

Forums pour l'entourage

Délires jalousie parano d'un conjoint cocaïnomane - help

Par Cathy50 Posté le 30/09/2026 à 11h14

Bonjour,

Mon conjoint qui est devenu mon ex récemment, avec qui je suis depuis 5 ans, est cocaïnomane. Je ne sais pas exactement la quantité qu'il prend, mais en gros, chaque fois qu'on ne se voit pas (j'ai la garde totale de mes enfants, il ne vient que le weekend et les vacs etc., donc ça lui laisse bcp de soirées de prise).

J'ai mis 1 an et demi à réaliser qu'il en consommait car je n'avais pas les repères, n'en ayant jamais consommé.

J'ai fort lâché le contrôle que j'avais pu avoir (il me mentait bcp en me disant qu'il avait arrêté, etc.), étant fort concentrée sur mes enfants, et acceptant un peu malgré moi sa prise, tant que ce n'était pas quand il est avec nous. Mais je crois que sa consommation est de plus en plus élevée, car tous les soirs dort vers 5h après avoir regardé séries tte la nuit et pris de la c (réveil tôt car il bosse), parfois we aussi.

Il boit aussi une bouteille par soir (et parfois à midi).

Globalement, il change. Il a perdu énormément d'énergie, bcp de sautes d'humeur, épuisé très souvent, très changeant, et surtout, hyper parano.

Récemment, il a eu bcp de délires parano (jalousie), convaincu que j'ai deux amants (agressivité, contrôle, vidéo à mettre pendant appel à distance, etc.), pendant ses vacances avec deux copains.

Au retour, il est venu contrôler chez moi sans prévenir à 22h, voir dans la chambre de mes enfants endormis si un amant n'était pas sous le lit., sa machoire qui bougeait.. Convaincu qu'il y avait qlq.

Il a rompu deux jours après (après 5 ans), et un des motifs principaux est qu'il est absolument convaincu que je le trompe. Ce qui est fou, c'est qu'il n'a aucune preuve (je ne l'ai jamais jamais trompé), ce sont que des indices d'une mauvaise série, du type "tu as cette photo de couverture facebook c'est un signe, le nom d'un type qu'il soupçonne qu'il aurait vu sur une sonnette alors qu'il n'y a jamais eu ce nom, "j'ai vu xxxx au bar à ma soirée d'anniversaire" "tu sors avec un ami à moi et vous vous êtes revus à telle occasion", "tu as disparu 15 min à telle fête tu as été baiser avec qlq sur le parking", etc. etc.

Et donc il a rompu car il est convaincu que j'ai eu deux amants et que je le trompe. Et rien, de rien de rien de ce qu'il a soupçonné, imaginé, reproché, est correct. Rien. Et il a eu des actes de colère, volonté de couper les ponts au plus vite, me reprocher que je suis le problème de sa vie, que c'est à cause de moi qu'il s'éteint (alors qu'au contraire, les weekends cocon avec mes enfants dont il est fan étaient supers, et avant ça on a eu

deuxans et demi rien qu'à duex sans enfant où on faisait énormément de choses).

Bref, je lis que c'est courant ces délires parano, j'étais intéressée d'avoir vos partages d'expériences, avez-vous vécu ça, comment avez-vous réagi(je trouve ça hyper dur et hyper violent)?

Merci bcp

2 réponses

Sophie89 - 30/09/2026 à 13h42

Bonjour,

Ce que tu as vécu, est presque du copier-coller pour moi.

J'ai vécu des années avec une personne qui consommait de la cocaïne, sans réellement savoir la quantité et le vrai du faux. Lorsque j'abordais le sujet, c'était fermé 'non, je ne prends rien du tout, t'abuses de tout le temps croire cela'.

Ensuite les phases de paranoïa sont arrivées, principalement la nuit, cela pouvait durer 3 jours ; réveil nocturne, persuadé que je le trompais, avait mis des caméras dans la maison, me filmer lorsque j'étais dans la voiture devant la maison, géolocalisation de mon téléphone, persuadé que j'étais sur des sites porno, que j'avais une double vie, etc.

Depuis le début de sa consommation, c'est moi la personne fautive de son mal-être ... jamais avec moi il n'aurait pu soi-disant s'en sortir, je suis le diable, une sorcière, la personne qui détruit son estime personnelle.

Nous pouvons continuer à raconter, je pense que nous vivons dans une illusion qui nous échappe et qu'on ne maîtrise pas. La cocaïne tue le consommateur à petit feu, et emporte avec elle le conjoint dans une spirale psychologique atroce.

Cathy50 - 01/10/2026 à 11h24

Bonjour

Merci pour ton témoignage

Est comment réagis-tu face à ces délires paranos?

Je trouve ça terriblement dur à encaisser, ainsi que les renversements de situation (tu me rends malheureux, tu me manipules, etc.) alors que l'autre se défonce et se bousille sa vie tout seul.

Et sa paranoïa, il la reconnaissait?

Il tenait tant que ça à toi, ou alors c'était une sorte de réflexe d'être jaloux sans spécialement tenir à toi?

Qu'as tu fait de tout ça?

Merci bcp!