

SHC INFORMATION ET CONSEILLE

Par **saki** Posté le 30/05/2024 à 00h10

Bonjour,
C'est avec plus de 10 ans de consommation importante de cannabis (plus de 10 joints par jour) et un peu moins d'une dizaine de crises de SHC que je viens témoigner aujourd'hui et essayer d'apporter, à celui ou celle qui cherche des solutions pour se soigner, mon expérience personnelle.

Dans un premier temps, il me semble important d'expliquer ce syndrome très peu connu du public et également du personnel médical, même si dans les établissements médicaux, cela semble petit à petit s'améliorer. Une SHC se compose de 3 phases :

Phase prodromique : Cette première phase se caractérise par des signes avant-coureurs. Les patients ressentent souvent des nausées matinales, une peur de vomir (émétophobie) et un inconfort abdominal ainsi que des douleurs récurrentes au lombaire après une consommation de cannabis (ce symptôme n'apparaît pas chez tout le monde). Ces symptômes peuvent apparaître de manière cyclique et persister pendant plusieurs semaines ou mois, voire 1 à 2 ans. Durant cette phase, les individus continuent souvent de consommer du cannabis en pensant que cela soulagera leurs symptômes, ce qui peut et va aggraver la situation.

Phase hyperémétique : Cette phase est marquée par des épisodes de vomissements intenses et répétés, ainsi qu'une douleur abdominale sévère. Les vomissements peuvent être tellement fréquents qu'ils entraînent une déshydratation, une perte de poids et des déséquilibres électrolytiques. Les patients découvrent souvent que les bains ou les douches chaudes peuvent temporairement soulager leurs symptômes, une pratique appelée hydrothérapie compulsive. Pour ma part, jusqu'à 15-20 fois par jour pour les vomissements m'obligeant à me faire hospitaliser au moins 1 ou 2 jours car il m'était impossible de stopper ou même d'endiguer cette phase par moi-même sans une médication très importante par intraveineuse. Le pire selon mon expérience est la brûlure œsophagienne créée par les vomissements répétés qui me font littéralement me plier en deux durant des jours sans interruption. Un véritable enfer. Seul l'arrêt du cannabis sous toutes ses formes permet aujourd'hui un rétablissement complet et surtout d'éviter de nouvelles crises.

Maintenant d'un point de vue personnel, je dois dire que je me suis confronté à des problèmes inattendus que je vais partager avec vous. En effet, lors de mes consultations pour découvrir ce syndrome, j'ai eu dans un premier temps énormément de mal à obtenir un diagnostic, ce qui a induit beaucoup de stress et de peur, contribuant malheureusement à une plus grande consommation de cannabis. Des propositions telles que le cancer de l'estomac, un problème de pince mésentérique ou encore des ulcères m'ont été données sans preuve médicale et sans précaution quant à l'impact psychologique que cela peut avoir sur un enfant de 16 ans. À l'époque, ce fut une période difficile. Pour éviter de vous faire peur tout seul, je vous conseille vivement de vous faire accompagner par une personne de confiance lors de vos rendez-vous médicaux.

Par chance, lors de ma 4ème hospitalisation, je suis tombé dans un hôpital avec un centre spécialisé en addictologie/gastroentérologie où une jeune doctoresse travaillant spécialement sur la SHC a pu me diagnostiquer et me traiter avec les plus grands soins. Malgré cela, je n'ai pas su m'arrêter et donc, par la suite, j'ai continué à fumer et à faire des crises, ce qui m'a amené à avoir d'autres hospitalisations par la suite.

C'est là que je me suis confronté aux deux problèmes majeurs de ce syndrome : les préjugés et la méfiance contre les fumeurs de cannabis dans le monde médical. En effet, une fois à l'hôpital, si vous n'êtes pas dans un service spécialisé en addictologie, on risque de ne pas vous accorder beaucoup de confiance, notamment au niveau de la gestion de la douleur. Pourquoi ?

On pense que vous êtes toxicomane même après un test toxicologique complet et négatif à part pour le cannabis, bien sûr, ce qui a pour conséquence qu'on sous-estime votre douleur, pensant que vous cherchez juste à être sous médication puissante pour une raison autre que la douleur terrible que vous ressentez. Il est difficile de vivre ce genre de moment quand vous êtes vulnérable, souffrant, et qu'on refuse de vous croire. La meilleure solution que j'ai trouvée est le dialogue avec les docteurs et faire la demande d'être mis en lien avec un addictologue pour suivre votre dossier. Ils seront souvent vos meilleurs alliés pour gagner la confiance du monde médical. Car quand un docteur vous prescrit du Doliprane par méfiance, un addictologue vous écoutera et vous dirigera vers un traitement souvent plus lourd, oui, mais beaucoup plus adapté. Et surtout, ne vous laissez pas abattre par l'avis de médecin qui, malheureusement, quand il s'agit de problèmes d'addiction, ne vous prendront pas toujours sérieux alors dirigez-vous vers des spécialistes.

Disclaimer important : Cette relation que j'ai eue avec le monde médical est issue de mon histoire. Elle a pour but d'aider à comprendre les problèmes que vous pourriez rencontrer, mais n'a pas pour but de discréditer les médecins, les infirmiers ou tout autre personnel médical.

Je pense que cette méfiance vient d'un manque d'information et de compréhension du phénomène, qui est peu connu. Il est également important de mentionner toutes drogues que vous consommez et de ne pas mentir sur les quantités afin d'être pris en charge dans les meilleures conditions. Pour ma part, j'ai toujours fait preuve d'une honnêteté complète sur ma consommation, ce qui a certainement aidé à établir un diagnostic relativement rapide pour ce syndrome. Sachez également que le sevrage cannabique peut entraîner une crise de SHC, ce fut le cas récemment pour moi. J'ai aujourd'hui 24 ans et j'ai arrêté le cannabis, ce qui est pour moi une grande fierté et un grand bonheur, et je vous encourage à faire de même pour votre bien et celui de votre entourage.

J'avais à la base poster ce message en témoignage mais je pense que le sujet est important à partager et je tenais à répondre à vos question quelle qu'elle soit.