

## PODCAST 67

Date d'envoi : mardi 14 à 5 :00

Titre : Hypnose dentaire

Pour écouter

« Hypnose dentaire »

clique ici

La vie nous a donné 1 bouche et 2 oreilles, fait en sorte de les utiliser proportionnellement.

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

Bienvenu dans le soixante septième 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 : Mieux écouter pour mieux comprendre tes patients

Je voudrais aujourd'hui te parler d'hypnose. De plus en plus de dentistes se forment aujourd'hui à l'hypnose pour faciliter leur travail avec les patients anxieux ou présentant une phobie face aux soins dentaires.

Malgré la présence de l'anesthésie, une grande majorité de patients continue à vivre les soins dentaires comme anxiogènes. En effet, l'anesthésique s'adresse à la dimension physique du patient, ici et maintenant, mais n'a aucun impact sur sa tension psychologique, son mode de conscience pendant le soin, avant le soin et après le soin. L'hypnose peut générer une analgésie, mais également, a une action sur la conscience que le patient a du soin.

En effet, la conscience joue un rôle essentiel dans notre sécurité car elle nous protège. Cette conscience est à la fois analytique et raisonnable, mais elle est aussi connectée à l'imaginaire et aux émotions.

L'hypnose permet par l'intermédiaire de la transe hypnotique d'accéder aux schémas inconscients qui régissent nos réactions.

Toute personne a la capacité de se mettre en transe spontanée, naturellement, par focalisation et fixation de l'attention volontaire. Cette transe peut être négative dans une situation de stress intense, et se manifeste par la fuite, la lutte ou la paralysie, mais chacun peut également se mettre en transe positive dans des situations d'extrême bonheur, de bien être créatif ou affectif.

Ainsi dans la transe hypnotique, il s'agit d'induire une transe positive provoquée, de permettre au patient de rester dans un état de bien être alors que le contexte tend à créer inquiétude et alerte.

Une formation est nécessaire, ne serait-ce que pour accompagner un patient qui saura se mettre en auto-hypnose en début de soin.

La forme la plus courante est l'hypnose conversationnelle, plus facile d'usage et souvent suffisante pour permettre un soin dans les meilleures conditions sous couvert d'un anesthésique local.

L'apprentissage commence par la communication hypnotique qui devrait s'utiliser avec chaque patient, dans chaque interaction. Ensuite la transe conversationnelle génère une focalisation et une fixation de la conscience critique sur un vécu confortable et protégé, ce qui veut dire que chaque mot du thérapeute va avoir un impact sur la conscience émotionnelle du patient. Cette hyper suggestibilité amène le patient dans une transe positive qui lui permet d'accepter le soin dentaire dans de bonnes conditions.

Ensuite, l'hypnose formelle est une transe positive plus intense, c'est celle utilisée pour la chirurgie, elle utilise la dissociation de la conscience, c'est-à-dire qu'une partie de la conscience est là et l'autre est ailleurs. La technique est très rigoureuse car il faut pouvoir réactiver la conscience globale à la fin du soin.

Certaines personnes ont la capacité de se mettre en auto-hypnose, c'est-à-dire qu'elle se mettent elle-même en transe positive, le patient peut l'utiliser pour calmer n'importe quel type de douleur ou de stress, avant, pendant ou après un soin, mais également pour toutes les situations de la vie.

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