



**FORMATION**  
PAR BRICE BATTUNG

# Les bienfaits de l'hypnose en cabinet d'orthodontie : ces mots qui accompagnent le soin

Depuis plusieurs années, la pratique de l'hypnose se développe dans les lieux de soins, et plus spécifiquement dans les cabinets de soins dentaires. Cette entrée d'une pratique longtemps considérée comme non-conventionnelle dans la sphère médicale s'appuie non seulement sur les apports récents des neurosciences, mais aussi sur les constats au quotidien de l'amélioration du confort du patient, ainsi que du praticien. Cette tendance croissante du recours à l'hypnose concerne également les soins en orthodontie : pour apaiser douleur et anxiété bien sûr, et aussi avec des applications spécifiques, parfois plus étonnantes ou inattendues, qu'il est intéressant de mettre en avant.



Les études qui chiffrent les peurs liées aux soins dentaires sont nombreuses. De l'anxiété aux troubles phobiques, les niveaux d'appréhension varient, mais la résistance et l'inconfort sont là. Une étude américaine (réalisée par la

plateforme DentaVox en 2018 auprès de plus de 18000 personnes) révèle que 61 % de cet échantillon déclare avoir peur ou très peur, au point même parfois de ne jamais se faire soigner pour 4 % d'entre eux ! Des conséquences qui n'affectent pas seulement les patients, puisque les soignants reçoivent ces charges de stress, doivent les accueillir et les gérer, ce qui prend du temps et de l'énergie supplémentaires dans un quotidien déjà exigeant.

Bien sûr, ces peurs ne sont pas rationnelles, et la plupart des patients reconnaissent savoir pertinemment qu'elles sont héritées d'un imaginaire collectif qui a fortement ancré l'image des soins dentaires comme inconfortables et douloureux. L'objet même des peurs peut être focalisé sur différents objets : la douleur en général (39 % des personnes interrogées), les odeurs présentes dans le cabinet (24 %), le son des outils (et notamment la fameuse Fraise, pour 21 %). À cela viennent s'ajouter des éléments plus spécifiques



comme la crainte des piqûres, ou celle de rester "bloqué" avec la bouche ouverte. Comment, alors, rassurer des émotions qui échappent au contrôle conscient ?

## L'hypnose au service des soins dentaires

C'est ici que l'hypnose apporte une réponse particulièrement pertinente. Sans entrer dans les définitions ou l'explication technique de ce qu'est l'hypnose et son fonctionnement, rappelons qu'elle permet d'entrer en contact avec les mécanismes inconscients qui régissent nos réactions en général et nos émotions en particulier, pour venir en transformer les schémas automatiques qui s'étaient installés. Cette reconnexion s'établit en modifiant l'état de conscience habituel.

Prenons un patient qui arrive en cabinet dentaire : son imaginaire absorbé des idées reçues sur les soins dentaires, il peut être impressionné par le fauteuil, les uniformes (et en période de pandémie de covid, ceux-ci sont encore plus impressionnants et déshumanisés qu'à l'accoutumé!). La seule odeur du cabinet suscite déjà des réactions de recul, il anticipe négativement l'expérience. Il est déjà dans un état "modifié de conscience", conditionné par un contexte qui mobilise ses pensées.

Le psychiatre Milton Erickson, qui est à l'origine de la conception actuelle de l'hypnose moderne basée sur la puissance de la suggestion pour modifier la subjectivité, résumait l'impact de l'hypnose dans une pratique médicale à travers une phrase « *Peu de technique est nécessaire, vous avez seulement besoin de fixer l'imagination du patient sur une petite chose et l'y maintenir* ». Il suffit donc pour les soignants de connaître des petites techniques qui vont aider le patient à se détendre et à pouvoir être mieux à l'écoute, pour pouvoir ensuite mieux participer à une réelle "transe hypnotique" (qui désigne en fait l'état modifié de conscience). La pratique de l'hypnose est ainsi basée sur des procédés rhétoriques accessibles à tous les professionnels exerçant en cabinet. L'état d'hypnose vécu par le patient est naturel

et confortable. Le patient reste conscient et lucide, mais sa perception du monde et de lui-même est modifiée.

Les deux applications phares de l'hypnose sont la réduction de la douleur du patient et la régulation de son anxiété. Si depuis des années, les professionnels de santé dentaire sont de plus en plus nombreux à se former pour le bien-être de leurs patients, l'heure est aujourd'hui au renouveau dans certains organismes de formation. S'appuyant sur des recherches à la pointe des sciences cognitives, les outils qui y sont enseignés mêlent art rhétorique et communication spécifique, s'utilisant avant, pendant et même après les soins.

## Une pratique bénéfique durant tout le parcours de soins

L'hypnose fluidifie le parcours du patient : ses appréhensions sont désamorçées dès son accueil à travers des méthodes de communication hypnotiques. Au fauteuil, le soin devient confortable avec des stratégies hypnotiques conversationnelles ou formelles qui permettent de réduire douleur et anxiété, et de réguler les réflexes nauséux, de déglutition ou encore de salivation. Cette relaxation générale est en soi déjà significative.

Mais elle peut être complétée par d'autres bénéfiques plus spécifiques aux soins dentaires et dont les conséquences sont importantes : préparation pour l'anesthésie locale voire annulation de l'anesthésie, ou contrôle du saignement permettant de favoriser la cicatrisation, par exemple.

Un travail au niveau de l'éducation et des habitudes d'hygiène peut se faire en stimulant les processus d'apprentissage et de motivation, naturellement, il est facile pour le patient de se projeter dans les prochaines étapes de soins sur le long terme et de suivre les consignes concernant une bonne hygiène bucco-dentaire et alimentaire. Ce sont même les habitudes orales inappropriées qui peuvent être "rééduquées" : les tics, la succion du pouce, ou encore l'onychophagie.

## En cabinet d'orthodontie, des applications ciblées

C'est ici que l'on peut zoomer sur les bénéfiques spécifiques associés à cette pratique très technique qu'est l'orthodontie. Au-delà des points évoqués ci-dessus qui sont communs à l'ensemble des soins dentaires (gestion de la douleur, amélioration du confort par la réduction de l'anxiété), la prise en charge en orthodontie présente des particularités qui requièrent une attention particulière :

- ce sont souvent des soins longs : les corrections vont se faire dans le temps, le patient va devoir se projeter, être motivé mais éviter la frustration de vouloir un résultat rapide. La relation avec le praticien doit particulièrement être placée sous le signe de la confiance et pour cela la communication



est primordiale, - les appareillages mis en place peuvent être source d'inconfort, ou perçus comme des intrusions : il y a tout un travail d'acceptation à effectuer en parallèle de l'aspect technique,

- les aspects esthétiques (appareillages disgracieux, modification de certaines caractéristiques faciales après correction...) doivent également être pris en compte,
- enfin, les aspects liés à la rééducation de certains gestes ou automatismes, la prise en compte de l'hygiène buco-dentaire et tout ce qui vient impacter les soins peut être également travaillé avec l'hypnose.

## Une pratique au service des patients mais aussi de l'équipe

Le praticien doit fait face pour lui-même au quotidien à de nombreuses difficultés comme l'anxiété, l'insomnie, le stress professionnel ou encore même le burn-out...C'est

un fait, un praticien moins stressé, c'est un praticien qui sera plus performant, non seulement au niveau des gestes techniques, mais aussi dans ses relations avec les patients et avec ses autres collaborateurs.

L'auto-hypnose va permettre au praticien de découvrir pour lui-même, dans son propre fonctionnement inconscient, les ressources qui lui font défaut. Ainsi, il peut apprendre des techniques simples qui lui permettront de savoir se sentir à l'aise dans son quotidien professionnel et apprendre à auto-réguler ses émotions. Entre deux séances, les professionnels savent réguler leurs émotions liées au stress accumulé dans un quotidien intense grâce à des stratégies d'autohypnose.

De plus, La synergie entre le praticien et son équipe est essentielle pour la performance et le bon fonctionnement du cabinet. Au-delà de leur travail technique, les assistants jouent également le rôle important de préparation du patient : ils peuvent rendre la consultation plus agréable et permettre au patient de venir voir le praticien plus sereinement en utilisant eux aussi l'hypnose.

Ce nouveau quotidien professionnel est vécu dans un nombre croissant de cabinets dentaires. L'hypnose n'est plus qu'un simple outil supplémentaire dans une cassette, mais un nouveau quotidien serein dans lequel renouer avec l'humain devient évident. C'est pourquoi il est important que les outils d'hypnose soient particulièrement adaptés au contexte d'un cabinet. ■

Hypnomedic

Département Santé de Arche Hypnose

### À PROPOS DE HYPNOMEDIC

L'A.R.C.H.E. propose via son département santé Hypnomedic une formation en hypnose unique destinée aux praticiens dentaires et leurs assistants qui souhaitent faire évoluer leur pratique professionnelle. La formation "Hypnose Dentaire" est spécifiquement conçue pour que chaque apprenant, à l'issue de la formation, soit en mesure de pratiquer l'hypnose pendant son activité au cabinet dentaire, seul ou en binôme. Les formations sont centrées sur les bénéfices pour le patient mais aussi pour le chirurgien dentiste et son équipe: Maitriser les outils de l'hypnose permet d'améliorer la communication en équipe ainsi que de favoriser une ambiance de travail sereine. Suite aux dix jours de formations, il sera possible aussi d'appliquer pour soi des techniques d'auto-régulation des émotions dans l'objectif de s'apaiser entre deux rendez-vous ou à l'issue d'une journée de travail. Ces techniques simples et rapides permettent de: gagner en efficacité, se recentrer sur soi et prévenir de l'épuisement professionnel et du burn-out.

### À PROPOS DE LA FORMATION HYPNOSE DENTAIRE

Le programme est construit à partir d'une collaboration entre une équipe pédagogique qualifiée qui possède une forte expérience de la pratique l'hypnose en cabinet dentaire, et du centre de recherche de l'A.R.C.H.E. dont les travaux en sciences cognitives forment le terreau dans lequel cette formation est née. La formation est composée de 5 modules de 2 jours, et a été conçue pour s'intégrer idéalement dans les agendas des professionnels. Pour une durée de 5 mois, à raison de deux journées consécutives de formation par mois (vendredis et samedis uniquement), les formations Hypnose Dentaire seront dispensées en présentiel à Paris. La formation Hypnose Dentaire proposée par L'A.R.C.H.E. est partiellement prise en charge par l'ANDPC, et susceptible d'être prise en charge par le FIFPL et les OPCO pour les assistants dentaires