© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

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 laché 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 quadn 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 (agressiivté, controle, 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'li 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 etes revus à telle occasion", " tu as disparu 15 min à telle fete 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'li 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

7 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 cocaine, 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 paranoia, 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!

Sophie89 - 01/10/2026 à 14h12

Bonjour,
J'étais déconcertée face à la paranoïa. Au début, je me disais que ce n'était pas possible de penser des trucs ou de voir des choses pareils. J'étais totalement déboussolée, j'écoutais, ensuite je m'énervais. C'est une personne très intelligente et un très bon statut professionnel.
Par la suite, je m'énervais, je criais, je disais que c'était pas complètement dingue. Ensuite, en descente, il me

disait que je ne prenais jamais le temps de le comprendre, de me mettre à sa place et d'écouter, de regarder les vidéos correctement que lui voyait vraiment quelques choses. Je n'arrivais JAMAIS à démontrer l'indémontrable... même avec des éléments factuels, tu n'arriveras jamais à prouver l'inverse.
Pareil que toi, il me disait que j'étais une manipulatrice, que je le manipulais constamment, que la relation le rendais malheureux.
Concernant sa paranoïa, en descente en plein crash, parfois il s'excusait, il disait qu'il devenait fou, puis de plus en plus persuadé de ce qu'il disait, voyait et pensait. Je lui disais qu'il était taré et qu'il devait se faire soigner (je ne savais pas qu'il avait replongé dans la cocaïne), je me demandais ce qu'il se passait. Il m'a dit qu'il se faisait suivre par un psychiatre, qu'il faisait une dépression, totalement faux évidemment.
Je ne sais pas s'il tenait réellement à moi en fin de compte ... je ne sais plus dire à l'heure actuelle. Nous sommes restés ensemble plus de 10 ans, avec une consommation de +/- 5 ans à ma connaissance.
Ensuite, ça s'est mal terminé, et tout s'est retourné contre moi, l'ensemble de son entourage, amis, famille y croient (à sa paranoia et les histoires dingues). Il a réellement monté un machination incroyable.
Par moment, je dois même avouer que je doute de moi et de ce qui est réel ou pas. Cette cocaïne m'a aussi détruite. Je pense qu'il faut prendre le temps, se reconstruire petit à petit... j'ai minimisé l'impact que ça pouvait avoir sur moi, sur mon estime, sur ma vision du bien et du mal, les limites dépassées.
Je porte toujours cette culpabilité qu'il est tombé dans cette crasse à cause de moi et que j'ai nourri ce mal-être. J'espère que le temps arrangera les choses et que je trouverai la rédemption.

dreadygoy - 01/10/2026 à 17h29

Bonjour, j’ai été touché par vos témoignages. Je suis un homme, j’ai 40 ans et je suis dans la C depuis un an. Ma femme, avec qui je suis depuis 15 ans, l’ a découvert au bout de cinq mois. Elle connaît mes problèmes d’addiction c’est elle qui m’a fait sortir de l’héroïne, il y a 15 ans, je vous laisse imaginer sa réaction. Malgré tout, je ne me reconnais absolument pas dans la description que vous faites de ces personnes. Je ne la soupçonne de rien de tout ça, et je me considère comme le SEUL ET UNIQUE responsable de ce que je suis devenu, et c’est aussi le cas de vos conjoints ou ex conjoint. Ils sont les seuls responsables. Il ne faut absolument pas que vous culpabilisiez.
Et pour répondre à Sophie, il est peut-être dépressif aussi moi c’est mon cas.
Vous avez vraiment dû vivre un calvaire je suis vraiment désolé pour vous. Je vois ma femme malheureuse à cause de moi et ça me ronge tellement , je l’aime plus que tout même si elle ne le croit plus.
Soyez juste consciente que la cocaïne, ça ne s’arrête pas si facilement, et que même si vous le voyez consommer, alors qu’il vous a promis qu’il allait arrêter, ça ne signifie pas forcément qu’il vous a menti.
Courage à vous.

Sophie89 - 06/10/2026 à 11h42

Bonjour à vous deux et bonjour peut-être aux autres,
Dreadygoy, je te remercie pour ta réponse. C'est lucide de ta part ainsi que pour ta femme.
J'espère de tout coeur que tu vas voir l'issue et que tu vas pouvoir trouver la bonne voie.
C'est toujours très compliqué de ne pas culpabiliser, de ne pas tourner en boucle, comment aurais-je dû faire, mieux comprendre, soutenir, cette impression d'avoir râté, pas compris.
En effet, à maintes reprises, il me l'a répété " c'est une maladie tu ne sais pas ce qu'il se passe dans la tête et tu ne comprends pas, tu ne fais qu'empirer avec tes remarques et tes reproches, tu ne vois que mes défauts..".
@Cathy50, comment vas-tu, comment te sens-tu ??
Trouves-tu l'issue ?

Dreadygoy, peux-tu nous expliquer comment se déroule tes moments de dépression? Comment ta femme réagit? que fais-tu dans ces moments-là?

Merci à vous tous,

Laelia - 14/10/2026 à 12h33

Cathy et Sophie, juste pour vous apporter un témoignage de ma part.
Ce que vous décrivez, la parano, les reproches de ce qu'on publie sur fb, les soupçons de tromperie, les accusations de manipulations, la manipulation de l'entourage, etc...
Tout ça je l'ai vécu avec des personnes qui n'étaient pas consommatrices. Certaines personnes agissent comme cela et je sais qu'on se remet en question, ça provoque énormément de souffrance...

Concernant la consommation de cocaïne, il y quelques mois j'ai découvert que mon compagnon en prenait. (Entre autre chose) Maintenant cela fait depuis juillet qu'il n'a rien pris. Lorsqu'il prenait, son comportement était certe différent mais aucune comparaison avec ce que vous avez décrit.
Au mois de juin, lorsque j'ai appris sa consommation (alors que je croyais qu'il avait arrêté), je m'en suis énormément voulu de n'avoir rien vu. De ne pas avoir été là pour l'aider à résister.
Oui énormément de culpabilité. Beaucoup de doute aussi, est ce qu'un jour je pourrais lui refaire confiance alors qu'il m'a menti ?
Je le félicitait parce qu'il avait ralenti l'alcool mais j'ignorais qu'il prenais autre chose pour remplacer. J'ai eu une grosse période où je le vivais très mal.

Mais comme le dis dreadygoy, il est seul responsable de sa consommation. (Jamais il ne me l'a reproché, et quand je lui disais que je m'en voulais, il me disais que non il étais seul responsable et s'en voulait).
Merci dreadygoy pour ton témoignage. J'espère que tu arriveras à t'en sortir. Et que ta femme retrouvera sa confiance envers toi.
Ça peut être long à revenir. Moi au bout de plusieurs mois, je recommence à avoir confiance quand il me dit qu'il ne prend plus rien. (J'en étais au point de fouiller ses affaires tellement j'étais mal)

Moderateur - 14/10/2026 à 16h27

Bonjour Laelia,

J'ai corrigé la phrase que vous souhaitiez modifier.

Pour modifier un message ou toute question au modérateur, je vous invite à utiliser notre formulaire de contact (https://www.drogues-info-service.fr/contact/form/webmaster) plutôt que la contribution aux forums.

Merci

Le modérateur.