



En direct



Suivre

L'hypnose se fait une place dans les cabinets dentaires

Mots clés : Hypnose, dentiste, Hypnoanalgésie

Par [Jonathan Herchkovitch](#) - le 27/06/2014

Aujourd'hui mieux acceptée dans la communauté médicale, cette technique de relaxation et d'analgésie s'avère particulièrement appréciable dans la gestion de la douleur.

L'hypnose gagne ses galons en médecine dans la gestion de la douleur. Récemment, la technique a été utilisée sur une chanteuse professionnelle, pendant son **opération d'une tumeur à la gorge**, en remplacement d'une anesthésie générale. Chez le dentiste, l'hypnose est également de plus en plus utilisée pour soulager, ou pour détourner l'attention de la douleur, et sera l'un des points abordés au prochain **congrès de l'Association Dentaire Française (ADF)** en novembre prochain.

«L'hypnose est un état de fonctionnement psychologique par lequel un patient, en relation avec un praticien, fait l'expérience d'un champ de conscience élargi», explique dans un communiqué le Pr Antoine Bioy de **l'institut français d'hypnose (IFH)**. En d'autres termes, une personne hypnotisée se trouve dans un état où sa conscience se dissocie partiellement de la réalité. Nous en faisons tous l'expérience de manière naturelle lorsque, sur un trajet familier, nous n'avons pas de souvenir clair de nos actions des quelques dizaines de secondes précédentes. Ai-je bien fermé ma porte à clef? Est-ce que le dernier feu était vert? Cet état de conscience, tel les rêveries enfantines, est proche de l'état d'hypnose utilisé pour la gestion de la douleur.

«Les enfants particulièrement réceptifs»

Au cabinet dentaire, l'hypnose peut remplir plusieurs tâches: elle peut venir renforcer une anesthésie locale, ou la remplacer pour les personnes souffrant d'allergies aux produits anesthésiants. Elle peut aussi soulager l'anxiété des patients phobiques de la roulotte, pour qui le stress amplifie la sensation douloureuse. Enfin, un accompagnement hypnotique peut aider à réduire la prise de médicament après les interventions.



L'hypnose peut renforcer, voire remplacer l'anesthésie du dentiste.

MEMBRE DE STAR ALLIANCE



Lufthansa
LH.com

«Les enfants sont particulièrement réceptifs à l'hypnose», explique au *Figaro* Julie Morvan, psychologue et hypnothérapeute de l'IFH. «Pour eux, c'est comme un jeu, et ils se prêtent à l'exercice sans problème. Mais le scepticisme de certains patients au regard de l'hypnose ne définit pas leur réponse aux techniques. La plupart des gens y sont sensibles, du moment qu'ils y mettent un peu de volonté.»

Plusieurs techniques existent, certaines très simples comme l'utilisation d'une voix douce et monocorde. D'autres sont plus élaborées: des suggestions directes d'analgésie - en générant l'idée de froid ou d'engourdissement -, de distanciation de lieu géographique et temporel - en incitant le patient à s'imaginer dans un endroit familier et apaisant -, ou encore de distraction par la confusion, la surprise ou la saturation d'informations.

Créer une atmosphère

«J'ai une grande appréhension des soins dentaires, c'est pourquoi j'ai demandé à être traitée sous hypnose à l'hôpital», raconte au *Figaro* Christine, infirmière. «Quand on appréhende la douleur, elle prend des proportions bien supérieures à la simple douleur physique. J'ai subi deux opérations, une extraction de dent de sagesse et une dévitalisation, et tout s'est bien passé. L'hypnothérapeute a surtout travaillé sur la douleur post-soin et la suggestion de cicatrisation. Je n'ai même pas eu besoin de prendre d'antalgiques après l'opération.» Christine dit ne pas se rappeler tous les détails de l'opération et a perdu la notion de temps, mais elle se souvient du fauteuil, de la lumière, du bruit et de la sensation lorsque le dentiste a extrait la dent. «Je me sentais comme à une réunion ennuyeuse, lorsqu'on déconnecte! Je souhaitais aller le plus loin possible dans mes rêves, donc j'ai choisi d'être dans l'espace. Mais j'étais consciente, et je pouvais répondre lorsqu'on me parlait.»

«L'hypnose s'étend aussi hors du fauteuil de dentiste», ajoute Julie Morvan. «Dès son arrivée, le patient peut être mis dans des conditions favorables pour atténuer son anxiété. Les assistants dentaires peuvent aussi être formés à la communication hypnotique, car un travail dès la prise de rendez-vous est bénéfique. Pour certains patients très anxieux, il est même possible de réaliser une séance d'hypnose préliminaire.»

Un regain d'intérêt récent

L'hypnose, qui s'est historiquement développée dans le champ dentaire depuis le XVIIIe siècle, bien avant les spectaculaires opérations chirurgicales, refait son chemin dans les cabinets médicaux depuis une dizaine d'années. L'IFH forme une cinquantaine de professionnels par an et quelques autres structures proposent des formations similaires. Sur plus de 40.000 dentistes recensés en France en 2013, la pratique reste donc très marginale. «Le problème, c'est que les dentistes exercent dans leur immense majorité en libéral, et il leur est difficile de se libérer plus de deux jours pour notre formation, contrairement aux hospitaliers», explique au *Figaro* le Pr Bioy. «Ils sont aussi dans l'ensemble mal informés sur les avantages. Ils ne perçoivent pas toujours l'intérêt de l'associer à l'anesthésie chimique et redoutent, à tort, de voir la durée de leurs consultations augmenter.»

L'apport de preuves scientifiques de l'influence de l'hypnose sur des zones du cerveau liées à la gestion de la douleur, notamment sur celles liées à l'action des composés morphiniques, joue en sa faveur. La patientèle est dans l'ensemble très réceptive et demandeuse, affirme Julie Morvan. «L'hypnose peut avoir un tel effet apaisant que parfois, lorsque les patients retournent chez leur dentiste, ils finissent par éprouver une sensation de bien-être une fois assis dans le fauteuil!», assure-t-elle.