

Hypnose, réalité virtuelle, luminothérapie... Transformez votre cabinet en un sas de détente



© iStock / Mental Health treatment

Luminothérapie, réalité virtuelle, hypnose, musique, huiles essentielles... de nombreuses solutions existent pour mettre votre patient en confiance à l'approche d'un soin. Passage en revue d'approches aussi douces qu'efficaces.

Par Raphaëlle de Tappie

Quel praticien n'a jamais été confronté à l'anxiété d'un patient ? Selon un sondage Opinion Way paru en 2016, 48 % des Français seraient stressés en allant chez le dentiste. Pour 17 % d'entre eux, l'anxiété, plus spécifiquement la peur de la douleur, est telle qu'ils ont déjà sérieusement pensé à reporter un rendez-vous. La peur serait davantage présente chez les femmes (55 % redoutent le rendez-vous) et chez les jeunes (54 % des 25-34 ans seraient concernés). Et ce stress a des conséquences importantes sur la santé bucco-dentaire des Français : d'après une enquête dévoilée par l'UFSBD en mars 2019, à cette époque, 49 % des sondés n'avaient pas réalisé de détartrage depuis plus d'un an. Si vous souhaitez contribuer à améliorer ce problème de santé publique et œuvrer à améliorer l'image

d'une profession trop souvent décriée, voici quelques pistes pour transformer vos consultations en rendez-vous au spa dans l'esprit du patient.

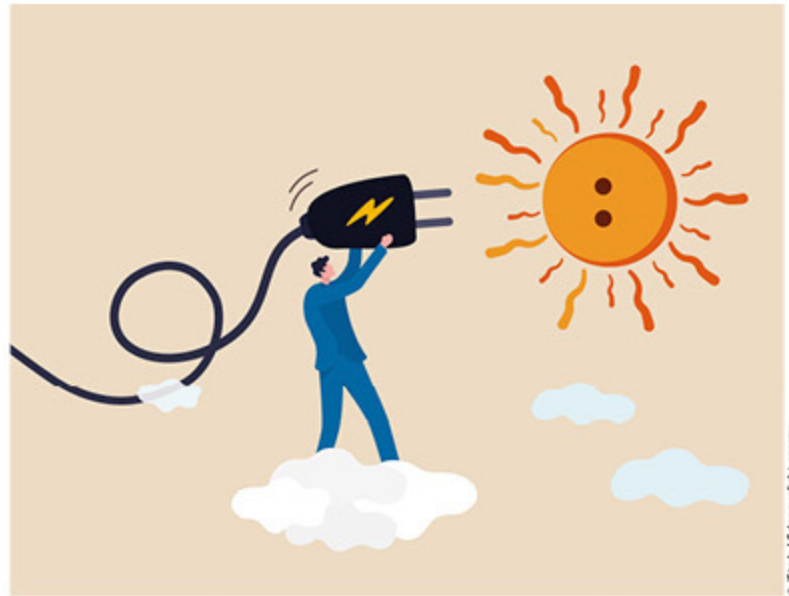
Lumière !

La luminothérapie est reconnue pour ses bienfaits sur l'organisme, notamment pour lutter contre la dépression saisonnière. C'est pourquoi, la société Psio a eu l'idée d'allier relaxation et luminothérapie via des lunettes diffusant des lumières fréquentielles dotées d'un lecteur Mp3. La méthode est prouvée sans effet secondaire et a obtenu le certificat d'innocuité totale pour les yeux par le Laboratoire national français de mesure (LNE). Sur son site, l'entreprise explique par ailleurs que la NASA se sert de ses produits pour réguler le

Le point sur :

La luminothérapie

En pénétrant dans l'organisme par les yeux, la lumière joue un rôle prépondérant dans la régulation des rythmes circadiens. Ces derniers se synchronisent avec les indices environnementaux, dont la lumière du jour, afin de conserver un rythme sain. La lumière participe donc à réguler notre horloge biologique qui contrôle d'autres rythmes biologiques plus ou moins longs – le déclenchement des menstruations chez les femmes, par exemple. C'est pourquoi, on conseille la luminothérapie aux personnes qui, à mesure que la clarté extérieure diminue à l'approche de l'hiver, souffrent de dépression saisonnière. Il s'agit de s'exposer quotidiennement à une lumière artificielle blanche, à large spectre, imitant celle du soleil. Dans les pays nordiques, 3 à 10 % des individus seraient concernés par la dépression saisonnière. Ils souffrent alors d'humeur dépressive, de fatigue chronique, d'une baisse de la libido ou de crises de boulimie. Ils ont également bien souvent besoin de dormir beaucoup plus que les recommandations normales, le réveil est extrêmement difficile et l'appétit anormalement grand, notamment pour le sucre et les hydrates de carbone (pain, pâtes, pommes de terre). Outre la dépression saisonnière, la luminothérapie pourrait être utile pour combattre les problèmes liés au décalage horaire ou au travail de nuit, et pourrait également accompagner favorablement le syndrome prémenstruel chez les femmes ou certains cas de dépression post-partum. Enfin, il a été prouvé que la thérapie par la lumière active la croissance cellulaire, améliore le système immunitaire et stimule le processus de guérison sur l'ensemble du corps.



décalage horaire et la gestion du stress des astronautes. Mais le casque est également utilisé dans le monde médical, notamment dans les hôpitaux, en anesthésie locale et en salle de réveil. Si les astronautes et les malades hospitalisés en bénéficient pour apaiser leur stress, pourquoi pas vos patients anxieux ?

Avant de proposer cet outil aux siens, le Dr Marc Sitbon, chirurgien-dentiste à Levallois-Perret (région parisienne), l'a testé sur lui-même. « J'en ai vu les bénéfices et l'état de relaxation dans lequel cela me plongeait, alors j'ai commencé à le proposer à mes patients dans le cadre d'interventions chirurgicales plus ou moins longues. »

Quand le patient arrive au cabinet, le Dr Sitbon lui présente le concept et, s'il est intéressé, lui fait tester l'appareil pendant trois minutes pour qu'il voie ce qui l'attend. Après quoi, s'il est réceptif, le dentiste lance un programme, le plus souvent « Joie de vivre ». « Je mets en place l'appareil, c'est très facile à faire, juste après l'anesthésie et avant de commencer mes soins. » La rédaction de Solutions Cabinet dentaire a testé le dispositif pour vous et s'est fait bercer durant 45 minutes par des bruits de cascade et une histoire de grand-mère qui nettoie le sol de

sa fermette pendant qu'une lumière rouge et orangée l'enveloppait. Peu à peu, les yeux se ferment naturellement.

Bien entendu, les couleurs diffusées n'ont pas été choisies au hasard, bien au contraire. « Il y a une gamme de couleurs bleues plutôt faite pour le réveil, tandis que les tons rouges et orangés amènent vers le sommeil. C'est la lumière qu'on voit au coucher du soleil », explique le praticien. Notre horloge biologique se synchronisant avec le rythme circadien, « quand on stimule le cerveau avec des lumières chaudes de la tombée du jour, c'est comme si on s'adaptait à cette luminosité et ça entraîne une relaxation qui se rapproche de l'état du sommeil. »

Mais, outre la lumière, un autre phénomène est à prendre en compte : celui de résonance. « L'activité cérébrale est sous le contrôle de quatre à cinq types d'ondes : bêta, gamma, alpha, thêta et delta. À l'état de veille, si on vous fait un électroencéphalogramme, les ondes bêta dominent. Quand on est dans un état de détente et de relaxation, on est plutôt en ondes alpha. Les fréquences sont plus basses. Quand vous dormez, vous êtes en ondes thêta. Quand vous êtes vraiment dans le rêve ou dans un état comateux, les ondes sont delta. Au démarrage d'une session, cet appareil commence à pulser à la fréquence de la veille, soit bêta. Des pulsations assez rapides correspondent à votre état initial. Progressivement, elles vont réduire en fréquence et votre esprit va rentrer en résonance. Vous allez générer des ondes alpha qui vont vous détendre et vous relaxer, développe Marc Sitbon. Cela aide le patient à être plus calme, l'anesthésie est plus efficace, et la douleur un peu moindre après. C'est intéressant. »

Tous les patients adorent-ils ? Loin de là. « 40 % ne sont pas intéressés par ce système, 40 % trouvent ça sympa et 20 % sont fans. » Et le Dr Sitbon de nous transmettre le témoignage d'une patiente complètement séduite par l'expérience. « Je venais pour me faire poser un implant et ça s'est révélé comme ma meilleure séance chez le dentiste. Je n'ai rien senti. Le praticien et son équipe s'occupaient de moi mais j'étais plongée dans mon univers, dans une clairière,

Les lumières chaudes entraînent une relaxation qui se rapproche de l'état du sommeil.

en train d'écouter des histoires qui évoquaient l'enfance. » Attention toutefois à ne pas trop se concentrer sur les textes, au risque d'avoir du mal à lâcher prise, voire se sentir légèrement oppressé. « Cela arrive quand le patient résiste et essaye d'écouter ce qu'on lui raconte alors qu'on s'en fiche. Il faut juste se laisser embarquer », insiste le praticien francilien.

L'hypnose en réalité virtuelle

Une autre option qui s'offre à vous est l'hypnose grâce à la réalité virtuelle. Créée en 2016 avec pour objectif premier d'équiper les blocs opératoires, la société HypnoVR – qui propose des casques de réalité virtuelle pour apaiser l'anxiété des patients – a ensuite eu l'idée d'appliquer son concept aux cabinets dentaires. Sur les conseils du « Pr Klaus de la faculté dentaire de Strasbourg, qui nous avait dit que notre outil l'avait beaucoup aidé à soigner ses patients anxieux », raconte Nicolas Schaettel, cofondateur de l'entreprise.

Concrètement, vous pourrez proposer l'appareil à votre patient avant les soins dans une salle dédiée, dans la salle d'attente ou lui apposer pendant la prise en charge. Auquel cas, le patient s'installe au fauteuil. Et alors qu'il commence la préparation des instruments, l'assistante dentaire ou le praticien, met en place le dispositif. « On termine de préparer ses instruments et, trois minutes plus tard, quand ces derniers sont prêts, le patient est déjà dans un état de détente. Les soins peuvent alors commencer, le dentiste peut travailler pendant que la séance de réalité virtuelle se déroule », détaille Nicolas Schaettel. Sur le site d'HypnoVR, on peut lire « 90 % de satisfaction en dentaire et -45 % d'anxiété ». « Ces résultats sont issus



L'hypnose médicale est enseignée dans les facultés de médecine depuis 2001.

d'une étude rétrospective menée dans le cadre de la recherche du Pr Klaus, précise Nicolas Schaettel. Les praticiens nous disent que ça leur facilite grandement la vie. Tous sont concernés par l'anxiété dentaire des patients. Ceux qui réalisent les soins sur le patient alors qu'il a le casque sur les yeux ont certes mis un petit peu de temps à s'adapter mais, à terme, ils sont tous ravis. C'est beaucoup plus simple pour eux de soigner un patient calme, concentré sur autre chose. Car même une personne non anxieuse finit par bouger quand le soin dure longtemps. »

Là encore, l'équipe de Solutions a testé pour vous pendant le Congrès de l'ADF 2021 : de la plage exotique sur une île déserte à la plongée sous-marine où vous suivrez les pérégrinations d'une gentille tortue, en passant par le vaisseau spatial que vous piloterez perdu dans les étoiles, six univers visuels s'offrent à vous. Immergé dedans, vous serez bercé par une voix, féminine ou masculine, au choix. Six compositions musicales sont proposées, ainsi que sept

langues et 22 scripts hypnotiques, précise le site d'HypnoVR.

L'hypnose médicale

Il existe de nombreux types d'hypnoses. L'hypnose médicale appartient à la « famille » de l'hypnose directe ou classique. On parle d'hypnose classique car il s'agit de la technique la plus ancienne, son origine remontant à 1841. Elle répond à des mécanismes autoritaires : l'hypnotiseur donne des ordres à son sujet pour le plonger en état d'hypnose et lui faire réaliser certaines actions. Il va droit au but, sans métaphore ou suggestions.

Officiellement enseignée dans les facultés de médecine depuis 2001, l'hypnose médicale a été reconnue par l'Ordre des médecins quatre ans plus tard. Elle a notamment « une reconnaissance scientifique dans la prévention et la gestion de la douleur et de l'anxiété pendant les interventions chirurgicales ou au cours des soins et dans la prise en charge de la douleur chronique », précise Vianney Descroix, PU-PH (professeur des universités - praticien hospitalier) et doyen de l'UFR d'odontologie unique de l'université de Paris. Dans le cadre de ses activités hospitalières, le chirurgien-dentiste est amené à « pratiquer l'hypnose médicale dans la prise en charge des douleurs chroniques et pour les plonger dans un état de sédation pour les conduire au bloc opératoire ». Au cabinet, vous pouvez demander aux patients anxieux s'ils sont intéressés par cette méthode. « Pour plonger le patient dans cet état de sédation, trois minutes peuvent suffire si on est très performant. Après quoi, il s'entretiendra lui-même dans cet état et pendant ce temps, le praticien pourra pratiquer ses soins », développe celui qui est aussi chef du service d'odontologie de l'hôpital de la Pitié Salpêtrière (Paris 13). Une fois les soins terminés et le patient revenu à lui, il est souvent très surpris. « Il ne pensait pas qu'il aurait pu arriver dans cet état-là d'hypnose. Il dira alors qu'il n'a pas eu peur et a pu bénéficier des soins sans inquiétude ni appréhension », témoigne

« Pour le soignant, le bénéficiaire est d'avoir un patient beaucoup plus détendu, qui se laisse faire. »

Pr Vianney Descroix

l'expert. « On sait que ça a fonctionné parce qu'il est resté complètement serein pendant les soins. Pour le soignant, le bénéficiaire est d'avoir un patient beaucoup plus détendu, qui se laisse faire. C'est quand même beaucoup plus confortable ! »

Si cette pratique vous intéresse, de nombreux organismes de formations vont être ouverts. « L'institut français d'hypnose (IFH) ne forme que des professionnels de santé : des chirurgiens-dentistes, des infirmières, des psychologues... », explique Vianney Descroix, également formateur à l'IFH. Les formations pour les chirurgiens-dentistes « durent généralement une quinzaine de jours ». « Les modules durent deux ou trois jours durant lesquels on forme les praticiens. Ils apprennent des techniques, travaillent entre eux, puis retournent dans leur cabinet où ils expérimentent avec leurs patients. Nous les revoyons ensuite en supervision », détaille le spécialiste. Sur la plaquette de l'IFH, le déroulement des quatre modules est détaillé. Le premier dure deux jours et s'intitule « Hypnose et communication thérapeutique au cabinet dentaire ». Le deuxième « Accompagner le patient dans le processus hypnotique » se déroule sur trois jours. Le troisième, de trois jours également, porte sur comment gérer la pratique hypnotique au cabinet dentaire et mettre en œuvre des techniques avancées. Enfin, la formation se clôt par une session de deux jours où les formateurs expliquent comment « perfectionner sa pratique pour s'adapter aux contextes spécifiques ».

Mais si en ces temps de pandémie, vous préférez le format e-learning, vous pouvez vous tourner vers WebDentiste, qui propose une formation à l'hypnose à distance.

Le point sur :

Les différentes formes d'hypnose

Le mot « hypnose » vient du grec « hupnoein », « endormir ». Car l'hypnose fait référence à un état modifié de conscience également appelé « transe » au cours duquel l'individu balance entre veille et sommeil. Outre l'hypnose par suggestion directe, utilisée dans le milieu médical, l'hypnose conversationnelle, et l'hypnose humaniste évoquée en dernière page de ce dossier, quelles sont les autres techniques ?

Avec l'hypnose Ericksonienne, le thérapeute va chercher à comprendre le patient, à s'adapter à son unicité, et utiliser avec lui un langage d'influence, qui invite au lieu de donner des ordres. Dans la « neurohypnose », le thérapeute donne à son patient les éléments dont il a besoin pour sa thérapie et doit, là encore s'adapter à chaque situation.

L'induction peut être permissive ou directive et la séance peut avoir lieu sous transe profonde ou comme une hypnose conversationnelle.

Avec l'autohypnose le patient peut se plonger seul dans un état hypnotique. Cette pratique facilite le lâcher prise et aide à chercher ses propres solutions pour améliorer son quotidien, notamment pour appréhender le stress ou le manque de confiance en soi. Enfin, l'hypnose de spectacle, est, comme son nom l'indique, régulièrement utilisée dans les performances scéniques. C'est d'ailleurs grâce à ce genre que la discipline est devenue si populaire. Aujourd'hui, l'un des hypnotiseurs les plus célèbres au monde est l'artiste canadien Messmer, baptisé ainsi en hommage au célèbre magnétiseur Franz-Anton Mesmer.



Les bienfaits des huiles essentielles sur l'organisme ont depuis longtemps été prouvés par la science.

Intitulée « L'apport de la communication thérapeutique et de l'hypnose au cabinet », celle-ci dure sept heures et est intégralement prise en charge par le DPC. « Cette formation permet aux praticiens de comprendre les effets de l'hypnose et pourra compléter les solutions validées dans le traitement de la douleur grâce aux techniques d'hypnoanalgésie. À l'issue de la formation le praticien sera initié à l'hypnose formelle et conversationnelle dans le cadre de l'amélioration de la prise en charge de la douleur », est-il indiqué sur le site.

L'hypnose conversationnelle est une technique très différente, où le spécialiste aura une conversation au sujet du problème de son patient. Il l'amènera alors vers un état de mieux-être afin de trouver des solutions adaptées à son cas.

Essentielles huiles

Une autre alternative simple, plutôt bon marché et bien connue pour encourager vos patients à la détente est les huiles essentielles. Si vous n'avez pas encore haussé les sourcils quand nous vous parlions d'hypnose mais grimacez maintenant, persuadé qu'il s'agit d'une méthode de charlatan, rappelez-vous que les bienfaits des huiles essentielles sur l'organisme ont depuis longtemps été prouvés par la science, eux aussi. Le Dr Florine Boukhobza en atteste. La praticienne, qui a récemment remis à jour l'édition de son ouvrage *Phytothérapie en odontologie* (Éditions CdP), coécrit avec le Dr Paul Goetz, travaille sur le sujet depuis bien longtemps. « Je me suis intéressée à tout ce qui pouvait avoir moins d'effets secondaires tout en conservant une activité médicinale », explique-t-elle. « L'intérêt au cabinet dentaire, c'est que certains principes actifs des huiles essentielles peuvent conduire à l'apaisement et à la relaxation. Il a notamment été prouvé par de nombreux travaux de recherches très sérieux que la plante aromatique appelée *Lavandula angustifolia* ou lavande fine, contient des principes actifs dits benzodiazépines-like, avec des effets sédatifs. » Pour rappel, ces médicaments sont généralement prescrits pour soulager l'anxiété, le stress ou l'insomnie. Ainsi, « quand la lavande fine est utilisée, le linalol, l'un de ses composants principaux connu pour son activité anxiolytique, agit sur les neurotransmetteurs GABA, neurotransmetteur qui a pour fonction de baisser l'activité nerveuse des neurones sur lesquels il se fixe. »

Mais pour que cela fonctionne correctement sur vos patients, un protocole strict est à respecter. Un dosage bien précis doit être pris en compte. « On n'est pas dans du bien-être mais dans du médicinal. Cela demande de respecter une quantité, une posologie, une durée, comme avec les antibiotiques ». Pour ce qui est du mode de diffusion, le Dr Boukhobza conseille un diffuseur de type micronébulisation. Vous pourrez probablement le trouver chez votre distributeur préféré ou en pharmacie. « La technique est assez élaborée

et vous aurez des programmes ciblés et un mode d'emploi pratique à suivre. »

Pour détendre vos patients avant d'entrer en salle de soins, diffusez la lavande fine 35 minutes deux fois par jour en salle d'attente de façon discontinue, conseille la praticienne. « Les patients adorent. L'odeur est agréable et joue sur leur système limbique, ce qui entraîne un bien-être rapidement. Qui plus est, quand vous respirez de l'huile essentielle, vous sentez votre corps se relaxer avec un effet neurotonique. De nombreux patients m'ont dit qu'ils se sentaient plus calmes psychologiquement et moins agités physiquement en arrivant en salle de soins. Ce qui est très important pour moi car quand j'interviens au fauteuil, comme tous les dentistes, je préfère que mon patient n'effectue pas de mouvement intempestif ! »

Attention toutefois à adapter votre huile essentielle en fonction des patients que vous vous apprêtez à recevoir. En effet, la lavande fine est déconseillée pour les femmes enceintes, les enfants ou les personnes asthmatiques ou épileptiques. « Si vous les exposez, juste cinq minutes ça ira sans problème mais si vous savez que vous avez du retard et que l'attente sera longue, privilégiez de l'huile essentielle de mandarine, adaptée à tous », recommande le Dr Boukhobza. La mandarine, elle, « peut avoir un côté soporifique », assure la bien nommée Florine. « Mes assistantes me disent souvent que quand elles en diffusent dans le couloir, elles ont immédiatement envie de dormir », s'amuse-t-elle, assurant que « les enfants aussi adorent cette senteur ».

Partition zen

La musique a de nombreux bienfaits sur le plan médical. Ces derniers ont été scientifiquement prouvés pour la première fois à la fin de la Seconde Guerre mondiale quand ils ont servi à traiter des anciens combattants souffrant de stress post-traumatique. Concernant les soins dentaires, en 1960, lors d'une étude réalisée sur 5 000 patients, W.J. Gardner a montré qu'écouter de la musique au cours d'une chirurgie dentaire réduisait

« La musique aide le cerveau à se concentrer sur autre chose que le soin dentaire. »

Dr Olivier Boujenah

la douleur chez 90 % d'entre eux. Et si cela aide à réduire la douleur, vous pouvez bien imaginer que cela a également pour effet de détendre les anxieux.

« J'ai commencé à soigner en musique dès le début de mon exercice, il y a une trentaine d'années, témoigne Olivier Boujenah, chirurgien-dentiste à Paris. J'ai tout de suite remarqué que ça détendait l'ambiance au cabinet, aussi bien pour mon équipe que pour les patients. Sans musique, le patient a tendance à entendre – et attendre – le bruit de la turbine ou les petits bruits de craquement. C'est vraiment très angoissant pour lui. La musique permet de combler ce vide et, psychologiquement, aide le cerveau à se concentrer sur autre chose que le soin dentaire. Elle sert à déconnecter son cerveau des petits bruits alentour. »

Bien évidemment, certaines musiques telles que le hard rock ou le métal sont à proscrire. Tout comme un fond sonore à fond les ballons, qui risquerait de crisper le patient et de déconcentrer le praticien. Sans surprise, le classique est vivement recommandé, Mozart étant d'ailleurs officiellement le roi de la détente. En 2007, une étude parue dans *Critical Care Med* testait les effets de plusieurs types de musique sur des patients en salle de réanimation postopératoire. Résultat : grâce à l'écoute des sonates pour piano de Mozart, le taux d'adrénaline des participants avait baissé de manière significative, ainsi que leur fréquence cardiaque et leur pression artérielle.

Avant d'appuyer sur le bouton « play » dans votre salle de soins, demandez toutefois au patient son avis. « Grâce aux nombreuses plateformes musicales qui existent aujourd'hui, on a le choix pour répondre à la demande. Les patients les plus jeunes sont ceux qui osent le plus imposer leurs goûts. Certains arrivent même avec leurs

propres écouteurs et mettent la musique à fond dans leurs oreilles pour ne pas entendre la turbine », s'amuse le Dr Boujenah.

Mais pour Pierre-Luc Bensoussan, musicothérapeute et responsable pédagogique du diplôme universitaire de musicothérapie de l'université Paul Valéry Montpellier 3, le casque n'est pas une bonne idée, le risque étant de noyer les consignes du praticien dans le bruit ambiant. « Le dispositif matériel le plus simple est une diffusion à travers une bonne enceinte près du patient afin que celui-ci soit le plus immergé dans le son. » Au-delà de la détente directement induite par la musique, le plus important est d'aider le patient à penser à autre chose. « Pour distraire le patient, j'ai aussi installé des œuvres d'art qui défilent sur mon plafonnier. Quelques secondes après, le nom de l'artiste apparaît et le cerveau du patient est occupé à essayer de deviner de qui il s'agit. Je fais défiler cette application pendant le soin et j'ai remarqué que dès que le patient s'assoit au fauteuil, il lève instinctivement les yeux au ciel pour reprendre le petit jeu. Dès qu'il s'allonge, il déconnecte et passe à autre chose », raconte Olivier Boujenah. Ainsi, grâce à son application de plafonnier et à la musique pendant les soins, le chirurgien-dentiste promet une expérience patient complètement détendue.

Trois pistes pour traiter la phobie dentaire

Mais si aucune des méthodes citées ci-dessus ne fonctionne et que votre patient souffre d'anxiété dentaire à un niveau pathologique (on parle alors de stomatophobie), vous pouvez lui conseiller de consulter des spécialistes dans la prise en charge des phobies. Acupuncture, TCC ou hypnose dite humaniste sont notamment des pistes de réflexion à envisager. On définit la stomatophobie comme « une terreur irraisonnée de l'acte dentaire ». Chez les personnes qui en souffrent (on les estime à 10 % de la population), la simple perspective de venir vous rendre visite peut donner lieu à d'horribles insomnies.

Le plus important est d'aider le patient à penser à autre chose.

L'acupuncture

En 2018, une méta-analyse publiée dans la revue médicale *European Journal of Integrative Medicine* réalisée par des chercheurs de l'université de York au Royaume-Uni montrait l'impact de cette pratique chinoise sur la peur du dentiste. Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont analysé six essais avec 800 patients et se sont plus particulièrement intéressés à deux études. Résultats : l'acupuncture réduirait l'anxiété de huit points.

« Il existe un intérêt scientifique croissant pour l'efficacité de l'acupuncture, soit comme traitement seul, soit comme traitement d'accompagnement de médicaments classiques », commentait alors Hugh MacPherson, professeur d'acupuncture à l'université de York. « Ces résultats sont intéressants, mais nous avons besoin de davantage d'essais mesurant l'impact de l'acupuncture sur l'anxiété avant de se rendre chez le dentiste, pendant le traitement, et après. » De nouvelles études seront nécessaires pour confirmer ou infirmer ces résultats et imaginer la mise en place de séances d'acupuncture odontologique.

« Si l'acupuncture doit être intégrée aux pratiques dentaires, ou utilisée pour lutter contre d'autres cas d'anxiété extrême, alors on doit mener davantage de recherches de qualité pour démontrer qu'elle peut avoir un effet positif durable sur le patient. Les premières indications semblent positives, mais il y a encore du travail à mener », concluait MacPherson.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Selon l'Assurance maladie, la TCC consiste en un « travail sur le comportement et les pensées, opinions et croyances que l'on appelle les cognitions. Cette thérapie ne cherche pas l'origine des problèmes mais

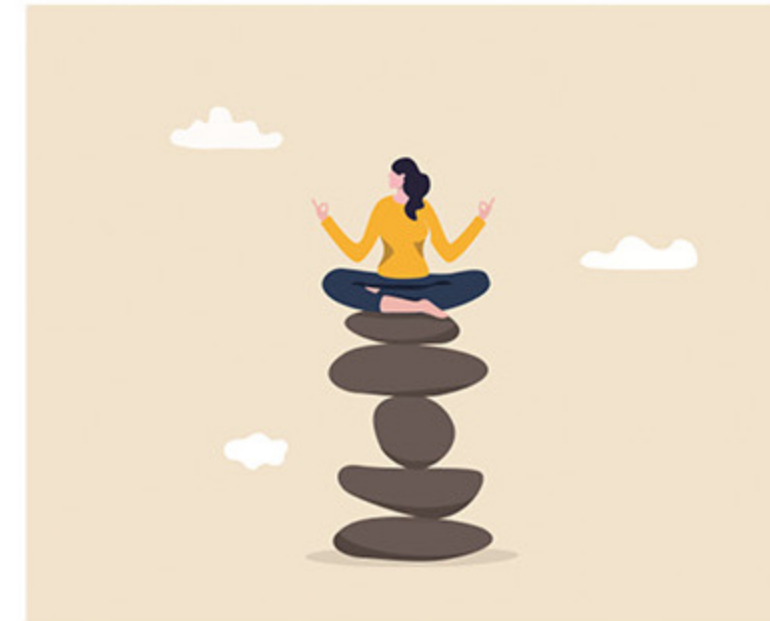
visé à traiter les manifestations visibles. » Elle est pratiquée par des psychiatres ou des psychologues spécialement formés à cette technique. Dans un article paru en 2019 dans *The Conversation*, Ellie Heidari, enseignante clinique spécialisée à l'Institut dentaire du King's College de Londres (Royaume-Uni) expliquait qu'une étude menée dans cette université avait notamment montré que la TCC permettait de dépasser la peur du dentiste chez des patients souffrant de stomatophobie et même d'y recevoir des traitements sans anesthésie.

« Toute phobie peut s'avérer difficile à gérer, mais lorsqu'il s'agit d'une phobie affectant la santé et la qualité de vie quotidienne, les effets peuvent être dévastateurs. Parvenir à la maîtriser permet non seulement d'aider les patients qui en sont victimes aujourd'hui, mais aussi ceux qui pourraient l'être demain : en effet, la recherche a démontré qu'il existe des prédispositions familiales à certaines phobies », déclarait la chercheuse.

L'hypnose humaniste contre la phobie dentaire

L'hypnose médicale reste une solution palliative et non curative dans le sens où elle ne permet pas de traiter la pathologie en question. Dans le cas de la phobie dentaire, « il y a d'autres techniques hypnotiques utilisés par des psychologues qui vont, eux, utiliser l'hypnose à des fins de psychothérapie », explique le Pr Vianney Descroix. « Quand l'hypnose est pratiquée par des médecins ou des praticiens au cours de soins c'est vraiment symptomatique et c'est ponctuel. Si l'on veut avoir un effet à long terme et traiter la phobie qui est une maladie psychologique, il faut utiliser un autre type d'hypnose réservé aux psychologues et psychothérapeutes ». Il s'agira le plus souvent d'hypnose humaniste.

Ce type d'hypnose, qui date des années 2000, est radicalement différent des autres puisque le patient est éveillé, acteur de sa séance et dans un état de conscience augmentée. Pour lui faire atteindre ce stade, le thérapeute applique la méthode habituellement employée pour réveiller un sujet



La TCC permettrait de dépasser la peur du dentiste chez des patients souffrant de stomatophobie.

hypnotisé. Guidée par le thérapeute, la conscience du patient donnera des ordres à son inconscient. Afin d'apaiser le stress lié à une visite chez le dentiste, l'hypnothérapeute va accéder à l'esprit de la personne pour transformer une séance au cabinet dentaire en un événement plaisant. C'est le patient lui-même qui choisira les techniques de visualisation associées aux émotions. En étant dans l'action, l'individu apprendra ainsi à mieux se connaître et parviendra à maîtriser sa peur. Contrairement aux autres types de séances, à la suite d'une session d'hypnose humaniste, il se sentira régénéré comme après une nuit de sommeil réparatrice. Si la phobie est basique, une seule séance peut suffire à s'en débarrasser, si elle est liée à des événements traumatiques, cela peut en nécessiter deux ou trois. Après quoi, le patient devrait retrouver dans votre cabinet le même l'état de bien-être que celui dans lequel l'avait plongé son hypnose. ●