

# Les soins dentaires SOUS HYPNOSE

**De plus en plus de chirurgiens-dentistes se forment à l'hypnose. Un DU est dispensé à la faculté d'odontologie de Nice. La technique assure plus de confort pour le patient comme pour le praticien.**

L'intérêt des chirurgiens-dentistes pour l'hypnose dentaire s'inscrit dans l'évolution de leurs pratiques et plus globalement dans les changements sociétaux, orientés vers plus de confort et de bien-être. Pourtant, malgré les avancées technologiques et médicales, les praticiens ne comprennent pas toujours la réticence qu'éprouvent les patients à se faire soigner. Une étude a mis en évidence le fait qu'ils sont 90 % à ne pas aimer venir au cabinet, 70 % ont peur, 20 % sont stressés et 10 % sont phobiques. Les D<sup>s</sup> Valérie Pouyssegur et Brice Lemaire l'utilisent au quotidien et forment leurs confrères dans le cadre du DU d'hypnose dentaire, dispensé par la faculté d'odontologie de Nice depuis 2017. « Introduire l'hypnose au cabinet, c'est un changement de paradigme pour l'équipe soignante comme pour le patient, souligne ce dernier. Le praticien du XXI<sup>e</sup> siècle est celui qui intègre aussi bien la dimension médicale et scientifique que la dimension humaine et psychologique dans sa pratique. »

**« Exercices pratiques pour se familiariser avec l'hypnose »**

Si l'on observe un intérêt manifeste pour l'hypnose dans la médecine, il ne s'agit pas réellement d'une découverte. « Les premières descriptions de son utilisation en dentisterie remontent au XIX<sup>e</sup> siècle », indique le D<sup>r</sup> Lemaire. « Nous la ramenons simplement dans les cabinets dentaires où elle a d'autant plus sa place que les praticiens utilisent bien souvent une forme d'hypnose conversationnelle sans

s'en rendre compte, poursuit le D<sup>r</sup> Pouyssegur. Il suffit de voir comment ils s'adressent aux patients, en particulier les enfants : ils évitent de nommer les choses de façon péjorative. Ils leur proposent de penser à un événement agréable. Cela crée une relation thérapeutique de confiance. »

**S'appuyer sur le stress pour l'hypnose**

Car ces spécialistes ont parfaitement conscience que les personnes qui viennent consulter, quels que soient leur âge et leur demande, sont toujours stressées, avec plus ou moins de maîtrise de soi. « La dent est le tissu le plus douloureux de l'organisme. Ils sont sur le fauteuil, en position inférieure, la bouche ouverte, donc privés de la parole et de la vue puisqu'ils ne voient pas ce que nous faisons. Personne n'aime se faire soigner et se rendre chez le dentiste, c'est une réaction saine de l'esprit, poursuit le D<sup>r</sup> Lemaire. D'ailleurs trop souvent les patients attendent d'avoir mal pour consulter, ce qui rajoute du stress. L'appareil mandibulaire a des fonctions ultra-spécialisées : manducatrices (suction, mastication, déglutition, etc.), de respiration, d'équilibre postural, de gestions des émotions, etc. Cet aspect psychoaffectif très présent renforce l'anxiété de l'altération ou de la perte de ces fonctions. » Ainsi, rassurez-vous : même si vous êtes adultes et que vous vous mettez à transpirer à grosses gouttes rien



Fig.9 : Hypnose instantanée avant une intervention des dents de sagesse. Fig.10 : Transe profonde stupéreuse. Fig.11 : Induction en transe profonde somnambulique. Fig.12 : Hypno-anesthésie en implantologie.

(DR)

qu'à l'idée d'un détartrage, il n'y a rien de plus normal !

« Le cabinet dentaire est le cadre idéal pour la pratique de l'hypnose opératoire. Lorsque l'on propose un outil qui permet de réaliser des soins dans un état de détente absolu, les patients sont preneurs et tout le monde est gagnant, explique le D<sup>r</sup> Lemaire. Ce dernier pratique l'hypnose médicale depuis une vingtaine d'années dans son cabinet avec succès. « Il est possible d'effectuer quasiment tous les soins sous hypnose, précisent les spécialistes. C'est un outil supplémentaire et complémentaire à l'anesthésie traditionnelle pour le confort du patient et du praticien. »

**Autohypnose et gestion du stress**

Suivent le DU aussi bien de jeunes diplômés de la fac d'odontologie que des praticiens confirmés. « Nous avons travaillé la pédagogie pour que la formation soit très pratique, commente le D<sup>r</sup> Pouyssegur. Nous commençons par les former à l'autohypnose. Cela leur est d'autant plus bénéfique que c'est un outil efficace pour gérer leur propre stress et limiter le risque de burn-out. »

Ensuite, les « étudiants » s'exercent encore et encore. « Il est important d'être à la fois opérateur et sujet, c'est-à-dire celui qui guide l'hypnose et celui qui entre en transe. D'où le fait que nous faisons beaucoup de mises en situation avec les élèves. Ensuite, il y a une série de scripts, un peu comme des modes opératoires, sur lequel on s'appuie pour guider le patient. Là, chacun va s'approprier la technique et procédera en fonction de sa personnalité. Deux chirurgiens-dentistes ne vont pas soigner sous hypnose de la même manière. Et cela dépend aussi du sujet, de sa manière de réagir. »

La technique a fait ses preuves et ne cesse de se développer. Cette hypnose est pratiquée dans de nombreux blocs opératoires et autres soins (brûlures, escarres, bruxisme, troubles psychologiques, etc.). Elle est très utile pour les patients présentant des troubles cognitifs, à l'instar de certaines personnes âgées. Il y a fort à parier que les praticiens seront de plus en plus nombreux à se former. Pour le bénéfice de tous, où que l'on se place par rapport au fauteuil !

**AXELLE TRUQUET**  
atruquet@nicemat.in.fr

## Rêverie amplifiée

« L'hypnose telle que nous la pratiquons et l'entendons consiste à guider le patient dans un état similaire à la rêverie amplifiée. La dissociation consiste à laisser l'esprit s'évader », résume le D<sup>r</sup> Lemaire. Rien à voir avec l'hypnose de foire que l'on voit parfois dans les spectacles. « Parfois des gens confondent avec cela, or dans l'hypnose opérationnelle ou médicale, le sujet garde toujours son libre arbitre et le pouvoir de décision, il ne perd jamais le contrôle, indique le D<sup>r</sup> Pouyssegur. On pourrait aussi parler de relaxation thérapeutique. »

# Le salon des services à la personne à Nice

L'aïdance, et plus globalement les services à la personne, sont de plus en plus d'actualité à mesure que le nombre d'aînés dont il faut prendre soin augmente. Cela concerne en France 4,5 millions de familles. Nice accueille le 24 février prochain le salon des services à la personne, manifestation organisée en Principauté avant la pandémie par la SAM Monaco Communication présidée par Maurice Cohen, et dont la version maraîchine a dû être repoussée plusieurs fois à cause des impératifs sanitaires. Mais cette fois, c'est la bonne ! Une cinquantaine d'exposants seront ras-

semblés au palais Acropolis. Ils présenteront les dernières innovations ainsi que le matériel adéquat pour les services à la personne. L'événement est ouvert à tous, professionnels mais également aidants qui pourront trouver des réponses à leurs problématiques. En effet, des conférences auront lieu tout au long de la journée, animées par des spécialistes et des médecins. L'objectif est de permettre aux acteurs de ce secteur d'échanger et de susciter une émulation positive, le tout dans le but d'améliorer le mieux vivre des personnes aidées, de la petite enfance au grand âge.

Le D<sup>r</sup> Olivier Guérin (sous la présidence duquel est placée la journée), chef du pôle « réhabilitation autonomie et vieillissement » du CHU de Nice, président de la Société française de gériatrie et gérontologie et membre du Conseil scientifique, animera la première conférence de la journée dédiée au « bien vieillir & futur de la santé, inventer le modèle au travers du projet du CHU de Nice ». Seront ensuite abordés les thèmes suivants : « Projection sur le futur, déterminants, savoir-faire et leçons à tirer de la crise sanitaire » (10 h 30-12 h 45), « Dispositifs innovants, e-santé, télémédecine (santé mo-

bile) et avenir de la technologie au service de la personne fragile » (14 h 15 - 15 h 30), « Alzheimer, troubles cognitifs et maladies apparentées : parcours de soins des patients, soutien aux familles et mode d'emploi de la relation aidants-aînés » (15 h 45 - 17 h) et « Favoriser l'autonomie et le maintien à domicile : acteurs & facteurs clés de l'adaptabilité progressive du logement aux projets d'appartements partagés en passant par les financements et aides » (17 h 15 - 18 h 30).

**AX. T.**

Salon des services à la personne, 24 février de 9 h à 19 h, au palais Acropolis à Nice. Entrée gratuite.