

L'intérêt de l'hypnose en dentisterie holistique



Docteur Florence Muller

INSTITUT EUROPEEN DE POSTUROLOGIE
Formateur : Amer SAFIEDDINE
Promotion 2012

Remerciements

A tous mes amis de la promotion Perce-Neige, sans qui cette aventure n'aurait pas eu la même saveur, la même couleur, la même force...

A Amer SAFIEDDINE, notre formateur au charisme remarquable, pour la qualité de son enseignement et son exigence bienveillante : je perçois comme une chance d'avoir découvert l'hypnose à travers son expérience.

A Valérie, mon assistante dentaire dévouée, qui accompagne mes journées au cabinet, qui les allège par son sourire et ses qualités tant professionnelles que personnelles ; dans la pratique de l'hypnose elle a su adapter son travail au mien.

A Frédérique, aide dentaire remplaçante, qui m'a chaleureusement soutenue lors de mes débuts en hypnose.

A mes professeurs et formateurs, à mes thérapeutes, ainsi qu'à mes patients, qui ont contribué à mon évolution professionnelle et personnelle.

A Sabine, pour son coup d'œil amical et pertinent en relecture.

A ma famille, mes amis, mes amours, dans mon cœur en ce présent infini.

A mes enfants, Manon, Alexis et Julie, pour tout l'amour qu'ils me permettent de donner et que je reçois en retour, pour leur soutien indéfectible en toute situation, pour tout ce qu'ils m'ont appris et m'apprennent encore...

SOMMAIRE

	page
Introduction	1
 Première partie	
Vers un exercice en dentisterie holistique.....	2
Une pratique proche de l’hypnose ?.....	3
L'hypnose, une aventure personnelle.....	4
 Deuxième partie	
Une évidence pour les enfants.....	6
L'hypnose conversationnelle à tout moment : l'exemple des soins parodontaux.....	7
L'hypnose pour le chirurgien-dentiste.....	8
 Troisième partie	
Les soins dentaires en hypnose : cas cliniques.....	10
Léo, Edwige, Théo, Candice, Sandra, Delphine, Aubin, Nadia, Maeva, Gabriel, Nicole, Aude	
Aller plus loin en hypnose formelle.....	24
 Conclusion	 26

Introduction

Dès le début de mon activité de chirurgien-dentiste il y a 17 ans je me suis tournée vers une pratique qu'on pourrait définir par le terme de « dentisterie holistique ». J'ai suivi de nombreuses formations dans divers domaines, que ce soit en thérapies complémentaires (aromathérapie, anthroposophie, phytothérapie, élixirs floraux, neuralthérapie et soins énergétiques, symbolique et décodage biologique dentaire...) ou en techniques de dentisterie proprement dite (dentisterie micro-invasive, lithotritie parodontale, prévention au sens large à tout âge, bio-compatibilité des matériaux...). Je m'étais aussi déjà intéressée aux thérapies brèves concernant la déprogrammation de traumatismes.

J'ai une pratique différente de ce qu'on peut appeler la dentisterie classique, sans l'avoir auparavant nommée pour autant (ce sont souvent mes patients qui le font). Le terme holistique est peut-être celui qui convient le mieux, englobant toutes les approches allant dans le sens du respect de la personne dans sa globalité physique et psychique, intégrant la dimension énergétique, la bio-compatibilité des matériaux, et toujours dans une idée très large de prévention. En découvrant ce qu'était l'hypnose ericksonienne, j'ai compris que cela pouvait m'apporter un réel « plus » dans mon approche des soins.

La formation en hypnose m'a donné de solides bases qui sont venues renforcer ce que j'avais déjà mis en place, qui m'ont permis de perfectionner mon écoute et d'utiliser les mots justes pour mettre les patients en confiance. Ceci m'est utile dans beaucoup de domaines différents de ma pratique dentaire : pour les enfants afin de leur donner une première expérience positive, pour les traitements parodontaux, pour optimiser une démarche de soins avec peu ou pas d'anesthésie (souvent demandée par ma patientèle), pour les patients anxieux ou au passé dentaire difficile (qu'ils soient adultes ou enfants)... L'hypnose fait partie intégrante d'une démarche holistique.

Sans compter le bien-être personnel que la pratique de l'hypnose apporte également !

Première partie

Vers un exercice en dentisterie holistique

Depuis la fin de mes études, déçue de n'avoir reçu aucun enseignement sur la prise en charge psychologique du patient, (si ce n'est quelques conseils de bon sens... sans aucune méthode pour les appliquer), je me suis intéressée à tout ce qui pouvait apporter un bien-être au patient dans le cadre d'un soin dentaire.

J'ai pris comme sujet de thèse « L'enseignement des sciences du comportement en odontologie », espérant sensibiliser l'enseignement français à ce qui se pratique déjà beaucoup dans certains pays étrangers dans ce domaine. Mes recherches m'ont surtout appris que diverses matières étaient enseignées sur ce sujet, certaines apportant des résultats réels en clinique, mais le contenu de cet enseignement n'était jamais que résumé, de façon plus ou moins... floue. Et ces matières étaient en général enseignées à l'étranger. Je ne suis pas bien sûre d'avoir apporté des modifications dans l'enseignement de ce domaine en France, toujours est-il que cela m'a confortée dans ma recherche personnelle.

Pendant mes études j'aimais particulièrement l'odontologie pédiatrique, me sentant à l'aise dans l'approche des enfants, qu'ils soient valides ou en situation de handicap. Je n'approuvais cependant pas certaines méthodes employées lorsqu'on n'arrivait pas à obtenir la coopération de l'enfant (alors que sa santé rendait le soin absolument nécessaire) : se mettre à plusieurs pour tenir et soigner de force un enfant en train de hurler, même pour un soin indispensable, me vrillait le ventre. Quelque chose n'était pas cohérent : traiter quelqu'un comme ça, soi-disant pour le bien de sa santé... est-ce bon pour sa santé si l'on tient compte de la globalité de sa personne, physique et psychique ? Je pense que d'avoir observé ce genre d'événement m'a choquée et a été déterminant pour orienter mes recherches vers d'autres manières de soigner, renforçant mon intérêt pour les médecines alternatives.

C'est ainsi que j'ai élargi au maximum mes connaissances en prévention. Quand je dis prévention, cela va bien plus loin que de donner des notions d'hygiène de base et de faire des scellements de sillons sur les molaires permanentes des enfants. « Primum non nocere ». On observe en dentisterie hélas bien des soins, prothèses, prescriptions médicamenteuses ou tout simplement matériaux iatrogènes. Il était important pour moi, en premier lieu, d'acquérir les connaissances et techniques permettant d'être le plus respectueux possible de la santé buccale autant que de la santé générale. Cela implique de s'intéresser à la bio-compatibilité des

matériaux, sur le plan chimique comme sur le plan électro-magnétique. Je n'ai par exemple jamais posé d'amalgame au mercure dans ma pratique libérale, ce qui impose d'être suffisamment formé dans l'utilisation de tout ce qui peut le remplacer, du plus petit au plus gros, pour assurer des soins de qualité qui durent dans le temps. Cela inclut aussi les soins parodontaux et la prévention parodontale, essentiels chez les adultes. La parodontologie étant hélas la grande oubliée de notre système de sécurité sociale, rien n'est fait pour informer et aider les personnes dans ce sens.

Par ailleurs, je me suis parfois retrouvée dans le cas où tout ce que j'avais appris n'apportait pas de réponse satisfaisante pour soulager un patient. Que faire quand quelqu'un se plaint d'une dent, alors qu'il n'y a aucun autre signe clinique et rien de visible à la radiographie ? C'est ainsi que j'ai abordé le plan énergétique, par exemple à travers la neuralthérapie, mais aussi le plan émotionnel par les élixirs floraux du Dr Bach, ou encore la symbolique dentaire.

Pour élargir mes connaissances je me suis également intéressée aux thérapies brèves avec une formation en Déprogrammation des Mémoires Lésionnelles (méthode DÉMÉLés du Dr F. Bouquet), qui m'a beaucoup apporté sur le plan personnel et qui m'a fait découvrir l'importance des mémoires inconscientes et l'intérêt des états modifiés de conscience. Pour cette méthode, avant tout efficace sur ce qu'on nomme l'état de stress post-traumatique (ESPT), l'indication est rare en dentisterie, mais tout ce qui nous fait évoluer sur le plan personnel modifie notre attitude de thérapeute de façon plus ou moins perceptible.

Dans cette idée, chacune de ces recherches et formations tout au long de mon parcours correspond aussi à une recherche personnelle, pour certaines plus que d'autres, et l'hypnose n'y fait pas exception.

Une pratique proche de l'hypnose ?

J'ai toujours également pris beaucoup de temps pour dialoguer avec mes patients : écouter, répondre aux questions, donner des explications sur les actes effectués...

Pour les enfants, passer vraiment du temps lors du premier contact, parfois pour ne faire aucun acte, facilite énormément la tâche par la suite si l'enfant acquiert une approche confiante et détendue des soins dentaires. Cela peut être toute sa vie de « patient dentaire » qui se joue là... et il sera peut-être notre patient pour des années ! La prévention peut commencer là : donner à tout enfant les meilleures chances d'avoir plus tard une bonne hygiène de base et un suivi régulier, donc des soins réalisés à temps avec des techniques aussi peu invasives que possible. Pour les adultes, ma pratique m'amène fréquemment à utiliser peu ou pas d'anesthésie, car ma patientèle demande souvent dans ce sens-là, parfois même vient me voir exprès pour ça. Mon approche préventive le permet également : très peu de traitements endodontiques puisque

j'évite au maximum de dévitaliser les dents, très peu d'extractions, des traitements efficaces en aromathérapie... Donc, puisque je gagne du temps à ne pas faire d'anesthésie, autant l'utiliser pour écouter les gens, et ensuite en les connaissant mieux (ce qu'ils aiment, voire ce qui les passionne, leurs enfants et/ou petits-enfants...) leur parler en les mettant d'emblée à l'aise, sur des sujets agréables qui amènent vers une attitude détendue, et ce tout en les installant. Et le soin s'enchaîne tout naturellement.

J'ai toujours veillé aussi à l'ambiance sonore et olfactive, au décor de mon cabinet, afin que les patients aillent facilement vers un état de détente, tout en pouvant moi-même y trouver du bien-être. Si je vais bien tout au long de la journée, pouvant gérer les états de stress et autres urgences faisant partie de notre profession, ce sera également bénéfique pour le patient.

J'ai donc souvent vu des patients dans un état de relaxation profonde (voire de méditation pour certains) sur mon fauteuil, des personnes de tout âge s'endormir (de 3 à 77 ans), des patients repartant souriants et détendus en me remerciant pour le bon moment qu'ils avaient passé, d'autres me disant « C'est déjà fini ? Je serais bien resté(e) encore un peu sur votre fauteuil... ». Oh bien sûr il n'y a pas que ça tout au long de la journée, mais quand c'est suffisamment fréquent, ça aide beaucoup à se lever le matin pour aller passer une journée de travail agréable. Un jour, pour continuer à élargir mon champ de connaissances, toujours curieuse concernant les thérapies brèves, je me suis inscrite à une journée de découverte de l'hypnose présentée par M. Amer Safieddine. J'avais déjà lu et entendu que l'hypnose trouve de bonnes indications dans les soins dentaires. Au cours de cette journée, je me suis parfois demandée si je faisais des choses s'approchant de l'hypnose... sans le savoir. Ce que je peux parfois observer chez mes patients pourrait s'apparenter à des états de transes ? Alors plutôt que de le faire un peu par hasard ou par intuition, ne vaudrait-il pas mieux posséder une vraie technique, pour l'utiliser consciemment et de façon beaucoup plus large ? C'est ainsi que je fus motivée pour m'inscrire à la formation d'hypnose proposée, qui certes représente un investissement sur tous les plans. Mais justement, la longueur de la formation en laissait entrevoir la qualité : apprendre une technique solide et pouvoir réellement l'appliquer dans l'exercice quotidien, non pas juste se cantonner à quelques notions de base.

Je n'avais pas imaginé à quel point cela changerait encore ma pratique...

L'hypnose, une aventure personnelle

Au cours d'une formation en hypnose, il faut bien entendu faire des exercices pratiques pour acquérir les différentes techniques, et l'on s'exerce entre élèves les uns avec les autres. La première aventure personnelle commence là, je crois. Même si c'est petit bout par petit bout, on bénéficie finalement d'une thérapie en hypnose pour tout un tas de petites ou grandes

choses, pour lesquelles on ne serait peut-être pas allé consulter un hypnothérapeute... Cela amène déjà une évolution personnelle enrichissante, et il me semble que cela fait partie intégrante de la formation. J'ai aussi toujours pensé que pour un thérapeute, tout travail sur soi permet ensuite de mieux aider les autres. Par exemple, vivre moi-même la puissance de l'hypnose pour alléger une douleur chronique (ou toute autre chose) m'a permis d'en être convaincue, et cette conviction transparaît ensuite dans les soins proposés aux patients et dans mes propos.

Ces changements vécus trouvent leurs premiers échos dans le cadre personnel, familial. L'écoute de mes proches est devenue différente, avec une autre façon d'entendre, de parler, de poser des questions : grâce à l'hypnose, petit à petit, des choses se modifient en profondeur sur ce plan-là. Si un proche fait part d'un souci, je me mets à l'écouter comme je pourrais le faire lors d'une anamnèse, même si ce n'est pas toujours volontairement, et la façon d'orienter mes questions ou les mots que j'utilise vont l'aider à trouver plus rapidement sa solution. Et pourquoi ne pas utiliser ce merveilleux outil pour un soin en bonne et due forme, si le besoin s'en fait sentir et que la demande est là ?

De même, ayant appris à utiliser l'auto-hypnose, je peux m'en servir à volonté pour gérer toute sorte de choses : de faire passer un petit mal de tête, à mieux traverser une période de stress... ou plein d'autres choses.

Dans le cadre professionnel, même quand je ne fais pas d'hypnose quelque chose a changé, et c'est permanent. Une autre façon d'écouter, de parler, d'être ; quelque chose de différent où l'on ressent qu'on ne peut pas revenir en arrière. C'est subtil, mais c'est là. Cela amène beaucoup de sérénité, de tranquillité dans les journées. Les situations de stress ou les urgences qui se rajoutent, c'est un peu comme traverser une averse avec un bon imperméable doublé d'un grand parapluie : c'est à peine quelques gouttes qui mouillent. En fait, l'hypnose permet aussi d'installer autour de soi des ancrages personnels puissants pour amener à cela : on peut aller beaucoup plus loin dans la décoration, la musique, les odeurs, les couleurs, en cherchant intentionnellement à renforcer ce qui nous apporte du bien-être, du plaisir, de l'énergie. Et je fais en sorte que mon assistante également retrouve des ancrages pour elle dans son cadre de travail, ainsi l'harmonie se ressent dans l'ambiance de travail.

Et pour finir, « cerise sur le pompon », faire de temps en temps un soin en hypnose apporte autant de bien à celui qui le reçoit qu'à celui qui le donne : on en ressort avec un regain d'énergie !

Je trouvais déjà mon cabinet bien agréable auparavant, maintenant il est vraiment... ressourçant.

Cela donne, au travail, une sorte de paisible allégresse...

Deuxième partie

Une évidence pour les enfants

Spontanément c'est avec des enfants que j'ai pratiqué mes premiers soins en hypnose. Ils sont le plus souvent partants ! Tout d'abord, pour un enfant, on peut présenter les choses de manière très simple : est-il d'accord pour faire du sport, de la musique, du dessin... ou toute autre activité (qui se trouve être celle qu'il préfère), pendant qu'on soigne sa dent ? Quand le bon sujet a été trouvé, la réponse est en général enthousiaste ! Je pense qu'il n'est pas nécessaire de dire formellement à un enfant qu'on va faire de l'hypnose, ou qu'on va le mettre en transe... Le parent, d'habitude présent, a quant à lui bien compris puisqu'il est affiché que je pratique l'hypnose et que parfois même quelques renseignements ont été demandés au téléphone, dans ce sens. Je pose d'abord la question à l'enfant, puis je me tourne vers le parent en reformulant la demande de la même manière : est-il d'accord pour que son fils/sa fille fasse *une activité agréable* en même temps que le soin ? Le plus souvent c'est acquiescé par un sourire complice avec un hochement de tête. Le parent a déjà compris et il va rester discret.

Chez les enfants on peut noter ce qu'ils aiment quand on peut glaner quelques informations à l'avance, cependant on ne les voit pas toujours régulièrement et leurs intérêts sont susceptibles de changer. Il est donc bon de poser la question en début de séance pour vérifier que ce qu'on avait noté est toujours d'actualité, ou sinon directement demander à l'enfant ce qu'il a envie de faire sur le moment.

Cela se fait très rapidement tout en installant l'enfant, ce qui focalise déjà son attention sur ce qu'il aime. Il suffit de demander quelques détails sur l'activité ou l'endroit choisi avant de démarrer le soin. Pour l'expérience que j'en ai, l'induction est souvent rapide et la transe s'entretient facilement tout en travaillant : la dissociation est aisée, les enfants sont particulièrement « dedans » et on peut alors observer des légers mouvements des mains ou des jambes, comme s'ils dessinaient, pédalaient, sautaient, nageaient... selon leur choix de départ. Le peu de temps que l'induction prend se rattrape aisément par le confort que la transe apporte alors au soin. Et il est ensuite bien agréable de voir enfants et parents repartir contents et souriants. Toute expérience de soin positive ne peut que faciliter les soins suivants, il est primordial de mettre toutes les chances de notre côté afin que cela détermine une relation facilitée aux soins pour le futur adulte.

Je pense donc que l'hypnose pour les enfants s'intègre facilement dans la pratique quotidienne,

sans forcément avoir à le prévoir ou le préparer à l'avance (sauf pour les cas particuliers comme les enfants très jeunes ou les antécédents difficiles). Et dans une idée de prévention à long terme, c'est même à privilégier.

L'hypnose conversationnelle à tout moment : l'exemple des soins parodontaux

Quand j'ai commencé à introduire l'hypnose dans ma pratique, je ne pensais pas l'utiliser particulièrement lors des soins parodontaux. En effet, pour ma part je ne fais pas de traitements chirurgicaux, mais plutôt ce qu'on appelle de la parodontologie médicale ou encore parodontologie « douce », ainsi que de la prévention parodontale et de la maintenance. Tous ces soins sont à base de surfaçage et lithotritie, d'apprentissage et de motivation. Un besoin d'anesthésie est rare, on n'utilise pas la fraise, il y a peu de stress, les patients sont en général demandeurs une fois qu'ils en ont compris l'intérêt, et ce sont tous des adultes. Ce sont des séances peut-être un peu longues, mais le plus souvent le climat est détendu, on peut faire une pause quand on veut. Donc je ne pensais pas spécialement faire de soins parodontaux en hypnose, sauf demande particulière (phobie, par exemple).

Mais l'hypnose, une fois qu'on la pratique, c'est tout le temps à tout moment qu'elle apporte quelque chose. Vu que la motivation se fait essentiellement à base d'écoute et de paroles, l'hypnose conversationnelle s'est spontanément mise en place. Le fait d'écouter différemment les problèmes rencontrés par le patient va permettre de poser les bonnes questions, qui aident à trouver une solution à laquelle il va adhérer. Par exemple : « En quoi c'est un problème pour vous d'aller dans le fond ? » ou « En quoi ceci est-il difficile à faire pour vous ? » ou encore « Qu'est-ce qui vous fait peur exactement dans le fait de ... ? ». Il s'agit ensuite d'adapter les mots employés pour le remotiver et lui donner des conseils qui en tiennent compte, tout en encourageant ses progrès de la même façon. C'est bien plus efficace que de simplement répéter les mêmes conseils à chaque séance quand on s'aperçoit que le patient n'a pas réussi à les mettre en place, ou y a trouvé des difficultés. J'ai en tout cas remarqué que cela donnait de bons résultats bien plus rapidement. Et cela va dans le sens d'un traitement personnalisé, de techniques d'hygiène, adaptés à chaque patient et qu'il peut intégrer à son quotidien avec ses possibilités. On est loin d'une recette de la parfaite technique de brossage qui conviendrait à tout le monde.

Hasard ? Sûrement pas... Les derniers traitements que j'ai réalisés depuis ma formation en hypnose ont tous donné des résultats positifs rapides (avec moins de séances qu'auparavant) et semblent bien tenir dans la durée. A suivre...

L'hypnose pour le chirurgien-dentiste

J'ai exposé mon parcours et je parle essentiellement de l'hypnose dans le cadre de ma pratique holistique, parce que c'est l'expérience que j'en ai et celle que je veux faire partager. Cependant, je suis avant tout chirurgien-dentiste. Le reste, c'est pour moi un plus. Et autant je pense que l'hypnose s'intègre complètement à la dentisterie holistique parce qu'elle-même est de la même essence, autant je pense que pour tout chirurgien-dentiste l'hypnose est un outil fabuleux. Nous côtoyons au quotidien la douleur et l'anxiété, tout en devant soigner des patients parfaitement réveillés, et à l'intérieur de leur corps.

Pourquoi se priver de quelque chose qui facilite notre exercice en tout point de vue ?

Quand je discute parfois avec des confrères de ce qu'apporte ma formation en hypnose dans mon exercice, j'ai souvent entendu : « oui mais toi ça va bien parce que tu travailles comme ça, mais ça prend sûrement beaucoup de temps en plus, pour moi ce n'est pas possible ». Ceux qui pensent alors à la rentabilité diront que financièrement on ne peut pas consacrer beaucoup de temps à cela, puisque seuls nos actes au fauteuil sont rémunérateurs. Et le coût horaire d'un cabinet dentaire est élevé, c'est vrai, et il est justifié de porter attention à la rentabilité (tout simplement pour le bon équilibre de son exercice). Je me suis moi-même posé ces questions au début de ma formation.

Par contre, je pense maintenant, justement, qu'il ne faut pas considérer l'hypnose comme quelque chose de simplement chronophage et qui va se surajouter à tout le reste, tel quel. C'est pour moi tout le contraire. Si l'on y regarde de plus près, prendre du temps au début est un très bon investissement à long terme, comme je l'ai déjà dit pour les enfants, mais tout autant pour les adultes ! Je suis sûre qu'on y gagne dans la durée, en tranquillité et en qualité de soins. Ce qui amène une bonne réussite des traitements, une bonne durée dans le temps, donc beaucoup moins d'urgences à gérer. Pour les patients adultes qui font la demande d'un soin dentaire en hypnose, on peut tout à fait prévoir dans le rendez-vous le temps de l'induction et le facturer si nécessaire. On verra dans les exemples de cas cliniques que souvent peu de séances suffisent, car la suite s'en trouve facilitée et le patient apprend l'auto-hypnose. Rien n'impose de mettre un patient en transe à chaque fois ! Sur l'ensemble de l'exercice, un soin en transe n'est pas forcément très fréquent, l'apport de l'hypnose est vraiment à considérer sur un plan plus global pour le chirurgien-dentiste. On peut également intégrer dans sa pratique courante, de façon très simple, quelques techniques venant de l'hypnose, comme baisser le ton de sa voix ou valider ce que le patient fait par « très bien » (si ce n'est que pour avoir ouvert la bouche un peu plus ou tourné la tête comme on le lui a demandé...). De façon subtile cela amène déjà une tranquillité agréable pour tout le monde.

Comme je l'ai évoqué en parlant de mon aventure personnelle, l'hypnose a aussi une action bénéfique directement sur le chirurgien-dentiste : moins de fatigue, plus d'énergie, de confort

et donc d'efficacité tout au long de la journée. Chacun va le vivre à sa manière, mais je suis convaincue que ce changement justifie de lui-même la formation !

J'ai pris plus haut l'exemple des traitements parodontaux, pour lesquels c'est particulièrement parlant, cependant il faut comprendre que l'hypnose conversationnelle est aussi une aide disponible en permanence pour tout patient, comme on en verra quelques exemples dans les cas cliniques. Le même temps que l'on consacre à discuter avec son patient peut tout simplement être mieux utilisé, optimisé, notre écoute est plus performante. Les traitements parodontaux montrent qu'on peut obtenir des résultats plus rapidement, donc pourquoi pas, gagner du temps ?

Meilleures capacités de travail, confort, sérénité et optimisation du temps : le chirurgien-dentiste ne peut qu'y gagner !

Troisième partie

Les soins dentaires en hypnose : cas cliniques

NB : pour des raisons de confidentialité, tous les prénoms ont été modifiés

Léo

Léo à 11 ans. Je le connais et le soigne depuis plusieurs années. Jusqu'à présent, il n'a jamais eu besoin de soins dentaires, tout juste quelques contrôles et légers détartrages, donc des rendez-vous chez le dentiste plutôt agréables. Cependant, cette-fois-ci il vient adressé par l'orthodontiste, pour extraire une dent de lait qui ne veut pas tomber, car la dent permanente pousse en dehors de son axe. L'orthodontiste espère que la dent permanente va déjà mieux se placer si on lui libère l'espace. La racine de la dent de lait n'a pas été rhizalysée comme il faut, elle a encore une bonne longueur et la dent ne bouge pas. Ceci nécessite donc une extraction sous anesthésie locale.

Dès qu'il arrive au cabinet, je sens Léo beaucoup plus anxieux que d'habitude. Il n'a jamais eu d'anesthésie et pose des questions sur la « piqûre », jamais d'extraction non plus et je le sens nerveux. A cette époque-là, je suis encore en formation, c'est la première fois que je décide alors de m'aider de l'hypnose pour accompagner un geste dentaire. Car j'ai vraiment envie que tout se passe au mieux pour mon jeune patient et je sais que j'ai déjà toutes les bases pour utiliser ce nouvel outil.

D'emblée, je demande à Léo quelle activité lui plaît beaucoup, sa réponse est : faire du VTT. Je lui propose donc de faire une balade en VTT pendant que je lui enlève sa dent de lait, ce qu'il accepte tout de suite. Après avoir pris quelques renseignements sur les lieux de la ballade, l'induction est rapide. Je perçois très vite que Léo est complètement dedans. Je fais mon anesthésie tout à fait tranquillement, tout en faisant pédaler Léo dans le paysage choisi. Au moment de l'extraction, je le fais grimper une côte et augmenter la cadence, il semble alors très concentré. L'extraction est rapide et j'ai l'impression que Léo ne s'en est même pas rendu compte. Je lui dis alors que la fin de la côte est très raide et qu'il faut qu'il serre les dents pour soutenir son effort. Entre-temps j'ai placé une compresse imbibée de bain de bouche sur le site de l'extraction... et donc Léo mord parfaitement sur sa compresse ! Ensuite, il arrive bien sûr à la fin de la montée, et c'est le plaisir grisant de la vitesse en descente, la récompense... Pendant que se fait l'hémostase je fais terminer à Léo sa balade en VTT et ranger son vélo. Quand je le fais revenir tout est terminé, il est vraiment content de sa promenade et c'est à peine s'il s'est rendu compte qu'on a enlevé sa dent !

A aucun moment il n'a montré de signe d'anxiété ou de désagrément. Au contraire il est reparti souriant et fier de lui : un plaisir pour moi également !

Edwige

Quand la maman d'Edwige appelle pour prendre rendez-vous, disant qu'elle s'est aperçue de deux caries sur dents de lait, elle nous prévient qu'Edwige est une petite fille de 4 ans ½ qui risque d'être très difficile à soigner. Elle n'est jamais allée chez le dentiste, mais dans l'ensemble n'aime pas « les blouses blanches ». Elle a un caractère fort et peut très bien refuser de se faire soigner de façon très... intense. Pour déjà l'assurer que je serai attentive à ce que tout se passe bien, mon assistante prévient la maman que sauf urgence, je ne soigne pas au premier rendez-vous, et qu'il faut donc en prévoir trois pour les deux soins.

Par contre, ce premier appel a lieu alors que je suis encore au début de ma formation, et à ce moment-là je n'ai pas encore appris à mon assistante à demander des renseignements en amont sur ce que l'enfant aime. Cependant, quelques semaines s'écoulaient jusqu'au premier rendez-vous et entre-temps j'ai pu donner des notions d'hypnose à mon assistante, lui expliquant de quelle façon elle peut m'aider activement pendant les soins.

Je connais déjà la maman, et par chance il se trouve que je l'aperçois de loin lors d'une fête, en compagnie de sa fille déguisée en princesse, juste 2 semaines avant le rendez-vous. Et je note soigneusement l'information dans un coin de ma tête... Le jour J quand j'ouvre la porte pour accueillir Edwige (qui elle, ne me connaît pas du tout), par chance je la trouve à nouveau revêtue de sa robe de princesse, et je n'hésite pas une seconde. C'est donc en princesse que je la fais entrer dans le cabinet, très honorée de sa visite. Toute la première consultation se déroule autour de ce jeu-là, avec la complicité de mon assistante, entre discussion sur les robes (les fées de mon cabinet en ont de très belles aussi, nous connaissons bien le sujet) et autres habitudes de princesse. Tout ça me permet d'examiner les dents de la petite princesse très facilement et de trouver les caries, tout en lui expliquant de façon amusante ce qu'on fera pour les soigner la prochaine fois. Avant qu'elle ne reparte, je glisse à la maman que si Edwige a un doudou, il pourra être du voyage à ce moment-là.

Lors du deuxième rendez-vous, Edwige arrive habillée tout à fait normalement, avec son doudou sous le bras. Le sujet du jour n'est plus vraiment celui des princesses, je le garde en réserve. Je suis enchantée de faire la connaissance de Nounours, qu'Edwige me présente, et je l'invite à grimper sur le fauteuil avec elle. Je parle à Nounours en lui proposant de contrôler ses dents avec mon petit miroir, ce que je fais alors très consciencieusement vu qu'il coopère très bien. En tendant l'oreille (car Nounours ne parle pas fort) j'entends alors Nounours me dire que ses dents vont bien mais qu'il faut d'abord que je m'occupe d'Edwige, car elle a des caries et en a vraiment besoin. J'ai moi aussi baissé ma voix pour répéter ce que Nounours me

souffle, et comme sa petite maîtresse a très bien entendu son doudou elle aussi, elle ouvre docilement la bouche afin que je puisse la soigner. Je garde le même ton et la même intensité de voix, tout en reprenant les étapes du soin expliquées la dernière fois (pour que Nounours soit aussi au courant) mais en rajoutant la surprise : pour faire durcir la petite pâte blanche qui répare les dents, je vais utiliser une lumière bleue magique. Par contre, il y a une règle à respecter, c'est que personne n'a le droit de la regarder, sauf avec des lunettes oranges comme je vais en mettre à ce moment-là. Donc tout le monde dans le cabinet doit respecter la consigne de fermer les yeux lorsque je le dirai et que j'enfilerai les lunettes oranges par-dessus les miennes. Le soin se déroule tranquillement, Edwige accepte très bien les instruments rotatifs (mes copains à moi, Monsieur Rouge et Monsieur Bleu, qui sont mes contre-angles), l'eau, les petits aspirateurs... Arrive le moment où pour reconstruire le côté qui manque à la dent, il faut que je l'entoure d'une bague de princesse (la matrice). Vient le tour de la pâte blanche puis de la lumière bleue, et je demande alors à tout le monde de bien fermer les yeux, validant avec ma voix qu'Edwige le fait très bien et m'adressant ensuite à Nounours pour qu'il fasse de même. Et je suis moi-même tellement prise au jeu, que je dis alors en observant Nounours posé sur le ventre de la petite fille, que « ah oui c'est vrai, toi tu ne peux pas les fermer ». Mon assistante a alors un excellent réflexe et je la vois sortir la deuxième paire de lunettes oranges du tiroir, pour la glisser tout doucement sur le nez de Nounours. La lumière bleue magique émet le nombre de « bip » nécessaires et s'éteint, j'annonce alors que tout le monde peut rouvrir les yeux. Et c'est alors qu'Edwige complètement ébahie découvre sur son ventre Nounours avec ses lunettes oranges !

Lorsqu'elle repart toute guillerette, elle a à peine tourné au coin de la porte que nous l'entendons dire à sa maman : « et tu as vu, tu as vu, Nounours il avait aussi des lunettes oranges !!! »

La fois suivante, Edwige arrive avec des tas de petites images de fleurs dans les mains et n'a que ce mot à la bouche. Quelle chance, voilà encore un sujet que je connais bien, mon cabinet est d'ailleurs décoré de plusieurs macrophotographies de fleurs. De quoi entreprendre très facilement un soin au thème floral, pendant lequel Edwige est très confiante et coopère parfaitement. Elle repart toujours aussi sautillante et contente... mais la plus contente semble encore être sa maman, soulagée et heureuse du bon déroulement de ces soins !

Ce que le cas d'Edwige montre bien, c'est qu'un petit enfant peut changer très facilement de centre d'intérêt, voir au jour le jour ; et souvent il y est « à fond » à ce moment-là, ce qui dans le cadre de l'hypnose est puissant pour capter son attention. C'est toujours bon d'avoir noté en amont ce qu'un enfant aime de façon générale, pour y puiser si nécessaire, mais il est très intéressant de savoir au pied levé entrer dans le jeu du moment, sans y être préparé, en retrouvant cette spontanéité enfantine enfouie quelque part en nous. Cela demande d'être observateur et à l'écoute dès que l'enfant arrive dans le cabinet.

Théo

Théo a 12 ans et besoin d'un petit soin de carie, il n'en a jamais eu auparavant. Bien qu'étant très coopératif je le sens légèrement tendu, car en terrain inconnu. Après lui avoir expliqué les différentes étapes du soin afin qu'il apprivoise déjà les instruments ou produits qui vont être utilisés, il est déjà plus confiant. Je le laisse choisir entre faire ou non une anesthésie (pensant sincèrement que ce n'est pas indispensable) mais laissant comme toujours la possibilité de commencer « sans » et d'en faire une au cours du soin si cela s'avère nécessaire. Théo choisit de ne pas faire d'anesthésie, et je lui propose alors qu'une partie de lui aille faire une chose agréable pendant que l'autre partie se laisse soigner la dent. Il est d'accord, et tout en finissant de l'installer et de préparer le matériel, nous discutons de ce qu'il aime particulièrement : chercher des BD à la bibliothèque, surtout des mangas, pour en dessiner les personnages. Après une très rapide induction j'emmène Théo se choisir une BD avec des personnages qui lui plaisent, puis je le fais commencer son dessin. Il crayonne ainsi pendant toute la durée du soin, on voit même sa main faire de légers mouvements comme s'il dessinait vraiment. Pendant ce temps, je travaille tout à fait confortablement et rapidement, tout en accompagnant Théo de ma voix. Je lui fais terminer son dessin avant de le ramener dans le cabinet dentaire, quand il ne reste plus que l'occlusion à régler.

Théo repart enchanté, en me remerciant.

Il se trouve que je vois parfois Théo en dehors du contexte du cabinet s'il accompagne ses parents, toutefois très rarement. C'est ce qui se produit quelques jours plus tard. Je vois bien qu'il me cherche des yeux, et lorsqu'il m'aperçoit il se dirige aussitôt vers moi pour me dire bonjour en me tendant une feuille. Il me dit que c'est un cadeau pour moi, me remercie encore d'avoir soigné sa dent et repart aussi vite qu'il est arrivé. En dépliant la feuille, je découvre un joli croquis de personnage de BD...

Candice

Candice a 9 ans. Je la connais depuis plusieurs années, elle a déjà eu plusieurs petites caries de dents de lait. Que ce soit pour un contrôle, un détartrage ou un soin, Candice est toujours très tendue dès qu'elle monte sur le fauteuil. Elle coopère bravement mais tremble toujours de façon incontrôlée en s'agrippant aux bords du fauteuil. Au final cela se passe bien, mais c'est une vraie épreuve pour elle.

Je viens juste de finir ma formation en hypnose à ce moment-là. Quand je revois Candice pour un contrôle ce jour-là, je trouve à nouveau une carie sur dent de lait à soigner et je décide d'aider Candice grâce à l'hypnose. J'avais pris soin de me noter lors d'une séance précédente qu'elle aime danser le hip-hop. Je lui propose donc tout simplement qu'une part d'elle aille

s'amuser en dansant du hip-hop pendant que l'autre se fait soigner la dent. Candice est immédiatement d'accord. Je fais une induction très rapide et la dissocie, l'amenant à danser du hip-hop sur une musique qu'elle aime pendant que je m'occupe de la dent. Tout se passe rapidement et facilement, je n'ai jamais vu Candice aussi détendue sur le fauteuil ! Elle repart ravie et avec le sourire, avec sa maman tout aussi contente. Et mon assistante et moi ne sommes pas en reste !

Sandra

J'ai diagnostiqué plusieurs caries à Sandra (33 ans) et pris des radiographies : deux des caries sont énormes et très proches de la pulpe. La patiente ne présentant pas de symptômes de pulpite, nous décidons de faire le maximum pour sauver la vitalité de la dent.

Lorsque je m'apprête à soigner la première carie, j'explique à Sandra que même si j'ai souvent l'habitude de faire des soins sans anesthésie, dans ce cas précis je lui conseille vivement d'en faire une : c'est beaucoup trop profond pour travailler avec une sensibilité acceptable, et pour mettre toutes les chances de notre côté je dois nettoyer la carie le plus soigneusement possible tout en étant très proche de la pulpe. De plus, sans anesthésie je risque de trop solliciter la sensibilité de la dent et peut-être de réveiller une pulpite... ce qui est tout l'inverse de ce que nous recherchons !

Sauf que... Sandra ne veut pas d'anesthésie. J'ai beau avancer mes arguments, elle n'en veut pas du tout, du tout. La patiente sait que je suis en formation d'hypnose car nous en avons discuté lors d'un précédent rendez-vous. Elle me demande donc « puisque je sais en faire » de la soigner en hypnose (me disant qu'elle en a déjà fait un jour dans un autre cadre et que cela lui convient) et sans aucune anesthésie. Cette fois-ci c'est sérieux, il y a une vraie attente de la part de la patiente et il va falloir que j'utilise tout ce que je sais faire pour parvenir au résultat escompté. Avec tout ça l'heure a déjà avancé, le soin déjà long avec une anesthésie le sera peut-être encore plus si je n'en fais pas, je dois prendre le temps de faire une bonne induction et je n'ai aucun renseignement sur ce que Sandra aime ! Je stresse quand même un peu, car pour un début en hypnose le défi me paraît bien trop grand ! Bon, il faut que je me lance, en m'appuyant sur la technique déjà acquise pour démarrer et en faisant confiance à mon intuition et mes capacités en dentisterie pour le reste. Je lui demande donc de me décrire un endroit qu'elle apprécie vraiment et où elle se sente bien, ce qu'elle fait de façon très concise : une prairie verte au soleil. Je demande à peine quelques détails de plus.

C'est parti : pendant l'induction je vois que Sandra coopère très bien, j'induis une anesthésie de la dent en hypnose puis j'amène Sandra dans sa prairie. Je commence le soin, je valide souvent par « c'est très bien, très très bien » tout en parlant de temps à autre de la chaleur du soleil, du bruit des insectes dans la prairie, peut-être de la brise légère... tout ceci entrecoupé de longs

moments de silence de ma part (pendant lesquels j'avance le soin dentaire), ce qui est loin d'être du silence dans le cabinet ! Mais Sandra semble être bien ailleurs, nullement perturbée par les instructions que je donne à mon assistante, ni par le bruit des aspirations et des instruments rotatifs. Pourtant, en même temps elle coopère parfaitement lorsque je lui demande un léger changement de position de sa tête, ou une ouverture de sa bouche un peu plus grande.

Le soin se passe parfaitement bien, je suis à un cheveu de la pulpe que je vois par transparence (!), sans jamais aucun sursaut de la part de la patiente ni manifestation de douleur. Je perçois pourtant que la dent a la sensibilité nécessaire pour prouver sa vitalité et me guider, comme c'est le cas lorsque je travaille par ailleurs sans anesthésie, ce que je connais bien. Je peux réaliser jusqu'au bout le traitement adéquat pour la dent, puis je fais revenir Sandra de sa sieste dans la prairie. La patiente repart ravie et détendue.

Pour la deuxième carie très profonde, lorsque Sandra revient la fois suivante, j'ai un peu de retard dans ma matinée et la séance commence par une assez longue discussion au bureau (sur un tout autre sujet). Ce jour-là, ce qu'il reste comme temps pour le soin est vraiment restreint ! Sandra ne fait pas de demande explicite cette fois-ci pour que la séance se fasse en hypnose, mais je pense bien qu'elle ne veut pas plus d'anesthésie que la fois précédente. Ayant pu apprécié les capacités de Sandra à se mettre en hypnose, je lui suggère alors simplement, tout en l'installant sur le fauteuil, de laisser ses yeux se fermer quand ce sera le bon moment et d'aller s'installer au soleil dans la prairie verte. Et sans plus d'hypnose que cela, le soin se déroule tout aussi bien que l'autre !

Après presque un an de recul, ces deux dents, qui ont reçu leur obturation définitive, sont toujours vitales et vont parfaitement bien.

Delphine

Delphine a 19 ans. Amie d'un de mes enfants, je la connais depuis plusieurs années, également en dehors du cabinet dentaire. Très bavarde et riant facilement, elle l'est encore plus lorsqu'elle vient au cabinet... pour mieux cacher son anxiété. Car non seulement elle a peur des soins et de la douleur, mais par-dessus tout elle a peur des piqûres, et c'est peu de chose de le dire... Pourtant elle a de nombreuses dents à soigner, et il s'agit alors de trouver un compromis entre faire une anesthésie pour ne rien sentir, mais affronter « la piqûre », ou ne pas en faire et sursauter au moindre ressenti tout au long du soin. Bref, une situation inconfortable pour elle comme pour moi.

Un jour, alors que je suis encore en formation, je lui parle de l'hypnose. Le prochain soin nécessiterait vraiment une anesthésie, pour le confort de tout le monde et pour que la dent soit traitée de façon optimale et définitive. Delphine m'écoute avec intérêt, tout en me disant que

l'hypnose marche peut-être pour les autres mais sûrement pas pour elle. Je ne doute pas un seul instant du fait que Delphine soit effectivement une patiente bien résistante... elle est en hyper-contrôle constant. La séance suivante, lorsqu'elle revient, je la relance sur l'hypnose en lui rappelant que cette-fois-ci il vaut mieux faire une anesthésie. Elle me répond « ouais ouais, tu peux faire de l'hypnose si tu veux, mais tu verras chez moi ça ne marchera pas ». Qu'à cela ne tienne...

Je connais la passion de Delphine, le cheval. Je lui demande juste si elle préfère faire un concours ou une promenade pendant que je soigne la dent : elle choisit un concours en sauts d'obstacles. Par chance j'ai eu l'occasion de voir sauter Delphine, et j'ai donc une bonne idée du déroulement de l'épreuve. Il ne manque plus que le nom du cheval, et c'est parti. Je fais donc mon induction, je m'y reprends à plusieurs fois car Delphine a toujours encore quelque chose à dire, quelque chose qui gratte, elle rouvre les yeux, me réaffirme que ça ne marche pas... Mais ça finit par prendre, et là je l'amène à une insensibilisation de toute la zone autour de la dent, avant d'envoyer Delphine se préparer avec son cheval. Elle va être appelée à sauter bientôt. La patiente montre des vrais signes de transe, avec des yeux révulsés et clignements palpébraux. Je fais alors mon anesthésie tout à fait tranquillement ! Il faut dire que les rares fois où j'avais tenté ce geste, Delphine s'accrochait à peu près à tout ce qui l'entourait : le fauteuil, mon assistante, une amie venue lui tenir la main, ou ma propre main tenant la seringue afin que je ne puisse pas approcher ! Je suis donc déjà bien contente d'avoir réussi cette première étape. Delphine est appelée sur le terrain et commence à franchir le premier obstacle, puis le deuxième... et moi je commence à fraiser la dent. A un moment Delphine « revient » et m'interrompt, me disant qu'elle est toujours consciente et qu'elle sait que je lui soigne la dent, et que comme elle me l'avait dit « ça ne marche pas ». Je lui dis tranquillement que tout va très bien, que l'anesthésie est déjà faite et lui propose de ne pas refermer les yeux tout de suite, seulement quand ce sera le bon moment... puis je lui fais franchir l'obstacle suivant. Le soin se déroule ainsi, entre des moments calmes où Delphine saute les obstacles avec son cheval et des interruptions où elle essaie de parler (même la bouche ouverte) pour me dire qu'elle est tout à fait « réveillée » et qu'elle sait tout ce que je fais. L'obturation une fois réalisée, bien que je ne sache plus trop si la patiente est encore en transe ou pas, je lui fais terminer son concours et prendre soin de son cheval avant de la ramener dans le cabinet dentaire. Une fois au bureau, même si je lui fais remarquer qu'on a pu faire une anesthésie bien plus facilement que les autres fois et ainsi créer de bonnes conditions de soin, elle me soutient malgré tout qu'elle savait parfaitement à quel moment je lui faisais la piqûre et qu'ensuite je lui soignais la dent. Et que donc l'hypnose n'a pas d'effet sur elle. Il vaut mieux que Delphine soit sûre de tout contrôler à tout moment...

Aubin

Aubin est un adolescent de 16 ans, au départ renfermé et/ou agressif selon le moment, en constante opposition par rapport à sa mère (qui l'accompagne lors des soins). Aubin a des caries multiples, dont certaines profondes atteignant la pulpe de la dent et causant des douleurs. Son hygiène dentaire laisse à désirer et son comportement alimentaire favorise la polycarie. Le premier soin nécessite une anesthésie importante, pour soulager la douleur d'une molaire mandibulaire très atteinte. Aubin supporte très mal l'anesthésie loco-régionale, pas tant sur le plan physique mais surtout sur le plan psychologique. Il refuse cette sensation nouvelle, ça lui « prend la tête », il est agressif et a peur en même temps, sursautant au moindre contact ou bruit d'instrument... même quand celui-ci ne touche pas sa dent ! Difficile de savoir si l'anesthésie est efficace ou non. J'arrive néanmoins à poser un pansement calmant dans la dent, suffisant pour faire disparaître la douleur. Aubin manque un rendez-vous, puis revient « en traînant des pieds », poussé par sa mère qui voit bien la nécessité de poursuivre les soins. Aubin déclare qu'il revient à condition de ne plus jamais faire d'anesthésie ressemblant à celle de la fois précédente. Sa mère, voyant que je pratique l'hypnose, propose d'essayer pour aider dans ce sens. Aubin refuse catégoriquement, déclarant qu'il n'en est pas question et que jamais il n'acceptera. De ce fait, l'idée d'une induction pour un soin en hypnose est à bannir. Je dois cependant trouver un moyen d'aider Aubin.

C'est donc le moment d'utiliser l'hypnose conversationnelle, ce que je fais pendant toutes les séances qui suivent, écoutant toujours attentivement Aubin pour trouver les mots qui sont justes pour lui et qui vont l'aider. J'utilise aussi la conversation pour focaliser son attention sur autre chose selon le besoin du soin, devenant parfois encore plus bavarde lorsque je dois utiliser mes instruments avec plus d'intensité, donc plus de bruit. Il y a de nombreux soins au maxillaire que je réalise d'abord et avec des anesthésies plus simples. Petit à petit on avance et Aubin voit que cela se passe bien. On ne peut pas dire qu'il soit détendu sur le fauteuil, mais en tout cas il coopère beaucoup mieux, il est bien plus ouvert lorsqu'il arrive ou lorsqu'il repart, se permettant parfois de sourire ou de plaisanter. Ces soins ne sont pas terminés, mais on en voit le bout.

On pourrait dire que je ne me suis pas vraiment servie d'hypnose dans ce cas-là. Pourtant je pense sincèrement que j'aurais eu plus de mal à gérer ce cas sans avoir suivi cette formation. Peut-être qu'on ne serait pas allé au bout des soins. L'hypnose donne aussi tout simplement confiance et assurance à la personne qui soigne, le patient le ressent d'une certaine manière, et en utilisant les mots les mieux adaptés pour lui on peut maintenir le dialogue sans se laisser déstabiliser par une attitude agressive.

Nadia

Souriante et avenante, Nadia a un passé dentaire difficile. A 39 ans elle a déjà de nombreuses prothèses et autres dents soignées, et a passé beaucoup de temps chez le dentiste dans son enfance et adolescence, au début dans un pays de l'est où les conditions n'étaient pas toujours idéales... et ce ne sont pas des souvenirs agréables ! Elle m'annonce directement qu'elle « n'aime pas le dentiste ». Malgré tout elle s'engage dans la démarche de déposer ses quelques amalgames restants, en plus des deux petits soins de caries nécessaires, et paraît être en confiance après la première consultation : l'écoute et la façon dont je lui propose d'aborder les soins lui conviennent bien. J'ai bien pensé à noter dès le premier entretien ce que Nadia aime plus que tout : la mer, surtout pour y nager.

Ayant déjà, de par sa profession, l'expérience d'état modifié de conscience et d'un travail sur elle-même, elle me demande d'emblée d'utiliser l'hypnose pour la première séance, tout en voulant aussi une anesthésie pour ne rien sentir. Nadia est tout à fait enthousiaste pour aller nager, dans une mer aux eaux turquoises et transparentes qu'elle me décrit. L'induction est facile et rapide, je fais l'anesthésie en suivant, et pendant toute la séance la patiente est tout à fait détendue, nageant ou flottant, bercée par les vagues...

Après son « retour » dans le cabinet en ce matin de mai, elle repart ravie.

Lors de la deuxième séance, elle s'installe encore plus en confiance, sans formuler particulièrement une demande d'hypnose. C'est à peine si j'induis quelque chose en lui suggérant de retourner nager dans la mer aux eaux turquoises et transparentes pendant le soin : la patiente y va toute seule !

Au fil du temps et des séances cela se passe de façon détendue, sans plus vraiment parler d'hypnose. Il n'y a plus de demande précise de la part de la patiente. Parfois, autant elle que moi oublions même de faire une anesthésie d'emblée pour les déposes d'amalgames, se permettant d'en faire une « uniquement si nécessaire ». Pour s'apercevoir que finalement, l'anesthésie n'est pas toujours indispensable...

Maéva

Maéva est toute petite du haut de ses 2 ans $\frac{1}{2}$, et pourtant grimpe comme une grande sur le fauteuil. Elle vient pour soigner des caries multiples touchant toutes les incisives supérieures, ce qu'on nomme « la carie du biberon », bien que dans son cas cela soit dû à un allaitement nocturne prolongé.

A cet âge-là, ce n'est déjà pas garanti qu'un enfant accepte d'ouvrir la bouche, encore moins qu'il accepte des soins nécessitant l'emploi des instruments rotatifs... Grâce à ma formation en hypnose, mon assistante est maintenant attentive, lors de la première prise de rendez-vous d'un

enfant, à demander des renseignements sur les choses qu'il aime. D'autant plus si l'enfant est petit. Le papa de Maéva en a bien compris l'intérêt et nous a écrit un mail, décrivant le petit univers de Maéva et tout ce qu'elle y apprécie le plus. Cela nous a permis dès le premier rendez-vous de capter son attention pour lui expliquer comment cela se passe « chez le dentiste » de façon amusante et agréable, tout en pouvant regarder dans la bouche de Maéva pour noter les dents à soigner. Comme à mon habitude, je ne soigne pas lors de la première consultation (sauf vraie urgence bien entendu), mais je prépare le futur soin avec des explications adaptées et en créant si possible quelques attentes, « surprises » pour la prochaine fois.

Ensuite, à chacun des rendez-vous suivants, nous prêtons également une oreille attentive à tout ce que le papa de Maéva nous raconte, sur l'activité interrompue pour venir au rendez-vous ou sur celle prévue en suivant...

Je n'ai pas pratiqué d'hypnose à proprement parlé avec Maéva, mais les soins lui ont été proposés de façon ludique avec toutes sortes de références à ce qu'elle aime : les petits animaux, les crocodiles (sujet de sa chanson préférée)... Et de l'installation au fauteuil jusqu'à la fin du soin, mon assistante et moi focalisons constamment son attention sur quelque chose de plaisant pour elle. Toute seule sur le grand fauteuil avec papa assis à côté d'elle, Maéva s'est déjà laissé soigner 4 caries, dont les 2 plus importantes. La dernière était profonde et plus sensible déjà avec l'aspiration, et j'ai immédiatement adapté la durée du soin et le type de pansement. Ensuite j'ai proposé à son papa de faire une pause de 2-3 mois avant de reprendre, pour que Maéva ne sature pas, grandisse encore un peu, et revienne toujours facilement au cabinet.

Gabriel

Gabriel a 4 ans ½, et lors de sa première visite je diagnostique 5 caries sur dents de lait à soigner impérativement : certaines sont déjà d'une taille très importante. Gabriel est très agité, constamment en train de bouger sur le fauteuil pour suivre ce que l'on fait autour de lui, il pose des questions tout le temps. Bref, plutôt anxieux et trop remuant pour réaliser les soins dans de bonnes conditions. Heureusement mon assistante avait pris soin de demander à la maman ce que Gabriel aime lors de la prise de rendez-vous : les châteaux-forts et les schtroumpfs. Dès la première consultation je lui explique comment vont se dérouler les soins des dents, les bruits qu'il va entendre au moment où il devra rester le plus immobile possible (pour qu'il ne se retourne pas), et surtout la lumière des schtroumpfs qui va servir à durcir la petite pâte blanche qui répare les dents (là, ça tombe bien que la lampe à polymériser soit dans le spectre bleu !). Je ne lui montre pas tout de suite la lumière magique, pour créer une attente pour la prochaine fois.

Lors de la deuxième séance je commence les soins en expliquant à Gabriel que ses dents sont comme des châteaux-forts qui auraient été envahis par des ennemis, qu'il faut que je chasse d'abord les envahisseurs (à l'aide de mes fidèles amis, Monsieur Rouge et Monsieur Bleu, mes contre-angles, qui m'aident toujours dans ce genre d'entreprise), avant de réparer les murs du château. La lumière des schtroumpfs c'est la surprise finale, pour faire durcir le ciment du mur. Je choisis une carie facile à soigner et tout se passe bien ! Lors des séances suivantes je peux alors aborder les caries beaucoup plus grosses dont les soins nécessitent plus d'étapes. C'est donc beaucoup plus long, plus sensible, et je fais participer Gabriel à la « chasse aux envahisseurs ». Ceux-ci sont nombreux et cachés dans beaucoup de recoins du château. Il faut vraiment chercher partout, ce pourquoi Monsieur Bleu est encore plus fort que Monsieur Rouge. Je travaille et m'arrête souvent pour que cela ne soit pas trop sensible et je visite tous les coins, les uns après les autres. Gabriel doit m'aider en restant le plus immobile possible à chaque fois que je débusque les ennemis dans les coins. Je félicite Gabriel après chaque petite victoire et ne cesse de parler pour décrire ma progression dans le château, ce qui captive Gabriel comme une histoire, dans laquelle, en plus, il est acteur. Il reste donc suffisamment tranquille pour mener à bien le soin ! Dans les châteaux où les ennemis ont fait de gros dégâts il faut aussi plus de travail et de matériel pour reconstruire les murs, le pont-levis... je commente ainsi les étapes qui sont plus longues et le nouveau matériel employé (le coffrage pour les maçons...)

En quelques semaines j'ai soigné les 5 caries de Gabriel, sans anesthésie.

Nicole

Le cas de cette patiente m'a beaucoup intéressée, car je n'ai pas fait d'hypnose à proprement parlé mais plutôt de l'hypnose conversationnelle basée sur une vraie écoute, et sans cet outil-là je pense sincèrement que je n'aurais pas obtenu ces résultats.

Je connais Nicole depuis plusieurs années, ainsi que l'histoire compliquée de son passé dentaire. Nicole m'avait déjà raconté que dans sa jeunesse, à cause d'un dépassement dentaire lors d'un traitement endodontique sur une première molaire inférieure infectée, une infection au staphylocoque doré a envahi l'os, puis petit à petit tout le côté droit, ce qui a failli lui coûter la vie. Heureusement, un chirurgien-dentiste a fait le lien avec cette dent et l'a extraite à temps, permettant d'évacuer l'énorme abcès qui s'était formé. S'en sont suivies encore bien des douleurs et autres galères. La patiente n'a jamais pu supporté d'appareil recouvrant cette zone du côté droit, le simple contact ou poids de l'appareil étant intolérable. Elle a d'ailleurs toute une boîte « cimetière » contenant une bonne demi-douzaine d'appareils différents, ayant tenu plus ou moins longtemps et plus ou moins acceptés selon leur conception. Et ce, bien qu'aucun n'aille plus loin que la dent n°5, donc sans recouvrir cette zone douloureuse.

Aujourd'hui Nicole est âgée de 66 ans et vient avec une demande bien précise. Elle ne peut plus mastiquer les crudités qu'elle adore, son appareil du bas est trop instable et lui fait mal, sa capacité masticatoire est vraiment diminuée. L'ancien appareil n'est pas rebasable, car il avait été fait en nylon pour être plus léger, et ce matériau qui paraît sympathique au premier abord (pas de métal) vieillit très mal. Il reste à la patiente les dents antérieures de canine à canine, mais les crêtes de chaque côté ont complètement fondu, donnant des conditions assez défavorables pour un appareil mandibulaire. Par contre Nicole est très contente de son complet du haut, pourtant déjà ancien et qui n'est plus très adapté, mais lui au moins « ne lui fait pas mal ». Car en haut aussi les conditions sont peu favorables, en raison d'une crête flottante sur tout le secteur antérieur et côté droit. Elle voudrait garder ce complet car se sent rassurée par cet appareil, qui lui convient bien malgré tous les antécédents problématiques causés par la crête flottante. Et la patiente ne veut entendre parler d'aucune chirurgie ou technique implantaire, disant avoir déjà assez souffert avec tout ce qu'on a fait dans sa bouche.

Je fais alors couler des modèles d'étude pour avoir une discussion technique avec mon prothésiste. En accord avec lui, pour se donner les meilleures chances de réaliser le vœu de Nicole (remanger des crudités), l'idéal serait de réaliser les appareils du haut et du bas en même temps, tout en rallongeant celui du bas sur toute la longueur possible à droite, pour avoir un maximum d'équilibre occlusal. Cela implique donc de faire accepter deux choses à la patiente : refaire par la même occasion le complet du haut, et s'appuyer aussi sur la zone problématique de la 46 en bas. Il me faut bien sûr l'accord de Nicole pour engager les travaux, mais également pour se donner une chance que l'acceptation physique se fasse aussi ! Mais autant je pense réussir pour le haut, autant je doute moi-même de la possibilité de recouvrir la zone douloureuse du bas, avec une structure métallique qui plus est (meilleure stabilité certes, mais plus de poids !). Et mon prothésiste ne veut pas en démordre, me promettant de couper ensuite le stellite si vraiment c'est insupportable.

Je décide alors de m'aider d'hypnose conversationnelle, en plus de tout ce que peut m'apporter ma pratique en dentisterie holistique (notamment la neuralthérapie que j'utiliserai, et le travail sur la mémoire de la zone cicatricielle). Et ce qui est important pour moi dans ce cas clinique, c'est que l'hypnose va autant aider la patiente à dépasser l'histoire douloureuse de son passé, qu'elle va m'aider moi-même en me donnant confiance dans la possibilité de réussir. Et je sais très bien qu'il est primordial que je croie sincèrement à cette réussite, pour que cela transparaisse dans mes propos et aide à son tour ma patiente à y croire.

Je prends le temps de réécouter toute son histoire, mais avec une autre oreille cette fois-ci. Je reprends tout à zéro, demande des détails, tant sur cet événement autour de la dent 46, que sur les appareils qu'elle a portés ensuite. Quels ont été les problèmes rencontrés et quelles sont les solutions qui permettraient de les contourner... J'écoute attentivement, et dans tout ce que je propose ensuite tout au long des travaux je choisis les mots les plus adaptés, dans la justesse

de leur sens ou dans leur symbolique, pour expliquer à la patiente ce qu'on va entreprendre pour réussir et parvenir à son but, à la fois dans mon travail en énergétique en amont et au cours de la réalisation des prothèses. Quand arrive enfin le résultat final, je suis déjà très contente de tout ce qui a été accompli. Nicole est très confiante et très positive, peut-être même enthousiaste pour relever ce défi et parvenir à son but. Il reste une étape décisive à franchir : accepter de porter les nouveaux appareils aussi longtemps que nécessaire pour trouver le bon équilibre, même celui du bas (précédemment beaucoup d'appareils non supportés n'étaient mis que pour manger et enlevés dès que possible, pour finir dans un tiroir). Nicole est d'une sensibilité extrême et il faudra plusieurs retouches, entrecoupées d'essais de quelques jours à quelques semaines. Je suis consciente de cette nécessité autant que la patiente, et le réglage de l'occlusion et des bords de l'appareil est à chaque fois de plus en plus fin, ce qui nous conforte dans le fait d'être sur la bonne voie. Nicole est très motivée et tient bon, portant consciencieusement ses appareils et acceptant de revenir plusieurs fois. Son discours est positif et de plus en plus enchanté à chaque fois que je la revois. Elle-même n'en revient pas : elle supporte un appareil du bas qui remplace toutes les dents, supporte son poids, peut le garder toute la journée...

Et au jour d'aujourd'hui, Nicole mange à nouveau des crudités !

Aude

Aude a 9 ans et besoin d'un soin sur une molaire permanente. Même si la carie est petite, les dents permanentes ont une très grande sensibilité chez les enfants, la pulpe étant encore d'un volume très important. Cela nécessite donc une anesthésie et ce n'est pas un soin facile, sachant que pour Aude c'est aussi la première fois.

J'avais repéré ce début de carie lors d'un bilan bucco-dentaire et fixé un autre rendez-vous pour la soigner. La veille du soin, je parle à mon assistante de l'importance de pouvoir faire de l'hypnose, afin que cela se passe bien pour Aude. Il faut donc trouver une activité qu'elle aime pour lui proposer le soin de cette manière. Il se trouve que ce rendez-vous est fixé la semaine suivant la rentrée scolaire. Pendant que je me lave les mains, mon assistante installe Aude en lui posant des questions sur les activités qu'elle va pratiquer en dehors de l'école pour cette nouvelle rentrée, puis sur celles qui sont proposées en périscolaire (c'est le sujet du moment)... Les réponses sont floues, pas très enthousiastes. Mon assistante pose alors des questions sur les vacances et ce qu'elle y a fait d'agréable : Aude reste toujours aussi vague. Quand j'arrive au fauteuil je perçois qu'on n'a pas encore trouvé le bon sujet. Je retourne alors à l'ordinateur pour consulter le dossier, car par chance j'avais noté les deux activités qu'Aude pratiquait il y a un an (j'étais alors en formation et prenais consciencieusement quelques notes sur ce que les patients aiment, dès que j'y pensais). A vrai dire, c'était succinct : piscine 2x/semaine + danse

jazz. J'attrape le premier mot au vol, et tout en me rapprochant du fauteuil, je demande à Aude si elle fait toujours de la natation. Ouf, la réponse est oui. Aussitôt je lui demande dans quel club, et connaissant celui qu'elle nomme j'enchaîne en demandant à ma petite patiente si elle a déjà participé à une compétition. Là encore, réponse affirmative. Il ne m'en faut pas plus pour comprendre qu'Aude suit de vrais entraînements en pré-compétition, ce que je lui fais confirmer. Je perçois aussi dans sa façon d'en parler que c'est quelque chose qu'elle aime beaucoup. Encore ouf, je tiens mon sujet, et c'est un cadeau pour moi : en temps qu'ancienne nageuse de compétition je suis en parfait terrain connu, et il ne m'en faut pas plus pour démarrer le soin. Ah si, quelque chose d'essentiel : quelle est la nage préférée de cette jeune sportive ?

Je propose alors à Aude qu'une partie d'elle fasse un entraînement de natation pendant qu'on soigne la dent : elle est tout à fait partante et contente de cette idée.

L'induction est rapide, comme souvent avec les enfants, et Aude est très vite... dans le bassin. Je trouve facilement les idées et les mots, faisant varier les nages, les rythmes, l'intensité, de façon à ce que cela s'accorde avec le déroulement du soin. Pendant ce temps je travaille incroyablement tranquillement, après avoir fait une très légère anesthésie. Aude est complètement absorbée par son entraînement de natation. A un moment où j'utilise un instrument provoquant plus de vibrations, je fais accélérer la nageuse en lui faisant « mettre les jambes »... et nous pouvons observer les jambes d'Aude qui font de légers battements sur le fauteuil. Comme tout bon entraînement, celui-ci se termine avec un peu de nage en décontraction avant de sortir du bassin. Je ramène Aude dans le cabinet dentaire alors qu'il ne reste que l'occlusion à régler. Je préfère en général le faire en pleine conscience, et même donner aux patients une mini-expérience des instruments rotatifs dans cet état-là aussi, alors qu'on se trouve dans des conditions où le geste est très rapide et insensible. J'ai déjà vu la même démarche chez des confrères utilisant le MEOPA. Lorsque je règle donc l'occlusion pour Aude, ce qui m'impressionne alors (et mon assistante qui tient l'aspiration le perçoit autant que moi), c'est la différence entre ce geste de quelques secondes en pleine conscience et tout ce que j'ai fait auparavant en état d'hypnose. On peut ressentir « la tension dans l'attention », tout en observant que cela reste un geste vécu positivement, car très bref (ce n'est donc que ça... et j'y suis arrivée !). Mais toute la durée du soin avec cette sorte de tension m'aurait vraiment beaucoup plus épuisée... et Aude sûrement aussi, tout comme mon assistante !

Quel confort pour tout le monde !

Aller plus loin en hypnose formelle

Je recevais déjà auparavant des patients très anxieux, voire ayant vraiment la phobie du dentiste, parfois adressés par des confrères ne sachant pas trop comment le gérer, ou alors venant par le bouche à oreille. Et je les soignais du mieux que je pouvais, avec les moyens que j'avais et le maximum de délicatesse et d'attention.

A présent j'en reçois encore plus, et quel bonheur d'avoir alors l'hypnose dans mes bagages !

Au-delà de pouvoir l'utiliser lors des soins dentaires, comme nous l'avons vu précédemment, j'ai également la possibilité de proposer un vrai travail en hypnose en dehors des soins, pour traiter directement la phobie. Parfois les patients viennent d'emblée pour cela, parfois ils viennent d'abord pour des soins et sont souvent très vite demandeurs en découvrant que je pratique l'hypnose.

Grâce à l'hypnose on apprend bien sûr à écouter comme je l'ai déjà expliqué plus haut, mais on apprend aussi à poser les bonnes questions, déjà lors de la première entrevue et encore plus au cours de la séance d'anamnèse. Dans le cas des patients phobiques, il est étonnant de découvrir à quel point cela peut s'exprimer différemment d'un patient à l'autre. On peut même se demander si LA phobie du dentiste existe vraiment en tant que telle ! J'ai ainsi pu découvrir derrière le mot phobie ou peur : la peur de téléphoner pour prendre un rendez-vous médical (quel qu'il soit), la peur que le dentiste se trompe de dent, la peur d'un problème grave au réveil de l'anesthésie, la peur de faire un malaise vagal dans un contexte médical, la peur de la piqûre, la peur des aspirations, la peur du bruit des instruments... Presque autant de peurs que de personnes. D'emblée, cela réduit la phobie à quelque chose de beaucoup plus précis, qu'on peut circonscrire, et on peut lors des soins utiliser les mots les plus appropriés pour mettre le patient en confiance, observer et valider tout ce qui se passe bien. En proposant des séances d'hypnose formelle on va encore beaucoup plus loin, et déjà lors de l'anamnèse la vision propre que le patient a de sa peur change déjà. Par exemple, une patiente ayant pris avec effort son premier rendez-vous de consultation (peur de faire un malaise), qui d'ailleurs dut être très court sur le fauteuil, a d'abord souhaité faire des séances d'hypnose formelle avant de peut-être envisager les soins parodontaux que je lui proposais. Elle n'a donc ni signé son devis, ni pris rendez-vous pour les soins dentaires. Après une séance d'anamnèse et une séance d'hypnose, j'informe la patiente que si jamais elle souhaite un rendez-vous pour le traitement parodontal, il y aura peut-être plusieurs mois d'attente vu qu'elle demande des horaires particuliers en dehors de ses heures de travail (chose que lui avait déjà dite mon assistante à la première consultation). La patiente répond alors que bien sûr elle souhaite faire ces soins, et s'inquiète de la surcharge de mon agenda pour avoir son rendez-vous assez rapidement, sans plus aucunement évoquer le problème d'un éventuel malaise...

D'autres cas sont également intéressants à traiter en hypnose formelle : le bruxisme, l'onychophagie, la succion du pouce, l'aide à l'arrêt du tabac, et tous les troubles du comportement alimentaire.

Les patients consultent en général pour le problème dentaire que cela génère. Quel bonheur de pouvoir alors proposer d'aller plus loin, en traitant en amont ce qui est l'origine du problème !

Dans les cas de troubles du comportement alimentaire par exemple, ce qui provoque la première consultation peut être des caries (par exemple dans le cas de compulsions alimentaires avec prise de nombreuses sucreries) ou alors des fontes de l'émail et/ou des sensibilités exacerbées, dans le cas de vomissements répétés liés aux problèmes d'anorexie/boulimie. Pour ce que j'ai pu observer, les patients demandeurs en hypnose dans ces cas-là sont souvent très motivés et avancent rapidement vers un progrès ou une guérison, parfois avec une prise en charge pluridisciplinaire que je leur propose si cela peut les aider à guérir. Cela amène vraiment à une démarche de prévention large et globale, bien au-delà des dents.

Et l'hypnose prend alors toute sa dimension holistique...

Conclusion

L'hypnose a ceci d'intéressant qu'elle offre de multiples possibilités thérapeutiques, mêlant la thérapie psychique à proprement parler à l'aide apportée lors de tout soin sur le corps physique. C'est pourquoi on voit aujourd'hui son application dans de nombreuses professions médicales et para-médicales. Elle a donc d'emblée une dimension holistique, puisque dès lors on appréhende la personne dans toutes ses dimensions.

La dentisterie n'y fait pas exception, et donc l'hypnose va se trouver en parfaite cohérence dans une démarche de pratique holistique, s'intégrant idéalement dans ses différentes expressions. L'écoute empathique à la base de l'hypnose permet de garder cette approche globale pour toutes sortes de soins ou d'améliorer celle déjà en place. En puisant ses sources directement dans ce que le patient nous apporte, le contenu thérapeutique de nos suggestions se trouve en effet être plus juste. J'aurais envie de dire que pour tout chirurgien-dentiste se référant à une pratique holistique, s'il veut l'optimiser, l'hypnose s'impose.

Mais allons plus loin : pour tout chirurgien-dentiste, quelle que soit sa façon d'exercer dans différents domaines ou spécialités, apprendre l'hypnose apporte une dimension holistique qui ne pourra qu'être bénéfique aux patients... autant qu'à l'équipe soignante !

Je pense qu'il faut démystifier l'hypnose, encore trop apparentée à la manipulation mentale et pas assez connue dans ces qualités thérapeutiques, pas seulement auprès des patients mais également auprès des thérapeutes. Utilisée avec toute l'éthique d'une profession de santé, elle s'avère un outil merveilleux et respectueux qui augmente le potentiel de tous nos actes thérapeutiques.

Si ce n'est déjà fait, tentez l'aventure...

« Tout ce que tu donnes est à toi pour toujours.

Tout ce que tu gardes est perdu à jamais. »

Proverbe Soufi