© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Forums pour l'entourage

Sevrage de cocaine / violence

Par Md95 Posté le 18/05/2026 à 16h39

Cela fait 6 ans que ca dure...dont 2 ans à me promettre d'arrêter. De prendre un rendez-vous addicto puis de rechuter. La violence verbale, les crises de paranoïa, les crachats au visage. Je suis à bout. Sa famille est dans le déni et me rend fautive de tous les maux, je suis seule à tout porter. Je suis à bout.
Des fois j'ai même des idées noires. Mon suivi psy ne me suffit plus. J'ai besoin de plus etre seule. D'être écoutée, soutenue. Seule je n y arrive plus !

10 réponses

Enpeuplus74 - 19/05/2026 à 15h48

Bonjour Md95

Je suis dans le même cas que toi.

Je n'en peux plus, c'est de + en + compliqué

Autant on ne se parle pas, limite à se séparer d'ailleurs autant certaines nuits il est en pleine crise et je m'en prends la gueule.

J'ai appris à ne plus répondre, dialogue de sourds de toute façon

Combien de fois je suis partie en pleine nuit après m'être fait réveiller et me traiter de tous les noms
Je suis une merde, un cancer, m'accuse de la tromper , paranoia +++ , que je suis habillée comme une pute quand je vais bosser ,je passe mes journées à l'hotel et j'en passe

Combien de fois je me suis retrouvée chez ma mère en pleine nuit ou dans ma voiture
Combien de fois il m'a débranché un fusible dans la voiture pour que je ne puisse plus démarrer et ne pas pouvoir bouger la journée pdt que mr dort car passé la nuit à consommer sans doute.

Je ne parle pas des finances, la cata

Le peu de fois où je prends la parole pour me défendre il me jette des trucs à la tête, il a peté la vitre du four d'ailleurs en lançant un objet , imaginez la violence si j'avais pris ça sur la tête

Je suis déjà aller chez les flics mais la main courante n'existe plus, et je ne veux pas porter plainte

Quand il est "normal" il est pas ainsi (heureusement que c pas tous les jours c'est invivable)

Courage pas évident cette galère je compatis

Nous devons nous protéger

Saaaaab - 26/05/2026 à 13h44

Salut,

Je suis dans le même cas que vous... cette merde a tout détruit.
Aujourd'hui je ne sais plus où j'en suis... il n'arrete pas sa consommation car les envies irrépressibles dont plus fortes, mais quand je vois ce qu'il détruit autour de lui, je ne comprend pas... et pourtant j'ai vu des psys, j'ai écrit a des addictologues, j'ai vu des médecins, lu un tas d'articles et regardé des vidéos sur le sujet.
Malgré ça je ne comprend pas comment on peut tjs aller plus loin, il est devenu menteur, manipulateur et rejette sans cesse la faute de ses cracages sur moi.
Aujourd'hui je suis a bout, au bout du rouleau, j'ai quitté mon job a peine installée a mon bureau. Je lui ai envoyé un msg en lui disant que je n'en pouvais plus, que je n'avais pas de solution donc que la seule qui me semblait réalisable c'est de tout abandonner... il m'a supplié de rentrer à la maison, qu'on allait y arriver mais j'ai bien peur que ca ne change rien... je sens que je risque d'être déçue et j'ai peur de ne pas me relever la prochaine fois... pour de bon.

Enpeuplus74 - 26/05/2026 à 14h06

A nouveau moi.

Rien ne va plus ici.

Une fois de + j'ai fais les frais de sa paranoïa

2h ii me réveille, voulait une relation sexuelle, dont je n'ai pas envie, plus envie, nous dormons séparés, il me traite de tous les noms, il me dit que je dois dégager de la maison etc comment puis je encore avoir envie de lui
Visiblement il ne comprend pas, me force mais comme je n'y mets pas du mien et que il a du mal à b..... avec la C ben ça ne fonctionne pas

Donc à ce moment là le show commence, même disque depuis des mois, combien j'ai d'amants? que je vais bosser habiller comme une pute, que je suis une merde, quel hôtel je fréquente, etc etc
Je monte aux wc, je reviens mon portable n'était plus sur la table.

Que vois je?? horreur il m'a mis mon téléphone dans la bouilloire!! AU SECOURS tél pro en +
Je tente de le sortir, limite je me brule, je finis par y arriver mais avec cette furie devant moi qui était prêt à me frapper.
Ouf le tel semble fonctionner, mais au final 48h après il bug pas mal et ce matin je devais bosser avec.. je n'ai pas arrêté de pleurer, impossible de travailler
Je suis allée voir mon médecin, elle m'a mis en arrêt 2 semaines.

Je vais en profiter pour les rdv psy, assistante sociale, la situation devient grave et inquiétante

Même si ce post n'apporte pas bcp de réponses, ça me fait du bien de l'écrire.

Courage à nous toutes/ tous.

claralou - 26/05/2026 à 18h17

Je vous lis et je me reconnais aussi. C’est très difficile de sortir de cette emprise. Mais la seule manière est autant pour lui que pour vous de vous retrouver seul.e. Afin de retrouver ce qui vous donne envie de vivre. Notre bonheur ne peut pas dépendre d’une personne qui ne prend pas soin de nous. C’est très dure. Car nous sommes nous aussi sous une forme d’addition. Prenez distance, poser des limites. Vous pouvez lorsqu’il y a violence demander à la police un éloignement de la personne. Je vous conseille de vous renseigner dans votre ville des postes de polices qui ont été formé pour de tel situation. C’est déjà très dure de faire cette démarche et c’est mieux de faire face à des gens formés.
Nous ne sommes pas responsable de leur addiction et des conséquences qu’il auront à subir, logement, travail, famille.
Nous ne sommes pas responsable de se pensé l’entourage. C’est leur problème. Nous sommes responsable de nos actes. Pour ma part, je me sens coupable d’avoir pétés des câbles, d’avoir dit des choses horribles et d’être devenue une personne méchante. Je ne veux pas être cette personne. Cela fait que trois semaines qu’il est parti. Aujourd’hui je déambule dans un sentiment de culpabilité mais en même temps je regarde aussi les choses que je n’ai pas fait pour moi. Je me demande ce que j’ai besoin pour aller bien et je ne sais pas encore. J’ouvre la porte à l’inconnu.
Il reste encore plein de choses à faire. Beaucoup d’infertile. Je l’aime encore et je suis dans une contradiction énorme c’est comme ça. J’accepte la ou j’en suis aujourd’hui.

Saaaaab - 27/05/2026 à 11h05

Mais vous êtes dans une situation dangereuse je trouve.
Est-ce que il a encore des moments de lucidité?
Je n’ai moi même pas de solution a mes soucis donc je me vois mal vous donner des conseils... le seul truc que je peux vous dire c’est "n'attendez pas qu’il soit trop tard" . Quand il est "normal" est ce que vous avez l’impression que ca vaut vraiment le coup ?

Moderateur - 27/05/2026 à 16h37

Bonjour,

Merci @Claralou et @Saab pour vos réactions et votre aide à @Enpeuplus74. Continuez à vous soutenir et à partager car vous êtes dans la même communauté de destins. A plusieurs vous serez plus fortes. Dans cet espace de notre forum on ne vous jugera aucunement. Vous subissez des comportements que vous n'avez jamais souhaités et cela vous réunit.

@Enpeuplus74 : la situation que vous vivez est dangereuse pour vous. La consommation régulière de cocaïne peut amener certains consommateurs à développer des idées paranoïaques et, quand ils sont en couple, cela se traduit assez souvent par une jalousie pathologique et des actes violents. Seule l'arrêt de la cocaïne pourrait y changer quelque chose mais cela dépend de lui, pas de vous. Il est inutile d'essayer d'argumenter avec lui quand il est dans cet état et le plus important est que vous vous protégiez avant qu'un drame plus grave n'arrive. Cela n'empêche pas que vous puissiez avoir des sentiments pour lui mais là n'est pas la question. Pour l'instant, avoir une relation de couple avec lui est dangereux pour vous. Ce n'est en aucun cas votre faute, c'est le haut niveau de consommation de cocaïne dans lequel il est plongé qui veut cela.

Nous sommes rassurés que vous fassiez des démarches mais dès à présent prévoyez des affaires à mettre à l'abri chez un proche, notamment vos papiers d'identité, bancaires, administratifs et vos biens importants à vos yeux au cas où vous deviez partir précipitamment. Prenez aussi peut-être certains de vos voisins pour qu'ils vous accueillent et puissent vous aider à appeler la police en cas de violence.

Enfin, s'il était violent, acceptez d'appeler la police et de porter plainte. Même si c'est votre compagnon de vie. C'est difficile mais cela peut être nécessaire pour permettre à la justice de vous protéger en l'éloignant de vous.

Nous comprenons tout à fait qu'on puisse se sentir, dans ces situations, "coupable". Coupable de plein de choses : ne pas réussir à l'aider, ne pas réussir à trouver de solutions, mais aussi d'avoir pu accepter tant de transgression de ses propres valeurs, d'être enfermée dans une telle relation, d'avoir le sentiment de subir, etc. Mais en réalité on ne voit pas venir les choses, on n'est pas prévenu à l'avance, on n'est pas préparé quand la situation se dégrade et que les violences arrivent. On s'engage dans une relation en général en toute confiance et on fait en sorte qu'elle fonctionne alors, quand ça se dégrade, on est sidéré, on devient incapable de comprendre véritablement ce qui se passe, on se retrouve en décalage et on commence à croire que c'est de sa propre faute, à essayer de s'adapter dans des domaines où on ne devrait jamais avoir à le faire.

A partir d'un certain niveau - mais à force d'accepter des concessions on ne sait plus lequel - il faut essayer de ne plus subir la relation et de se remettre au contraire soi-même au premier plan. Vos besoins sont importants, votre personne doit être respectée, votre travail, votre parole, vos biens... A nouveau, même si vous avez des sentiments pour lui votre relation, en l'état actuel des choses, n'est pas possible. Cela ne dépend pas de vous car il faut être deux et parler à peu près le même "langage" (ce que ne permet pas un usage intensif de cocaïne) pour s'entendre.

Alors allez parler, oui, à des soutiens professionnels (psy, médecin, travailleurs sociaux, autres thérapeutes) dans le but de prendre soin de vous et de vous protéger car ça, au moins, ça dépend de vous. Parlez aussi à vos proches (au-delà de votre mère peut-être) de ce qui vous arrive, recherchez leur soutien. Continuez à venir parler ici et soutenez-vous mutuellement, partagez vos expériences (difficultés, réussites, progrès, sentiments, émotions...). Adressez-vous aussi au 39 19, une ligne d'écoute de soutien aux femmes victimes de violences qui vous conseillera, par exemple sur les papiers à sauvegarder, vous aidera à comprendre ce qui se passe dans votre relation (les mécanismes en place), vous orientera vers des associations locales de soutien... Bref vous donnera des ressources pour vous extraire et vous protéger.

Courage à toutes et surtout prenez soin de vous en premier lieu !

Cordialement,

le modérateur.

claralou - 28/05/2026 à 16h57

Effectivement nous sommes très nombreux.euses. Nous ne pouvons pas rester dans le silence. C’est un problème de société ancré profondément dans l’intimité.
Merci pour votre réponse. Ça m’a énormément émue.

Nothing - 28/05/2026 à 22h43

Il faut sauver sa peau avant qu'il ne soit trop tard...On ne peut pas sauver l'autre lui seul le peut...
A trop accepter des choses inacceptables un drame arrive trop vite...

Et parfois toucher le fond ouvre les yeux de celui qui consomme.Ce ne sont pas des situations normales ni acceptables les limites de la violence ont été franchies.
Vraiment sauver votre peau c'est la meilleure chose pour vous et pour la personne en face ça peut être un détonateur ou pas..

Mais encore une fois vous ne les sauverez pas mais vous pouvez vous s auver par contre.

Louane - 16/06/2026 à 08h03

Bonjour,
Je comprends votre situation bien que la mienne soit différente
Dépendance a l'héroïne tout les deux
Pas d'énormes disputes jusqu'au jour où j'ai voulu me sevré mais pas lui j'ai mis plusieurs années a rechuter car lui ne voulez pas arrêter et au final c'est moi qui est était obligé d'être méchante de lui reprocher mais rechutes et que si lui ne se sevré pas je devrais le quitter car relation toxique malgré l'amour limite âme sœur
J'ai mis a exécution mes menaces je ne voulez plus de cette vie
Et finalement tellement fait l'un pour l'autre qu'il a fini par se sevré lui aussi pour me récupérer
Il s'est très bien que si il reprend quelques choses je le verrais car je connais très bien les effets physique malheureusement
Aujourd'hui cela fait quelques années que l'ont n'a réussi a s'en sortir notre vie et bien meilleure aujourd'hui les soucis d'argent dû a la drogue fini
Alors courage mesdames et si malheureusement il ne fait rien vous devriez partir c'est dure mais ont n'a qu'une seule vie
Bien a vous

claralou - 29/06/2026 à 17h02

Elvira999100 je traverse comme toi une situation difficile et je comprend ton désarroi. La seul chose que je peux te dire c'est que j'ai été dans ta situation j'ai eu un courage de dingue et je pense que tu l'as eu aussi, d'essayer de comprendre l'autre et ces difficultés. C'est difficile de savoir quel parti de lui est encore là lorsqu'il y a une addiction. Ce qui est important aujourd'hui c'est de sortir de la souffrance. Cela ne se fait d'un jour à l'autre. Il faut se concentrer sur soi. Tu ne pourras pas l'aider si tu es toi même trop fragile. je peux juste de parler de mon expérience. J'ai écris sur tout ce dont je désirer pour moi, et je lui ai exprimé ce qui été important pour moi. Je n'ai pas reçu les réponses que j'attendais et j'ai ressenti beaucoup de souffrance. Je me suis entouré de gens qui vivent ce que je vis pour me proteger des injonctions de ce qui ne peuvent pas comprendre se que je vis. Je suis allée dans des groupes de parole pour avoir un soutien pour moi. J'essaie de faire des choses qui me font du bien. cela n'enlève pas toute la souffrance que je peux ressentir mais au moins cela m'a permis de prendre soin de moi. Nous ne pouvons pas changer l'autre,. Nous ne pouvons pas le faire entrée en raison, c'est un chemin qui malheureusement se fait dans la solitude. Par contre, tu peux le soutenir dans des démarches de soins (sans le lui imposer). Tu peux lui proposer des choses qui soit loin des espaces d'addictions. tu peux lui proposer des choses qui toi te font du bien. mais nous ne pouvons pas contrôler les choix de l'autre. C'est très frustrant mais c'est une réalité. Tu est très courageuse et il ne faut pas laisser des plumes pour quelqu'un qui ne souhaite pas prendre soin de lui. Prends soins de toi. c'est l'essentiel. C'est une maladie mais la maladie de justifie pas tous les comportements. Je te souhaite beaucoup de courage.