

Forums pour les consommateurs

## avez-vous des délires parano? help

Par Cathy50 Posté le 01/10/2026 à 11h13

Bonjour,

Mon ex récent (on était ensemble depuis des années), a eu récemment des gros délires parano, convaincu que je le trompais. C'est à mes yeux allé loin, venu chez moi par surprise pour me surprendre jusqu'à aller fouiller la chambre de mes enfants pendant qu'ils dormaient, m'agresser par message à distance convaincu qu'il y avait quelqu'un, collectionnant les indices les plus farfelus et imaginaires les uns que les autres (qlq qu'il aurait cru apercevoir à un bar à une soirée où on était, une silhouette qu'il a cru reconnaître dans l'appartement au dessus du mien, quelqu'un qu'il a cru voir se garer dans ma rue, une photo que j'ai mise en couverture de ma page facebook qui serait "louche", et des indices absolument insignifiants qu'il étudie, associe, accumule en vue de confirmer sa théorie selon laquelle je le tromperais depuis des mois avec deux personnes en particulier.

J'en souffre, ca rj'ai été larguée et accusée à tort et n'ai jamais rien fait.

De plus, il va plus loin, me rendant responsable de la perte de son énergie vitale.  
Il prend de la C tous les jours depuis des années, et boit une bouteille ou + tous les soirs.

Est-ce que ce type de délires vous est-il arrivé?

Comment avez-vous compris qu'il n'en était rien?

Est-ce que cela vous est arrivé de décharger sur l'autre tout votre mal-être en l'en rendant responsable?

Je ne sais plus comment réagir ni comment "rectifier" ce qui m'est reproché, j'en souffre.

Merci bcp

### 1 réponse

---

Sophie89 - 06/10/2026 à 11h54

Bonjour Cathy, j'avais déjà eu l'occasion de discuter avec toi dans le fil de l'entourage.

J'avoue également que j'aimerais avoir plus d'informations concernant les consommateurs, comment ça se déroule quand vous avez des paranoïas? Ceci est évidemment sans jugement, c'est pour comprendre, ce qu'il se passe, est-ce que vous, par la suite, vous avez déjà eu l'occasion de vous rendre compte que ça n'existait pas ce qui était interprété ? Après combien de temps de sevrage, cela disparaît ou il faut beaucoup de temps

pour que les paranoias s'estompent ? Est-ce que votre conjoint a essayé de vous prouver l'inverse?

Je vous souhaite à tous de vous en sortir de la meilleure des façons pour que ce soit le plus doux pour vous.

Merci d'avance