© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

J'ai besoin d'aide

Par Jennesta Posté le 04/11/2023 à 20h52

Bonjour,

Je vis avec un consommateur de shit depuis quatre ans. Il m'a fait croire qu'il avait arrêté quand on s'est rencontré, or, j'ai découvert récemment que ce n'était pas le cas. Il a évité la discussion pendant plusieurs semaines et finalement je me suis heurté à un mur quand j'ai voulu comprendre. Il aurait repris lors du décès de notre chat à qui il tenait énormément, mais j'ai l'impression que c'est faux et qu'il n'a jamais arrêté. Il ment souvent même sur des choses futiles. Extrêmement agressif, surtout dans ces propos quand on aborde un sujet fâcheux, ou alors s'énerve et se braque pour rien . Parfois il n'y a aucune raison de dispute, ça part d'un coup je ne sais pas de quoi ça vient. Mais à la fin je suis accusée de l'avoir provoqué, menace d'être quittée, je me fais insulter. Mes propos sont déformés ou il invente des choses faites ou dites qui n'ont pas eut lieux, mais persuadé que c'est la réalité.

J'ai déjà vécu avec un fumeur avant, c'étaient exactement les mêmes schémas. Mensonges, aggrésivité, menaces. Je ne sais plus quoi faire ça me rend vraiment malade. Souvent je crois que je suis responsable, que c'est ma faute et que j'ai un problème. Je m'excuse je pleure. Et le lendemain quand je suis au calme je me rend compte de la gravité des choses, que je n'ai rien provoqué, que la dispute/insultes/menaces n'étaient pas méritées.. j'ai déjà consulté un psychologue qui m'a affirmé ne pas être en tord sur les graves disputes qu'il y a eut. Pourtant lui m'a déjà dit que j'étais une malade, que je voyais des trucs ou entendait des choses qui n'existe pas, qu'il n'a jamais dit ou fait telle choses, il modifie mes propos etc.

J'ai essayé de discuter d'aide pour qu'ili arrête (car depuis le début même pour la cigarette il serait pour tout arrêté car il ne se sent pas bien de fumer). Il aurait soi-disant tout essayé et rien ne fonctionne. Je l'ai envoyé essayer l'hypnose pour la cigarette, ça n'a pas fonctionné. Je n'ose pas lui parler d'aller consulter un spécialiste pour arrêter, j'ai trop peur de sa colère ou de sa réaction. Il dit que c'est à cause de moi qu'il fume (non ça fait depuis l'adolescence ...), que essayer de l'aider ou mes questions ça le pousse à fumer plus etc...

Aujourd'hui grosse dispute qu'il a provoqué en étant désagréable et agressif/ négatif. A nouveau situation retournée je suis en tord et je l'agresse ... Hors encore une fois, il y a eut une preuve que je n'étais pas en tord et que la dispute n'aurait pas dues arrivée. Dans les cas ou il modifie mes propos ou situation et que j'apporte des preuves du contraire. Même réactions que dans ces moment-là, il se braque dans son coin . Aucune excuses envers moi. Alors que juste "Excuse moi j'ai eut tord et je n'aurais pas dû te traiter comme ça " me ferait du bien. Mais non, jamais d'excuses, et la situation recommencera.

Je ne sais pas si quelqu'un est dans ma situation, j'ai déjà vécut ça avec mon ex je ne veux plus me rendre malade comme ça ou qu'on me rende malade.... Que dois-je faire ? comment je peux l'aider à arrêter ou à trouver de l'aide ?

Je m'excuse si ce n'est pas très clair, mais aujourd'hui c'était de trop. Je suis en suivi médical pour crises d'angoisses et stress. Ça me rend malade physiquement, et j'ai ça en plus à gérer à la maison. Quand je

demande de l'aide ou parle de mes soucis, il devient vite agressif. Donc j'essaie de ne plus parler à la maison. Ce soir encore une fois, même avec la preuve sous le nez qu'il a mal agit et qu'il aurait dû m'aider, je n'ai pas d'excuses. Il refuse d'entrendre parler de médecin ou de psychologues. Refuse de voir qu'il me rend gravement malade avec ces réactions. Je n'ai personne à qui en parler. Je ne sais plus que faire. Je voudrais qu'il sorte de cette drogue et qu'il s'excuse.

2 réponses

Hakma - 06/11/2023 à 20h45

Bonjours, toit d'abord moi sa fait 1 semaine que j'ai arrêté et Dieu merci tout va bien . Par le passé j'ai déjà faut des tentatives pour arrêté mais comme vous , quand ma femme me disait d'aller voir quelqu'un pour m'aider je me renfermé encore plus sur moi même. Aujourd'hui j'ai appris à aller de l'avant mais malheureusement il doit s'ouvrir et parler de sa dépendance mais sa toi venir que de lui , arrêté de lui répéter d'aller consulté ou mêle d'arrêter il finira par être de plus en plus en colère, je vous parle en connaissance de cause , vos parole me font pensé à moi avant quand ma femme arrêté pas de me répéter il faut que tu soit suivi ... Aujourd'hui j'ai engagé ma démarche seul . Seul sa propre volonté le fera avancé. Et si malheureusement il n'a pas réellement pris conscience qu'il est dépendant d'une fichu drogue il pourra pas avancé et vous pourrez donc pas avancé ensemble . Essayez de prendre un peu plus de distance et de recul avec votre partenaire pour votre bien.
Il va falloir que vous pensez à vous un petit peu . Et si malheureusement il en a aucune envie , il va falloir que vous vous libérer de cet emprise psychologique qu'il est en train d'instaurer entre vous . Commenje vous le répète la démarche et la motivation doivent venir de lui et lui seul .
Je suis la pour en parler . Et venez voir je suis sur une autre discussion sur le forum sa vous fera du bien . La fille de discussion s'appelle "je ne reconnaît plus mon mari" .
Courage à très vite

Pepite - 07/11/2023 à 04h28

Bonjour Jennesta,

Votre désir est qu'il se soigne et lui il désire fumer.

Avez-vous aborder calmement le sujet des désirs ?
Que partagez vous ?
Quelles sont vos valeurs ?
Avez-vous des discussions profondes sur des projets personnels ? Communs ?

Qu'est-ce qui est important pour vous ?

Pépite