

PODCAST 192

Date d'envoi : mardi 39 à 5 :00

Titre : EMDR et phobie du dentiste

Pour écouter

LE PODCAST

« EMDR et phobie du dentiste »

C'est ici

Ce n'est pas parce qu'on est heureux que l'on chante, mais parce que l'on chante qu'on est heureux.

Docteur chante, et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent quatre-vingts douzième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : être heureux tout simplement

Je voudrais te parler aujourd'hui de l'EMDR et comment on peut également l'utiliser chez les personnes phobiques des soins dentaires.

EMDR signifie en anglais Eye Movement Desensitization and Reprocessing qui signifie en français désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires.

C'est la psychologue américaine Francine Shapiro qui s'est intéressée aux répercussions du stress sur le système immunitaire, la fameuse relation corps/esprit, quand elle a appris qu'elle était atteinte d'un cancer. Attentive et intuitive, elle remarque que lorsqu'elle est envahie de pensées négatives et qu'elle observe son environnement en le balayant du regard, cela l'apaise !

L'EMDR, thérapie qui consiste à remettre en marche le traitement naturel des informations par le cerveau grâce à des mouvements des yeux a ainsi été inventée. Depuis, des études scientifiques sérieuses se sont multipliées et ont confirmé les effets bénéfiques de cette méthode.

Il s'agit de bouger les yeux de droite à gauche, tout en s'ancrant dans un souvenir douloureux, ainsi le ressenti que l'on aurait de ce sentiment douloureux se réduit

considérablement. En induisant le retraitement des informations perturbantes par le cerveau, ceci désamorce la charge émotionnelle qu'elles charrient.

Désormais l'OMS recommande l'EMDR pour soigner les victimes souffrant de stress post traumatique. Bien sur la thérapie ne se résume pas à des mouvements oculaires, ce qui est important c'est de créer des stimulations bi latérales alternées, tant visuelles, auditives que tactiles. Pour cela on fait, parallèlement aux mouvements des yeux, des tapotements ou tapping sur les genoux de manière bi alternée, ainsi que des stimulations sonores par des sons ou à l'aide d'appareils vibratoires.

Les séances débutent d'abord par évaluer la situation. On donne au départ des outils d'auto-apaisement comme par exemple la cohérence cardiaque. Puis la situation précise est ciblée. On étudie les perturbations qu'elle génère au niveau des pensées, des émotions et des sensations corporelles et on démarre des séries de stimulations alternées en revenant régulièrement sur ce qui se passe chez le patient.

Les séances durent en moyenne 1H mais il n'y a aucun impératif, si un traumatisme est simple par exemple lié à une situation unique comme un accident de voiture, il peut être traité en une ou trois séances. Certains traumatismes peuvent nécessiter une dizaine de rendez-vous.

Mais sont aussi concernées par l'EMDR les personnes n'ayant pas subis un traumatisme violent, par exemple la phobie du dentiste, que celle-ci soit imaginaire ou due à une cause réelle. L'EMDR est tout à fait indiqué également pour les troubles anxieux, les difficultés relatives à l'image de soi, le mal de vivre. Au fil des ans, le spectre des maux concernés s'est élargi, douleurs chroniques, tocs, problèmes du sommeil, addictions, Burn Out. Voici qui ouvre tout un champ d'application en dentisterie, par exemple, les patients qui déclarent ou aggravent une maladie parodontale suite à un choc émotionnel.

Mais contrairement à des séances de psychothérapie ou de psychanalyse, il n'y a pas besoin ici de revenir sur son passé, de disséquer ses émotions ou de se confronter aux situations redoutées. Le processus du traitement des informations par le cerveau que la thérapie enclenche est naturelle, automatique et non consciente. On ne recherche pas le pourquoi des problèmes actuels mais plutôt comment se libérer des traumatismes passés. Ensuite c'est le cerveau qui traite à nouveau les informations stockées de manière dysfonctionnelle afin que la personne puisse les utiliser plus comme une ressource.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !