lui mais comme dis déjà avant j'ai peur de sa réaction vu que plusieurs fois je lui ai demandé de partir et j'ai soit eu des insultes, soit des coups, du chantage ou encore des menaces... Que faire, je n'ai jamais eu autant de mal lors de mes anciennes séparations... chancun partaient de son côté tranquillement sans trop d'insultes ou de menaces.

Il a tellement de rage et de rancoeurs en lui qu'il se défoule sur moi.

J'espère qu'un jour pas trop lointain j'aurai encore la force comme j'ai eu en novembre dernier de penser à ma survie et de prendre la décision définitive cette fois qu'on fasse notre vie chacun de notre côté.

Je vous souhaite un très bon w-e.

Charliiie - 24/05/2024 à 17h32

Salut Kaly007,

Écoute, je vis la même chose que toi à quelques détails près alors c’est en toute bienveillance que je t’écris!
Si tu as l’impression que la solution est de vous séparer mais que tu n’y arrives pas, à mon sens il faut aborder cela avec ta thérapeute et peut-être inclure des personnes dans ta situation.
Tu sembles sous emprise de cet homme qui, visiblement, ne fait rien pour améliorer les choses. Au contraire, cela s’apparente à de la maltraitance à ton égard!

Par ailleurs, entre-nous, je ne pense pas que ton compagnon soit en état de reprendre une formation. C’est voué à l’échec!
Il va mal et il doit en prendre conscience et prendre les choses en mains pour se soigner et aller mieux. Mais là est toute la difficulté évidemment…

De mon côté, ça lus de Conso depuis… vendredi? Dimanche? Mais c’est compliqué.
Je n’ai pas envie ni la force d’écrire davantage.

À bientôt. Sois prudente!

Ar47 - 26/05/2024 à 19h54

Bonsoir à tous j'espère que vous avez passé un bon week-end?

Charliiie je pensais t'avoir répondu mais mon message n'a pas été publié.
Je comprends tout ce que tu ressens, j'ai l'impression d'entendre ma femme .
C'est vraiment pas évident si tu a des sentiments, il faut continuer à te battre mais pas au détriment de ton bien être et surtout ta sécurité.
Moi à l'occurrence Je voulais partir car je supportais plus les dispute tout en sachant que malheureusement j'étais probablement responsable de cette situation.

Cfxcleo je sais pas si tu est ma même personne que kaly007
En tout cas je vais bien merci,
Il faut être fort mentalement car il ya des hauts et des bas.

Kaly007 je suis du même avis que Charliiie ce que tu vie et malheureusement compliqué et il faut que tu sois vigilante.
Se que tu vie et ce tu as pu vivre avec ta mère c'est considéré comme de la maltraitance.

Bon courage à vous merci pour vos soutiens.
Passé une très bonne semaine.

Sofia101185 - 27/05/2024 à 06h10

Bonjour à tous.

Je me présente je m’appelle Sofia j’ai 38 ans et 2 enfants.
Je vis en suisse.
J’ai lu vos témoignages et ça fait du bien de voir que je ne suis pas folle et que j’ai bien vécu tout ça.

C’est mon mari qui a des problèmes avec la cocaine.
J’ai su qu’il en a pris il y a quelques années mais il a ensuite arrêter et s’est consacré à son travail.

Il y a quelques temps j’ai découvert qu’il a recommencé, il dormait énormément la journée des fois jusqu’à 16h.
Je savais qu’il y avait quelque chose qui clochait mais je n’ai pas pensé à ça au début je pensais que c’est parce qu’il buvait.

Quand j’ai compris et qu’il m’a avoué ça je suis tombé des nues.

Par la suite il a commencé petit à petit à fouiller mon téléphone la nuit dans mes réseaux sociaux les appels les messages il pensait que je le trompais.
Il fouillait faisait des captures d’écrans. Il se faisait de vrais films dans la tête.
Puis certaines nuits il me réveillait pour me demander des explications de commentaires Facebook ou de contacts mais vraiment des gens que je ne connaissais pas. Un truc de fou c’était invivable des crises de jalousie insupportables.
On est mariés depuis 17 ans il n’avait jamais fait ça avant.

La situation a empiré il disait qu’il arrêtait puis recommençait il n’arrivait plus à s’arrêter, il y a un moment où il gérait encore le travail les amis la famille il faisait croire que tout était normal mais il était vraiment au fond parce que les violences ont commencé il m’a réveillée une nuit pour encore des explications sur Facebook il avait imprimer tous les commentaires, posts, photos d’amis etc… sur les murs avec un couteau il a éclaté mon téléphone à plusieurs reprises il disait toujours je t’aime mais t’as foutu la merde avec tes réseaux de merde alors que j’avais rien fais.

Une autre nuit encore il avait tellement la haine contre moi il m’a encore réveillée pendant la nuit pour une enieme scène de jalousie mais cette fois il a tiré dans la maison il était armé.
Il a tiré à 50cm de moi alors que notre fille dormait à l’étage elle a tout entendu.

J’ai appelé la police mais n’ai pas parlé de l’arme je voulais l’avertir cette fois c’était vraiment grave je voulais lui montrer que j’étais capable de le faire et je voulais vraiment qu’il se soigne parce que ce n’était plus lui.

Le temps a passé et il a continuer jusqu’à ces derniers trois jours où il a disjoncté il ne dormais plus ne mangeait plus m’harcelait jour et nuit, il m’a séquestrée 6 heures sur une chaise pour que je lui donne des explications.
Il avait l’arme dans la main, mon fils de 12ans était présent.

Il est parti à un moment donné et j’ai appelé la police et cette fois j’ai dis qu’il était armé.
Ils l’ont arrêté et maintenant il est en prison.

Je n’avais plus de solution pour l’aider et pour nous protéger moi les enfants et même lui, il était devenu fou.

Voilà mon témoignage c’est vraiment pas facile mais je dois tenir le coup pour les enfants.

Je suis là si vous avez besoin de parler.

Charliiie - 02/06/2024 à 20h09

Bonsoir,

C’est bien triste et choquant ce que je lis à la suite de la discussion ici.
Cela fait un moment que je lis mais n’écris pas, franchement j’ai plus les forces.

De mon côté c’est bien la rechute pour mon mari et c’est différent des autres fois: retour à la substance source, autre façon d’acheter, mensonges, etc.

J’ai tjs eu droit à de la paranoïa et les nuits blanches. Autant dire que je suis épuisée tant physiquement que psychologiquement.

Un jour je décide de tout laisser tomber et partir puis je me dis que je ne peux l’abandonner et que tout n’est pas perdu. Et ainsi sans suite…

Un jour c’est lui qui dit prendre conscience et réaliser et quelques heures après il reprend.

Je me sens déchirée, c’est dur.
Je suis malheureuse de par la situation qui ne me convient pas mais’aussi du fait de voir qui il est devenu et à quel point tout ça a gâché notre vie.

Charliiie - 12/06/2024 à 19h16

Bonsoir,

J’ai lu que le forum ne serait plus actif à partir de ce jeudi et ce pour quelques jours alors je voulais écrire un message peu pour prendre de vos nouvelles, à vous les personnes actives sur cette discussion ou peut-être d’autres personnes vont nous rejoindre.

J’avais écrit plus tôt dans la journée mais je pense que j’ai fait une mauvaise manipulation car le message n’est pas paru.

Kaly007, j’espère que ton compagnon a pu sortir un peu la tête de l’eau car je le vis, quand c’est du non-stop et qu’il n’y a pas de répit c’est compliqué enfin, je dis que je le vis mais de mon côté j’ai quand même encore la chance que mon mari a des moments où il s’arrête et il a des moments lucides où nous pouvons discuter, échanger et même profiter de bons moments tous ensemble, en famille.

Ar47, où en es-tu de ton côté ? Est-ce que tu as pu arrêter ? Est-ce que ça va mieux avec ta compagne ? Peux-tu peut-être me dire si toi aussi, tout comme mon mari, tu as envie sincèrement d’arrêter mais tu n’y arrives pas ? J’ai vraiment du mal avec ce principe et en même temps je peux le comprendre car ce n’est pas parce qu’on veut arrêter une chose qu’on n’y arrive forcément, je pense au simple exemple d’arrêter la cigarette ou de faire un régime, la volonté ne suffit pas.

De mon côté, voilà un mois de rechute pour mon mari. C’est très difficile physiquement et psychologiquement. C’est un peu du non-stop, surtout le week-end puis quelques jours de répit et rebelote le week-end. Il y a même eu consommation la semaine et absence au travail, du jamais vu !

Physiquement pour moi c’est éprouvant car je subis ses nuits blanches, je dors peu et je fais ma journée de travail ainsi que ma journée après le travail c’est-à-dire gérer la maison et notre fille.

Psychologiquement c’est lourd aussi car je suis tirée entre la colère, la déception, le désespoir et la tristesse de voir où nous en sommes arrivés alors que juste qu’il y a peu nous avions une vie la plus tranquille possible(bien entendu nous avions nos petits problèmes comme tout le monde mais rien d’aussi grave). Évidemment, avec tout cela j’ai remis en question notre couple, notre avenir car des limites ont encore été

dépassées.

Avec ma thérapeute, nous travaillons à comment aller mieux dans cette situation. Je dois dire que c'est quand même difficile d'imaginer d'aller bien mais il faut aussi avouer qu'il y a des moments où ça va bien. Dans les quelques jours de répit dans cette chute, nous passons d'agréable moment entre nous, en famille et nous avons même renoué avec des amis. Mais cela n'empêche que même après une bonne journée ou un bon week-end il re consomme quand même. Pour moi c'est l'incompréhension totale car j'ai toujours cru qu'il consommait parce qu'il y avait un problème ou une contrariété.

Je voudrais aussi donner un message d'espoir car un jour sur cette discussion j'ai évoqué la possibilité que je vois un psychiatre afin qu'il réponde à mes questions sur la situation. Je ne sais pas par quelle chance, mais j'ai pu obtenir un rendez-vous avec un psychiatre pour mon mari. Il y est allé et il l'a déjà revu aussi. Il a avoué y y être allé pour me faire plaisir Mais qu'au final ça lui a porté de bonnes choses. Cela conforte mon idée qu'il faut parfois persévérer et insister et accompagner les personnes en souffrance car on sait à quel point faire la démarche surtout si on est seul c'est très difficile c'est peut-être bête, mais personnellement si j'ai un problème de santé et qu'en plus c'est quelque chose qui me fait un peu honte, eh bien je vais traîner à le faire, alors imagine-nous pour ce type de problème à quel point ça doit être difficile de faire le pas.
J'ai moi aussi trouvé un psychiatre pour moi et je dois dire que c'est un peu stratégique car il travaille avec un addict réputé et j'espère que entre confrère cela ouvrira des portes pour mon mari. Tout ceci montre qu'au fond de moi j'ai encore espoir que cela rentre dans l'ordre. Je me sens vraiment vraiment triste triste et déchiré par la situation. Je sais que je ne peux pas le forcer à se soigner et que c'est lui qui doit être demandeur d'aide Aide et y croire et pas pour me faire plaisir sinon ce sera voué à l'échec. De mon côté, je ne peux qu'essayer d'aller bien pour moi et mon enfant, quant à mon mari, je ne peux que continuer à lui soumettre mes idées, à l'accompagner dans les démarches, à lui montrer ce qui existe comme solutions ou services.
Je ne peux aussi que soutenir ses efforts, ces points positifs, car dans toute cette bataille je sais pertinemment que son estime de soi est au plus bas. C'est parfois un peu difficile de valoriser une personne qui nous fait beaucoup de mal, nous restons dans la colère mais il faut outre passer cela pour avancer et se dire que c'est pour un bien. Je pense, en tout cas de mon côté que l'on peut faire notre maximum et si rien ne change on peut alors prendre une décision et si on prend la décision de partir on peut dans ce cas se dire qu'on aura fait de notre mieux.

J'imagine bien qu'il y a des cas extrêmes ou la violence fait qu'il faut agir et partir de suite ! Il faut alors sauver sa peau et où celle des enfants. C'est regrettable !

Mon message est long, je ne sais même pas si quelqu'un le lira. Je crois que j' Venait un peu envie de venir venir déposer des choses ici depuis longtemps longtemps mais je n'en avais pas la force. J'espère que tout rentrera dans l'ordre assez rapidement.

Je vous souhaite à tous bien du courage, que vous soyez d'un côté ou de l'autre.

Prenez soin de vous !

PS: désolée pour les fautes mais j'ai employé le Dictaphone pour gagner du temps et de l'énergie. Je n'ai pas relu ensuite…

Charliiie - 02/07/2024 à 10h43

Bonjour,

Je viens prendre de vos nouvelles. J'espère que ça rentre dans l'ordre pour vous !

De mon côté, voilà maintenant plus d’un mois de rechute pour mon mari.
Il y a moins de moments de paranoïa mais cela n’empêche que ça reste Difficile. Il y a parfois des jours sans consommation mais qui sont aussi difficiles au vue de l’état de fatigue ou de pensées encore anormales/déformées ou de déprime de mon mari. Souvent, après quelques jours de cet état presque second s’en suit alors quelques jours de consommation et ainsi de suite. C’est usant ! Sans oublier les nuits blanches qu’il passe et qui m’impactent beaucoup.

J’essaye toujours d’être dans le soutien et je provoque les bons moments afin de recréer des bons souvenirs et voir si dans tout cela il nous reste encore des moments de partage, de joie ou d’intimité. Ces moments-là se font de plus en plus rares et j’en souffre énormément. Je ne sais pas vraiment comment mon mari vit tout ça car le dialogue est compliqué. C’est difficile de trouver un moment de qualité pour parler et le dialogue est difficile car peu constructif et peu élaboré.

Si je pose des questions sur le pourquoi du comment, alors il dit que je veux le contrôler. Ça coupe court à la discussion. Il n’entend pas mes angoisses et ne reconnaît pas ma souffrance.
Souvent il me reproche de fouiller, c’est vrai! Mais il nie sa Conso alors c’est une façon de le mettre sur le fait accompli.

La vie est couple est difficile, je me sens atrocement seule, malheureuse, blessée et trahie. Je me sens trompée.

Comment se reconstruire?

Il a besoin de temps pour aller mieux et de proximité/intimité. Mais moi aussi j’ai besoin de temps pour réparer ce qui est est littéralement cassé. Je ne sais pas si quelqu’un me comprend?! En tout cas, venir écrire ça ici me fait prendre conscience… Intéressant de voir avec ma thérapeute…

Sur le long terme, mais je ne me donne pas de date d’échéance, je sais que tout ça n’est pas vivable ou bien j’accepte la situation telle qu’elle est et je lâche complètement prise et je subis.

J’ai parfois l’impression qu’on est loin dans la situation alors que des thérapeutes autour de nous parlent de début de dépendance. Cela m’effraie car je me demande alors où est-ce que ce sera après plusieurs années, cela me semble déjà tellement insupportable !

Missgaelle - 06/07/2024 à 05h35

Bonjour cfxcleo ,

Je suis addict depuis plus de 15 ans à la coke.
Par période, presque rien, par période gros dérapages sur un week-end (genre soirée+nuit+journée)
Parfois c'était 2 ou 3 fois par an, et parfois tous les week-end, sur 24h

Quand j'ai rencontré mon mari il n'a pas prit la mesure de ce que représente une addiction à la coke.
C'est festif, ça n'empêche pas les relations sociales...

On a un enfant qui a aujourd'hui 9 ans
Il m'a vu parfois dans des états affreux...

Je ne saurais pas quoi te conseiller
Mais il faut garder en tête que le drogué se sent la dernière des merdes
On se drogue pour fuir, oublier des trauma.

En revanche, vous n'avez pas à être prise pour cible.
Mais je crois qu'on a besoin d'être rassurés, soutenus, et de plein plein d'amour
Si vous vous en sentez encore capable.
Je comprends que c'est usant

Dans les CSAPA les psy peuvent recevoir les couples ou même les famille, ça vous aiderait peut-être

Bon courage
J'espère que vous sortirez encore plus forts de cette épreuve

Ar47 - 09/07/2024 à 00h41

Bonsoir a tous,
Charliiie, merci de prendre des nouvelles.
Pour être honnête oui je souhaite vraiment arrêter j'ai conscience que certains de mes comportements peuvent faire du mal à mes proches .
En ce moment je me sent plutôt seul et ça me convient.
Pour mon couple c'est conflictuel j'essaie de l'éviter le plus possible et ça se passe bien.
On est vraiment plus sur la même longueur donde et les conflits de couple font que j'ai envie de m'évader et donc je consomme mais dans un mauvais état d'esprit.
Malheureusement je consomme un peu,
Dans l'ensemble ça se passe bien par contre je consomme très peu d'alcool et je me gère énormément.

Charliiie - 09/07/2024 à 10h17

Ar47,
Contente d’avoir de tes nouvelles. Je vois qu’il y a du bon et du mauvais de ton côté.
Tu consommes de manière contrôlée alors apparemment. Tu as peut-être besoin de passer par des étapes préalables?

Ta réponse me renvoie vraiment à ce que je vis.
Non seulement tu évoques ton souhait d’arrêter et la prise de conscience du tord que tu fais à ton entourage (désolée c’est pas pour te culpabiliser) mais d’un autre côté tu continues.

T’es-tu déjà posé la question ce qui t’accrocherait à arrêter? Ton rocher par exemple.

Aussi, tu dis consommer face à ta situation de couple. Celle-ci ne semble plus te convenir. Pourquoi ne pas y rémedier soit en réglant le problème; soit en envisageant une séparation?

Sincèrement, j’ai parfois l’impression que mon mari vit la même chose et n’ose pas l’avouer.
Je commence à me dire que je ne suis plus une aide ou un soutien pour lui car ses consommations ont creusé un fossé tellement grand entre nous que je suis distante et limite désagréable.
Moi je me sens seule aussi, il consomme à la maison mais déserte les pièces de vie et ne dort plus avec moi vu les nuits blanches passées. Il marque peu d’intérêt à mon égard. J’ai de plus en plus le sentiment de vivre avec un colocataire voire même seule. Cela m’atriste et me met en colère.

Parfois, je me dis que tout est fichu, j’ai le sentiment qu’il a fait son choix, celui de passer du bon temps dans les substances et de ne plus penser à rien.

Évidemment cela ne me convient pas, ce n’est pas ainsi que j’envisage la vie à terme. Puis, ma santé en prend un sacré coup.

Ar47, si tu as des conseils sur comment puis-je encore soutenir mon mari, je suis preneuse.

J’ai parfois encore envie de provoquer les bons moments et les projets pour voir si on peut encore espérer à une vie normale et voir si on a encore de bons moments.

Polsk - 10/07/2024 à 13h04

Bonjour.
Depuis 15 ans mais combien de fois dans 1 semaine et quelle quantité. Car suivant ça le manque est différent et ça peut arriver que l’on tombe dans la paranoïa. Mais il est pas seul, tu es là et ça, ça peut plus que l’aider… sois forte!!!

Ar47 - 11/07/2024 à 00h59

Bonsoir Charliiie,

Ça me fait vraiment du bien de pouvoir partager ce que je ressens.
Moi aussi j'ai l'impression qu'on vit la même chose.

Ces compliqué à expliquer ma consommation n'est pas du au problème de couple mes il y a plusieurs facteurs qui rendre en compte et j'aurais du mal à expliquer.
Par contre effectivement nous avons eu des problèmes autre et en qui font que ça n'aide pas
Et pour la rupture ces compliqué on des enfants et pour le moment chacun on a plus a perdre qu'à y gagner...
Et peut-être aussi qu'il reste des sentiments.
C'est compliqué car j'ai l'impression qu'on s'en veut beaucoup.

J'aurais énormément de choses à te dire.

Je te trouve forte et aimante si vous avez des moments de joie et d'amour persévères

Charliiie - 21/08/2024 à 19h49

J’ai complètement déserté cette discussion…
J’en ai créé une autre « Peut-on réellement s’en sortir? ».

Je ne suis plus aussi active pour répondre et soutenir aux autres. Je crois que je n’ai plus les forces de tout ça.
L’été a été tellement compliqué et j’en suis désolée et tellement triste car c’était un peu l’ultimatum. J’ai morflé, on peut le dire, j’en ai vu de toutes les couleurs.
Pourtant, ça aurait pu être pire…je le sais oui.

J’espère que vous allez bien,’ici il y a eu des témoignages assez interpellants.

Prenez soin de vous.

Charliiie - 26/08/2024 à 17h57

Bonjour,

Ca été de nouveau la grosse paranoïa pour mon mari il y a qq jours et j’étais désemparée.

Qui vit encore cela?
Comment gérer?

J’essaie de ne pas répondre aux accusations (étant la cible de la paranoïa), de rester calme et de raisonner mon mari mais c’est parfois sans effet. J’ai essayé d’être rassurante et maternante mais sans succès.

Il s’est montré menaçant en paroles et j’ai eu peur pour ma vie. Je voyais qu’il se contenait mais que serait-il arrivé s’il avait craqué?

Que faire sur le moment? Fuir? Appeler la police? Une ambulance?

J’ai pas osé m’endormir mais la fatigue a eu raison de moi.
J’ai choisi une position en me disant que de la sorte il ne pourrait pas s’en prendre à moi.
J’étais tellement fatiguée que j’ai lâché prise en me disant que tant pis si j’y passais.

Ça faisait longtemps qu’il n’avait pas été dans cet état là, avec de telles hallucinations et une telle paranoïa.

Et le lendemain, tandis que je fais des efforts pour lui parler et rester correcte devant notre fille, il dit ne pas comprendre mon comportement rejetant. Il dit alors que je ne l’aime plus et le considère mal.
Ce n’est pas ça mais j’avoue que je suis brisée en moi.

Comment puis-je sauter au cou et embrasser un homme qui la veille m’insulte et me menace de mort? Même si je sais que c’est l’effet de la substance, je ne peux oublier ce traumatisme.

Cela fait des mois que j’insiste sur sa prise en charge et lui montre mon soutien pour chercher des solutions ensemble.
Il va de plus en plus loin et ne se prend pas en mains.

Peut-être que j’en attend trop? Peut-être que je ne comprends pas assez ce qu’il vit? Il dit qu’il souffre mais j’ai pas cette impression et à vrai dire j’ai l’impression de souffrir plus que lui dans tout ce bordel!

Quand réalisera-t-il qu’il est malade et qu’il doit se soigner??!!
Ce n’est pas si évident je sais…

Ar47 - 27/08/2024 à 07h29

Bonjour Charliiie,
Désolé je vais être cour car je suis au travail.
Pour moi ça va un peu mieux et j'ai plus de paranoïa car j'ai pris conscience que ça venait des la substance.
Malheureusement je consomme encore un peu mais beaucoup moins.
Ton mari doit avoir une forte consommation.
Je vois que vous pouvez communiqués et tu devrais faire le point avec lui qui doit consulter rapidement car ça devient dangereux pour toi ta fille et lui
Et si Malheureusement il continue, dans le moment où il est sobre et calme tu devrais lui dire que si il agit pas du devrais partir chez un proche au moins un week-end pour qu'il prennent conscience

Glad60 - 28/08/2024 à 09h25

bonjour Charliiie,
Pour moi c'est mon fils, consommateur de longue date ... il a 36 ans ... , il avait tout perdu, son couple, son enfant .son boulot .. son appart ... il était même en danger, il devait beaucoup d'argent, après l'avoir soutenu plusieurs années comme un mère qui voit son fils partir à la dérive, , j'ai compris que je ne devais pas venir systématiquement à son secours.... il fallait que ce soit lui qui demande de l'aide ....il m'a appelé en urgence, 1ère chose à faire : changement d'environnement, il est venu chez moi . doucement, avec soutien médicamenteux il a commencé à aller beaucoup mieux ... on revoyait la lumière ... on a pu enfin après plusieurs mois prendre sa fille 1 WE sur 2 ... La maman voyant qu'il allait mieux .... puis au bout de 3 mois hop !!! il rechute, il avait trouvé des jobs en interim , il gagnait bien ... mais alors là !!! à une vitesse hallucinante !!! il commence à me demander ma CB pour X raisons ... il devient de plus en plus parano .., j'ai compris à quel point ça rechute était grave .. la seule solution pour moi c'est de dire : non .. j'ai une petite retraite et suis à découvert ..; là : il pète les plombs .. casse la vaisselle ... me bouscule et m'insulte ... quand je lis tous vos témoignages, je réalise qu'il est vraiment devenu parano .. à regarder toujours derrière lui, être agressif persuadé que tous le monde le regarde de travers ... il en veut à la terre entière .. critique ses frères et soeur pour leur confort que lui n'a pas ...il arrive même à se battre au boulot qu'il n'a plus .... se battre avec mes voisins .. je vois qu'il souffre et qu'il est gravement malade ... là il est vraiment malade ... alors pour me protéger et conseils de mon médecin, je lui ai dit de partir sinon j'appelle la police .... il est parti ... comme m'a dit sa soeur : si ce n'est pas lui qui va à l'aide, toi tu ne pourras rien faire, tu es sa mère .la famille ne peut rien faire parce qu'il y a .le chantage affectif, il nous connaît et saura quoi dire pour nous blesser ou nous reprocher ... tout ça pour te dire Charliiie, que la seule solution c'est de partir, et de lui dire quand tu te feras aider par un pro, là je te soutiendrai ... sache que jamais il ne pourra dire à un professionnel : tu m'as trompé !! ou l'insulter .. il n'aura pas d'emprise sur le pro ... voilà ... je suis profondément triste mais je me dis : c'est le seul moyen de l'aider vraiment ... il touche le fond de la piscine, j'espère qu'il tapera des talons et remontera pour enfin respirer le bon air ... courage

Charliiie - 28/08/2024 à 13h40

Bonjour Glad60,

Merci pour ta réponse bienveillante et désolée pour ce que tu vis.

C’est allé loin ici et la Police est intervenue.
Il est allé à l’hôpital mais sorti le lendemain car il n’est pas demandeur d’une hospitalisation, il refuse.
Il avait, il y a qq jours, pris les dispositions nécessaires pour son suivi en ambulatoire.
Le souci c’est toujours les délais d’attente et les rdv fixés de manière lointaine.
Quoi qu’il en soit, l’hôpital a décrété qu’il n’était pas dans un refus d’aide donc il est rentré.
Moi j’ai le sentiment qu’il leur a dit ce qu’ils voulaient bien entendre et qu’il fait un peu des promesses pour me donner de l’espoir et me retenir auprès de lui.

Je crois bien que si la Police n’était pas arrivée (me sauver comme je dis), je ne serai plus de ce monde car sa paranoïa était telle que je pense bien que j’allais y passer.

Je crois (mais j’en suis même pas encore sûre) que ma décision est prise de partir afin de me protéger moi et ma fille.
S’il suit son traitement comme il dit (je ne le crois plus trop, la confiance est rompue), alors ce sera bénéfique pour lui et la garde de notre fille. J’espère qu’il l’entendra de la sorte.

J’aimerai habiter qq part qq mois pour voir comment évolue la situation mais c’est compliqué de trouver qqchose et j’ai peu d’énergie pour tout cela à vrai dire.

Je crois que partir c’est trop dur et j’attends le dernier moment.
Je tiens à lui mais au fond, est-il toujours lui???!!!

Je ne sais plus et je suis perdue

Glad60 - 28/08/2024 à 14h46

re Coucou Charliiie ...
tu te poses des questions et tu donnes la réponse ... et oui tu as raison : les prises en charges ne sont pas faciles .... avant à une époque y'avait aucun souci , mais on c'est vite rendu compte que souvent c'était la famille qui demandait la cure pour son fils ou son mari... avant le toxicomane partait directement en psy ... avant ... puis on c'est vite rendu compte que ça ne servait à rien ... ça coutait beaucoup d'argent et beaucoup d'énergies aux médecins , que finalement le malade n'était pas prêt, la solution est : avec le consentement du concerné .; que c"est lui et lui seul qui pouvait demander de l'aide à des Pro .... j'ai envie de te dire : protège toi et surtout protège ta fille qui subit la maladie de son père et vit la souffrance de sa mère ... tu dis : j'aimerai habiter qq part qq mois pour voir ..... puis tu rajoutes : je crois que partir c'est trop dur .... et tu dis : je suis perdue, là oui !!! je suis d'accord ... tu es perdue, il n'est plus lui ..; voilà ou nous en sommes toutes ... Trouve la force pour toi, ta fille de partir ... il est malade ... tu n'as pas le remède ... dis lui qu'il se fasse aider, s'il le fait, tu seras présente. parfois il faut taper dans les ultimatum ... tu vois, mon fils est parti parce que je l'ai viré, 2 jrs + tard il me recontacte .. en sms ... genre : je vais passer ... je sais qu'il retente la réconciliation pour revenir et demander pardon ... mais là, pour le sauver parce que c'est mon fils et que je l'aime, je lui ai dit fermement : je ne peux pas, je ne peux plus ... va voir un centre, prend toi en charge , fais toi aider .. et là, quand tu auras décidé de te soigner, parce que tu n'es pas qu'un défonçé, tu es avant tout malade .. malade ... là, je serai là ... voilà ..c'est dur très dur, je sais ... courage à toi ...

Charliiie - 08/10/2024 à 05h38

Bonjour,

Je crois que j’ai besoin de déposer les choses de manière anonyme. Ma famille sait et je vois une psychologue et un psychiatre mais j’ai honte de ce qui vient d’arriver et je ne suis pas sûre que je leur en parlerai…

Après un week-end entier à consommer, mon compagnon était parano et halluciné. Sa parano tjs envers moi. Hier il ne me croyait pas que j’étais au boulot. C’était infernal de travailler alors qu’il m’a appelée à deux reprises pour me contrôler.

En rentrant le soir il était plus ou moins calme mais la soirée il a entendu des voisins parler et il a halluciné et complètement perdu la raison.
Il voulait s’en prendre à eux et à moi, il a profané des menaces et ce dont j’ai honte c’est qu’il m’a mis une baffe dans le visage.

J’ai pleuré, non de douleur car je n’ai pas eu mal mais j’étais secouée et désemparée. J’avais peur de ce qu’il pouvait me faire par la suite. Rien d’autre ne s’est passé.

Sur le moment, je me suis effondrée en larme et j’ai dit que c’était trop et que c’était fini.

Par la suite, le reste de la soirée, il s’est excusé, disant qu’il regrettait, que dans sa tête c’est le bordel, que je ne peux pas partir car sans moi il ne s’en sortira pas, qu’il tient à moi et veut se battre pour notre couple et notre famille.

Je lui répondais puis j’ai lâché l’affaire car je pense que ça ne sert à rien de dialoguer quand il est dans un état second.

Le reste de la soirée je n’ai rien dit. On a dormi chacun dans notre coin, lui essayant de se rapprocher.

J’étais pétrifiée. J’ai réussi à m’endormir malgré les pensées envahissantes car il a fait trois nuits blanches de suite et j’en ai subi les conséquences donc j’étais crevée.

Aujourd’hui je ne sais pas comment sera la journée. Je suis désemparée et perdue.

Au fond de moi, j’ai envie de claquer une valise dans le salon et lui dire que soit il rentre à l’hôpital; soit IL part; soit JE pars mais en aurai-je le courage?!

Je me sens au plus bas, nulle de tolérer cela. Je ne me reconnais plus.
Des fois, j’ai envie de dormir et ne jamais me réveiller, c’est atroce d’avoir ce genre de pensées, très culpabilisantes.

Charliiie - 10/10/2024 à 08h22

Il n’y a plus personne d’actif sur cette discussion?!

Ar47 - 11/10/2024 à 00h49

Charliiie,
Ta situation me peine beaucoup.
Il faut que tu prenne de la distance tu ne peux pas subir ça .

kaly007 - 11/10/2024 à 07h08

Bonjour à tous et bonjour Charliiie, ça fait un petit temps que je ne poste plus rien effectivement car j'avoue que je suis épuisée, j'ai déjà du mal à me concentrer pour le travail et j'avoue que ma santé mentale en prend un coup en plus de ma santé physique, je maigri comme jamais, mes proches le voit et je dois dire que c'est parce que je fais un régime et que je fais attention à ce que je mange (j'en ai marre de mentir).

Charliiie ton compagnon s'excuse lui (même si ça ne change rien à la situation), le mien par contre me ménace, me met des coups de pieds et des gifles et après fait comme si de rien était ou alors quand je lui en parle il me dit que c'est parce que je l'ai cherché car je l'aide pas assez... je suis à bout. Il ne fait absolument plus rien à part être sur son gsm toute la nuit et la journée dormir, moi je dois travailler, m'occuper de la maison et de sa fille quand elle est là.

Le matin dès que je me lève, je dois ramasser les pipis cacas du chien, préparer le café, sortir le chien pendant que monsieur dort et après quand il voit qu je suis habillée il me dit t'es encore sortie promener le chien sans moi tout ça pour voir ton amant (oui parce qu'en plus de cela je devrai le réveiller... sauf que ça prend au moins 15 minutes pour le réveiller). Puis seulement je peux commencer à travailler, les jours où je vais au bureau, il ne sort pas le chien de la journée (promenade alors que ça lui ferait du bien). il ne range rien dans la maison, et quand je rentre je dois encore faire à manger, ... je n'en peux plus. Niveau financier il n'a plus rien et moi à force de payer ses factures je ne sais plus payer les miennes et je suis dans le rouge complet.

Sa mère nous a aidé pour qu'il paye ses factures, c'est déjà ça. Il doit changer de téléphone, faire la demande

pour se mettre sur la mutuelle (il ne bouge pas pour trouver un boulot donc il va finir par perdre son chômage ... je suis de Belgique) mais c'est encore à moi à faire toutes les démarches, mon psychologique ne suit plus du tout je ressemble à un zombie.

La semaine passée on devait aller voir un avocat pour les problèmes avec sa fille, j'ai fini plus tôt ma journée pour aller avec lui mais je lui ai demandé de voir l'adresse de l'avocat pour pas arriver en retard... et me suis rendue compte qu'on allait être trop juste pour y arriver car monsieur a regardé à la dernière minute, de là je lui ai dit qu'il pouvait y aller seul, il a littérallement péter un câble, en me disant que le jeu était terminé, que j'allais le payer que j'étais contre lui avec la mère de sa fille, que ça faisait plus de deux ans que je jouais avec lui et que je n'étais pas rentrée dans sa vie pour rien, de là est arrivé la gifle au visage plus les coups de pieds dans la jambe,il me dit après vas y frappe moi, je suis pas rentrée dans son jeu car je savais que j'allais le payer encore plus fort par après.

J'ai vu sur mon gsm qu'il avait ajouté son gsm pour voir mes localisations, dès que je pars sur bxl pour travailler il pense que je m'envoye en l'air avec mes collègues et un de ses amis qui travaille aussi sur bxl.

Après il vient me dire qu'il veut me rendre heureuse.. mdr... on a pas la même définition du terme je pense.

Il me détruit psychologiquement, financièrement et physiquement et veut me rendre heureuse.

Il râle car il dit littéralement que si je vide les couilles des autres je devrai vider celles de mon compagnon (désolé du terme) mais comment voulez vous que j'ai envie alors que je me fais insulter non stop de pute, de nymphomane,... et d'après lui je suis même un PN et les PN fait les détruire.

Charliiie, entre nous tu ne penses pas qu'il est temps que nous pensions à nous car eux ne le feront pas pour nous, il en va de notre santé mentale et physique et il y a un moment où ce sera nous qui allons tomber ou nous retrouver soit morte ou chez les fous.

Des fois je me dis également que je voudrai fermer les yeux pour toujours aussi mais je peux pas faire cela pour ma famille et j'ai encore plein de belles choses à vivre.. je pense que c'est pareil pour toi.

On a fait notre maximum pour eux, et à force de regarder des vidéos ou des articles, ces personnes si elles n'ont pas décidé de se soigner on peut pas le faire à leur place et on se détruit au fur et à mesure.

Il faut prendre la décision pour notre bien, car de toute façon je me rend compte que je n'arrive plus à le supporter et que comme je suis pas bien je n'arriverai plus à l'aider.

Faisont en sorte de prendre notre vie en main pour de bon et de nous laisser une chance d'être heureuse. fini le boulot d'infirmière ou de mère de subtitution... ils sont adultes et responsables de leurs actes!!!

Bon courage à toi, j'espère avoir bientôt de tes nouvelles et surtout prenons soin de nous car personne d'autre ne le fera... nous méritons autant que les autres dêtre heureuses.

Charliiie - 11/10/2024 à 07h12

Ar47,

Effectivement j’ai envie et besoin de prendre de la distance pour réfléchir mais comment? Où?
J’ai même regardé les Airbnb hier au lieu de travailler

Ar47 - 22/10/2024 à 23h41

Bonsoir à tous,
Bon courage kaly007.
Charliiie j'espère que tu vas bien et que tu as pu prendre l'air.

Charliiie - 23/10/2024 à 16h53

Bonsoir,

@Kylie007: j’ai envie de t’écrire mais je n’ai pas la force.
Que dire?! Je suis déjà bien loin psychologiquement. J’ai déjà eu un arrêt de travail puis une reprise partielle.
Au final c’est moi qui me soigne plus que lui car sûrement que je souffre davantage.
Il se soigne aussi mais c’est lent et difficile.
Parfois il tient et j’ai de l’espoir car l’amour est toujours là. Nous sommes mariés, avons notre fille etc. On claque pas 20’ans de relation comme ça.
Mais des fois je me recentre sur moi et mes limites.
D ans tout ce bordel’jessaie d’aller bien, de prendre du temps pour moi, soin de moi, faire des choses que j’aime. C’est dur et c’est les montagnes russes. C’est usant…

@Ar47: je tiens le coup mais je suis blessée. Je n’ai pas pu prendre l’air. Après cet épisode nous avons pris du temps à deux et avons parlé. Encore une fois l’espoir… Puis, deux jours après, reconsommation, retour case départ car je suis déçue au final au plus profond de moi.
Pas de paranoïa cette fois mais quand même je me sens cassée, fatiguée de ses nuits blanches et perdue dans la vie. Ma tête est envahie de pensées et je suis tendue, irritable car au fond de moi en colère.
Après quoi il fait comme si de rien n’était et ne fait rien pour réparer sa faute.
Peut-être estime-toi qu’il n’a commis aucune faute?

Et quand hier je tombe sur des trucs qu’il n’a pas jeté, comme s’il les gardait pour plus tard, je suis hors de moi et imbuvable donc mon attitude l’incite à reconsidérer vu que je suis de mauvaise humeur. Mais je dis rien, j’encaisse! Visiblement JE dois m’adapter à lui et non l’inverse.

Bref…. Je suis pas à fréquenter, je suis remonter et ça ne doit pas t’aider tout ça Ar47.

Où en es-tu toi? Je t’ai écrit de l’autre côté

Ar47 - 27/10/2024 à 06h59

Bonjour charliiie,

Si tu restera toujours une personne frequentable on passe tous par des période compliquée .

Malheureusement c'est à lui de prendre conscience car à chaque contrariété il trouvera un prétexte pour consommer.

Moi ça va mieux mais j'ai une consommation très occasionnel.
Je suis plus tôt heureux en ce moment, par contre mon couple ça devient trés compliqué.

En tout cas continue de lui parlé de ses problèmes surtout quand il est sobre, en évitant les conflits pour pas qui y ai de la violence.
Il faut qu'il prenne conscience que ça devient compliqué pour toi.

Je vais voir tes autres messages à plus

Enpeuplus74 - 29/10/2024 à 09h30

Bonjour à tous,

Je me suis inscrite ici afin de trouver du soutien et des explications au comportement de mon conjoint.

Je vous que la paranoia est monnaie courante chez les consommateurs de cocaine

Je suis avec mon conjoint depuis l'âge de 16 ans, j'en ai 50 ajd, nous avons 2 enfants 22 et 12 ans, il est tombé dans la coke en 2012 (à ma connaissance peut être même avant)
Il a commencé à sortir, découcher me laissait seule avec les enfants, que des coups bas,vol d'argent , très très dur à vivre
De mon côté je me suis sentie seule, abandonnée et j'ai retrouvé un ex petit copain avec qui je discutais bcp, évidemment il est tombé dessus et depuis il me le reproche encore (c'etait en 2017) mais il ne s'est rien passé, je ne l'ai pas du tout trompé.

Actuellement c'est pire que tout, il est dans le déni, me dit qu'il ne consomme que très très rarement alors que je trouve de la coke et de quoi sniffer dans ses poches, tous les jours, cela est devenue une consommation quotidienne et j'en fais les frais.

Pas plus tard que dimanche soir, il m'a cherché la merde. On ne parle plus, mais quand il est perché alors là ça y va, mais bon y'a que lui parle, tout va dans son sens, c'est lui la victime, il est ainsi à cause de moi c'est moi qui l'ai rendu ainsi, je ne suis qu'une merde, une ambiance pourrie à la maison à cause de moi, que je passe ma vie sur mon telephone à le tromper, le narguer, mentir tromper tricher etc.
Envoyer des messages toute la journée puis tout effacer, le dénigrer le tromper et que je ne fais rien pour que ça aille mieux.
QUand c'est ainsi il est agressif, me cache les clefs de la voiture, m'a déjà cassé 2 téléphones, en a jeté un dans les wc

Tout est de ma faite, ça va de soi, je suis une merde
Alors autant je suis costaud et supporte mais là c'est trop depuis trop longtemps je n'en peux plus, je ne fais que pleurer, je suis dans une impasse je ne sais quoi faire
Il me dit que de toute façon même si on se sépare je ne vais jamais vivre tranquille, qu'il me retrouvera

Puis le lundi soir, il est à nouveau "normal" et me parle comme si de rien n'était sauf que non moi je ne peux plus et ne veux plus.

Je m'étais promis de faire court, désolée et encore j'ai pas tout écrit.

Cet état agressif et sans empathie aucune, cette paranoia est elle due au fait d'avoir pris ou au contraire d'être en manque?

Vraiment je n'en peux plus et j'ai vraiment envie de le quitter mais un peu triste de le laisser dans sa merde mais après tout il s'y ai mis tout seul et maintenant c'est de ma faute

Ca je deteste n'avoir aucun tort et tout me mettre sur la tete

Merci d'avoir lue.

Je suis perdue

Il fouille mes affaires, mon ordi mes déplacement

kaly007 - 04/11/2024 à 14h17

Bonjour tout le monde,

@enpeuplus74 bienvenue parmi nous (si je peux dire cela) car si tu t'es inscrite dans cette discussion ce n'est pas pour le plaisir de discuter de choses agréables

D'après mon expérience qui commence à devenir longue et très fatiguante je ne vais pas te mentir et te dire que ça va aller mieux.... surtout s'il ton mari ne se rend pas compte de l'état dans lequel il est et qu'il ne veut pas se faire soigner.

Pour ma part la paranoia est le plus difficile à supporter, j'essaye de ne pas réagir quand mon compagnon m'insulte de tout mais c'est très compliqué, le truc c'est que plus tu vas essayer de te défendre moins ça marchera et plus tu t'épuiseras et c'est toi qui lâchera prise avant lui. Concernant ta question est que l'état agressif et sans empathie ainsi que la paranoia est dû au fait de prendre ou parce qu'il est en manque, pour ma part mon compagnon à ces symptômes dans les deux cas, je ne sais pas si c'est pareil pour tout le monde.

En tout cas, même quand il ne prend pas (ou alors il me ment... c'est qui est parfaitement possible) il continue à filmer avec son gsm la nuit quand je dors en pensant qu'il va y avoir qqn qui va venir me rejoindre.

Malheureusement il faut se dire que les drogués sont de très bons menteurs, ils savent qu'ils prennent de l'argent chez leur conjoint et qu'au fond d'eux savent que c'est mal mais c'est plus fort qu'eux et après ils font comme ci de rien été ou alors il disent que c'est de notre faute (on les aime pas assez, on ne les aide pas assez,...) j'ai remarqué de mon côté que plus j'en faisais et pire c'était car tu n'as aucunes reconnaissance de plus tu te fais maltraiter.

De mon côté jai même droit à des menaces de mort c'est pour te dire. Un conseil fait très attention à ton argent car si vous avez un compte en commun il pourrait tout te délapider en très peu de temps. J'ai des retards de factures à cause de cela, je n'ai jamais eu de problème avant cela, toujours su payer mes factures à temps mais là je suis dépassée par tout cela, car en plus de prendre ton argent ils prennent ton énergie, tu vas arriver à ne plus savoir qui tu es vraiment et à force tu vas croire que tu es devenue folle et tu feras les choses par automatisme, tu vas perdre ton sourire, ta compassion pour ton compagnon mais aussi pour les autres, tu vas perdre du poids, tu voudras moins manger, tu feras des cauchemars et j'en passe.

Les personnes qui t'entourent ne te reconnaitrons plus et diront que tu as changé, tu vas trouver des excuses mais de cette façon tu vas t'enfoncer encore plus.

Il y a pas 36 solutions, tant que ton mari ne voudra pas arrêter de lui -même, n'essaye pas de le forcer à aller voir un psy ou autre, ça doit venir de lui-même sinon c'est peine persue. Et même s'il le fait de lui même dis toi que ça va prendre énormément de temps et qu'il y aura des rechutes (ce qui veux dire retour à la case départ).

C'est à toi à voir si tu es prête à supporter tout cela, dans l'hypothèse qu'il se rende compte qu'il a un problème et qu'il veut s'en sortir. Si ce n'est pas le cas, tu as deux solutions... continuer ta vie avec lui avec de temps en temps des hauts (de bons moments) et la majorité du temps des bas (avec des moments horribles) ou alors le laisser se débrouiller seul et continuer ta vie (en sachant que tu n'en as qu'une et qu'elle passe super vite), des fois les personnes qui se retrouvent seules réagissent et se prennent en main car quand ils savent qu'il y a qqn auprès d'eux ben ils s'en foutent car ont fait tout pour eux...

Tes enfants sont adultes et pourront comprendre ton choix si jamais tu prends la décision de laisser tomber, après je sais que la culpabilité va te trotter dans la tête mais d'un autre côté est ce que tu lui as mis un couteau sous la gorge pour qu'il consomme? Tu sais j'ai rencontré des personnes qui avaient une super belle vie, l'un des deux conjoints est tombé dans cette merde et pour l'autre conjoint c'est soit il fait pareil pour le suivre et ainsi ils ont les mêmes sensations ou alors l'autre conjoint ne tient pas car trop de pressions concernant l'argent, les insultes et autres et ils perdent absolument tout et se retrouvent à la rue, perdent la garde de leur enfant.

Je ne sais pas si j'ai pu t'aider un peu mais même si mes propos peuvent paraitre assez durs sache que c'est la réalité quand tu vis avec un drogué.

J'espère pour toi que tout ira bien et prends le temps de bien réfléchir à ce que tu vas faire... n'oublie pas nous n'avons qu'une vie et elle est sacrée!

Bon courage à toi.

Charliiie - 04/11/2024 à 20h54

Bonjour

Je passe en coup de vent. Je suis en grande détresse. Il de est passé quelque chose de très grave. J’ai fuit!

@Kaly007, s’il te menace de mort, prends le au mot. Sous emprise ou dans la paranoïa, les personnes consommatrices sont capables de tout.
Crois-moi!

Alors, sauve ta peau quand il est encore possible. Vraiment!

Charliiie - 09/02/2025 à 19h05

Pour clore la discussion à mon niveau, la dépendance aura eu raison de mon compagnon: il s’en est allé… C’est injuste et je suis anéantie.

kaly007 - 10/02/2025 à 11h27

@Charliiie je suis sincèrement désolée pour toi Dis toi que tu as fait ton maximum pour l'aider mais comme tu dis la dépendance était plus forte. C'est effectivement injuste, je suis de tout coeur avec toi et te souhaite beaucoup de courage dans ces moments pénibles. Mais surtout ne te sens pas responsable de ce qu'il lui est arrivé, comme on l'a déjà dit on ne peut pas sauver qqn qui n'en a pas envie. Je t'embrasse et surtout prends soin de toi.Si ru as besoin de parler surtout n'hésite pas.

Moderateur - 10/02/2025 à 13h34

Bonjour Charliiie,

Toutes nos condoléances pour la perte de votre compagnon.

Nous comprenons votre tristesse mais nous espérons aussi que d'une certaine manière cela vous apportera un soulagement car vous viviez une relation très difficile. Comme le dit Kaly007, ne vous sentez pas coupable de la situation, la dépendance et les blessures du passé qui les sous-tendent sont des situations contre lesquelles il est très difficile de lutter. Que cela soit de son côté ou du vôtre vous aurez très certainement fait tout ce qui était en votre pouvoir. Essayez de ne pas avoir de regrets de ce côté-la.

Merci pour vos témoignages et les partages que vous avez fait ici. Vous avez aussi aidé d'autres personnes.

Bien à vous,

le modérateur et l'équipe d'Alcool info service.

Charliiie - 11/02/2025 à 08h13

Merci Kaly007 et Modérateur.

J’aimerai écrire davantage mais je n’en ai pas le courage…

Kaly007 je reste active sur cette discussion et reçois les notifications par mail, si tu viens écrire, je te lirai.
Bonne continuation et prends soin de toi.

Ar47 - 16/02/2025 à 05h06

Bonjour,
Je suis choqué par la nouvel toute mes condoléaces.

Charliiie - 18/02/2025 à 15h43

Bonjour Ar47,

Merci pour ton message de condoléances.

Il s’est passé beaucoup de choses ces quatre derniers mois. Je n’ai rien écrit ici, je n’en avais plus les forces.

Ce qui a emporté mon compagnon est sûrement une surconsommation et probablement mélange avec un médicament.
Il avait tenu deux mois sans Conso. Cela a peut-être joué aussi…

Je suis très triste et en colère, démunie, impuissante.

Modérateur à bien tout résumé dans sa réponse ci-dessus.

J’espère que tout se passe au mieux pour toi Ar47!

Stf - 30/07/2025 à 10h00

Bonjour j'ai le même problème. Mon copain devient agressif et paranoïaque. Il m'accuse de chose invraisemblable. Il pense que je le vol que je coupe ça coke.Alors que je suis à côté de lui en permanence voir je me filme. Avant ça allez très bien, mais plus il en prend plus c'est pire

Brokenheart - 06/08/2025 à 17h18

Bonsoir, je me permet de donner mon avis sur votre témoignage

Je suis addict a la cocaine basee depuis plusieurs années, et malgré le fait de savoir que cette merde me détruit a petit feu je continu de la consommer une fois par jour.

Je suis moi même atteinte de paranoïa mais plus dans le sens que quand je fais une crise cest du au fait que je suis rester plus d un an avec un conjoint violent, voir tres dangereux.jai fuis de li’e il ya seulement deux mois pour aller sur paris.jai du porter porter plainte car les coups m'ont laisser trop de sequelles.maos maheureusement a chaque fois que je consommer cest la même histoire....crise de parano...je l'imagine derriere ma porte ou ma fenêtre prêt a me faire du mal voir même me tuer....après une pitoyable taf que une montée de deux min par la suite je reste cacher avec un couteau a la main paralyser par la peur...
Cest horrible
Et quand je fume avec des personnes qui ne consomme pas forcément cest la même chose j'imagine qu'ils vont me torturer....

Et malgré cela je n'arrive pas a me séparer de cette merde et pourtant g tout essayer....

Courage

MGA - 11/08/2025 à 22h21

Bonjour, j ai le même problème sa fait 5 ans maintenant je vie avec un homme qui se drogue il fume de la drogue et en plus il boit, jbai un enfants de 11 ans qui et d une autre union avant lui et un enfant à nous qui a 3 ans ...brefff au début notre relation c'était magnifique et je c est pas 4,5 mois plus tard j ai commencé à vivre l effet il m accusé des truc délirante comme quoi je le trompe j ai du arrêté de travailler psk il croyez je le trompe au taf après c etait mes voisins après je le trompe avec l homme de ma sœur un pote a lui qui faiser confiance j ai vécu de truc de oufff à cause de cette putains de drogue est actuellement je vie encore se cauchemars, psk je n arrive pas a vraiment rompe avec lui on a un enfants ensemble donc il jouet sur cette carte comme quoi faut pensé à lui qu'il a besoin être avec c est 2 parents met moi je suis entraient de devenir folle avec c est délire de paranoïa j ai peur pour mes enfants je c est pas quelle décision prendre j ai même laissé mon enfants de 11 ans à son père car mon compagnon le supporte pas pour partir loin du lieux de la ou je vivre j avais la garde partager j ai du laisse mon première enfants pour qu'il sois bien je pensé qu'il allers arrête met nn ya eu des période où il devenez normal 3 mois et après il rechute 2 3 mois et après il se calme met la aujourd'hui c est repartir il m accusé de truc dégueulasse met des truc vraiment morbide vraiment il me salie de ouff alors que je les jamais trompé.... brefff jc pas je suis venu ici pour parle avec des femme qui on subit se que moi je subit est comment on telle réussi a sens sortir ....

Charliiie - 12/08/2025 à 16h11

Bonjour MGA.

Ton témoignage fait écho en moi. Tu as peut-être lu quelques lignes dans ce post, j’ai aussi écrit ailleurs.

Bref… je ne sais pas par où commencer, j’ai du mal à structurer mes idées.

Ce que j’ai surtout envie, c’est de tirer la sonnette d’alarme quant à ton intégrité tant psychologique que physique. Si toi et/ou tes enfants sont en danger, il me paraît opportun de vous protéger.

J’ai connu les délires de paranoïa comme tu décris et c’est allé très très loin, vraiment crois-moi que dans ce genre de situation là paranoïa prend le dessus et la personne est capable de la pire chose qu’elle ne ferait jamais en état normal. C’est ce qui nous est arrivé: un drame!

Alors, pour répondre à ta question comment « on » a fait pour surmonter ça… comment dire… on ne le surmonte pas: on le subit.

Personnellement, pour supporter ça j’ai été accompagnée par des professionnels.
Je suis partie une fois puis revenue. Cela n’a rien changé et même au contraire cela a accentué ses doutes et ses’delires.

Te concernant toi: tu t’adaptes déjà beaucoup à lui.
Que dit-il ton compagnon? Que veut-il? A-t-il conscience de ses agissements?

Je pense qu’on peut se donner corps et âme (crois-moi bien quand je dis ça!) pour aider l’autre mais s’il ne veut rien, ce sera un échec.

Le mot de la fin: je tiens à mettre en garde toutes les personnes confrontées aux idées délirantes car cela peut aller très loin. Si tu es en danger ou tes enfants, sauve ta peau car sinon c’est lui qui l’aura.

S’il est preneur pour de l’aide, tu peux recevoir ici plein d’infos utiles.

Bonne chance ????
Prends soin de toi, ne t’oublie pas dans toute cette tornade

kaly007 - 14/08/2025 à 11h31

Bonjour à tous et à toutes, cela fait un petit temps que je ne suis plus venue m'exprimer sur ce fil. Tout d'abord j'espère que vous allez plus ou moins bien et que vous tenez le coup surtout.

De mon côté je suis à saturation complète, je n'ai plus envie de me battre, je suis épuisée je n'ai même plus envie de vivre tellement je suis malheureuse.

Le pire c'est que j'en veux encore plus à moi qu'à mon compagnon, j'arrive même à maudire ce jour du 05/01/2025 ce jour où j'ai pris le risque de réessayer avec lui (lui donner une chance) j'aurai mieux fait d'avoir un accident de voiture ce jour là. Tous les jours je prie pour que le "Bon Dieu" me rappelle auprès de lui.. jamais je pensais que j'en serai arrivée à ce point! moi qui était avant de le rencontrer, qqn de jovial, qui voulait aider tout le monde, je faisais preuve d'empathie, de tolérance, et j'avais foi en l'avenir me voilà tout l'inverse maintenant. En effet on peut vite détruire une personne surtout psychologiquement.

Tout cela pour vous dire que le conseil que je peux vous donner c'est si votre compagne ou compagnon n'est pas décidé à s'en sortir...; FUYEZ et sauvez votre santé mentale et physique, pensez à vous car eux ne le feront pas au contraire.

On en est arrivé à se retrouver avec des dettes à ne plus savoir comment les régler, on a tjs nos maisons pour l'instant mais pour combien de temps?

Toujours cette paranoia chez lui, ses insinuations, ses soi disant preuve que je le trompe (et qu'il ne veut jamais que je vois!), sa méchanceté dans ses paroles, ses menaces,... et j'en passe. Il sait pourtant que je suis à bout, il le voit quand il est sobre. J'ai l'impression que c'est ce qu'il cherche: que je me foute en l'air.

En plus nous avons récupéré sa fille une semaine sur deux, je vous raconte même pas dans quel état je suis, je suis même étonnée de tenir encore debout car faut pas croire même quand sa fille est là c'est moi qui m'occupe de tout! En plus il n'a toujours pas fait sa chambre, ça fait que quand sa fille est chez nous elle prend notre lit et nous ben on dort dans le canapé... je sais pas pq mais mon dos en souffre énormément.

Le plus drôle là dedans c'est qu'il ose me dire que je ne l'aime pas, que je l'aide pas à s'en sortir et que je veux sa destruction!!! comme c'est ironique!

En attendant il est toujours contrôlant (j'en viens quand même a me demander s'il n'est pas de nature ainsi et que la conso de coke aggrave ce contrôle).

Bref je n'ai plus de vie, mis à part que je continue à travailler (je sais pas comment), que je m'occupe de la maison, de payer tout + ses merdes. Et le pire c'est quand je dis que j'aimerai faire un resto avec ma mère et ma soeur il me dit ok mais ça m'arrange mieux à midi (oui car le soir il pense que je vais aller dans un resto avec des gogos danseurs,;;;; je sais pas si je dois pleurer ou rire de sa connerie). En fin de compte plus rien ne me fais rire, même les personnes qui ont l'air triste ça ne me fait plus rien... je deviens aigrie et je ne me supporte plus.

Ce qui me rend le plus triste là dedans c'est que je pense à mon papa qui est parti à 53 ans, je lui ai promis que je serai heureuse dans la vie (et j'avais tout pour cela), de là-haut il doit être bien deçu.

Je ne sais pas trop quoi vous dire à vous tous qui faites en sorte de vous en sortir comme vous le pouvez car moi même je n'ai plus de force et plus de patience. J'ai mon petit chien qui arrive encore à me faire sourire mais ça devient difficile.

J'étouffe dans ma relation, je suis malheureuse comme jamais je l'ai été, mais comme on en a déjà discuté la drogue est plus forte que nous les compagnes et compagnons!

Je sais que certains d'entre vous vont me dire de le quitter et de le laisser se débrouiller mais il me laissera jamais tranquille vu les menaces que j'ai déjà eu (non je ne sais rien faire au niveau de la police car je n'ai pas de preuves).

Je ne sais pas si vous me verrez encore poster sur ce fil... alors je vous souhaite à tous et toutes plein de courage et j'espère que pour vous cela va s'arranger mais svp ne laissez pas votre sansté mentale se détruire (ça peut aller très vite).