

# L'hypnose médicale fait son entrée dans les cabinets d'orthodontie.

## **Introduction**

Qui n'a pas entendu parler de l'hypnose ? Actuellement sous les feux de la rampe, elle est au cœur de nombreux débats, avec d'ardents défenseurs et quelques détracteurs. Il n'est plus possible aujourd'hui d'ignorer quelques-unes des grandes applications dans le monde médical, son entrée dans les blocs opératoires, son intérêt dans les centres anti-douleur, sa précieuse présence dans les services de soins palliatifs... [1]

Mais que faut-il penser de son entrée dans les cabinets d'orthodontie ? [7]

## **Hypnose conversationnelle**

Beaucoup de confrères chirurgiens-dentistes s'étonnent de l'intérêt porté à cette discipline par les orthodontistes, car elle est encore trop souvent associée uniquement à la douleur. L'hypnose est en effet capable d'agir sur les deux composantes de la douleur : le ressenti émotionnel mais également la sensation douloureuse elle-même. Si l'hypnose permet effectivement des soins ou des suites de soins nettement moins douloureux, c'est en partie grâce à une utilisation intelligente du langage. L'hypnose dite conversationnelle qui consiste entre autres à intégrer une formulation positive, ouvre grand la porte sur l'écoute mutuelle, préalable indispensable à toute rencontre. De la qualité des échanges ainsi obtenue avec le patient découlent plus de confiance et une meilleure observance thérapeutique.

Nous savons combien la motivation et la coopération de nos patients impactent les résultats thérapeutiques que nous obtenons. Les caisses d'assurance maladie ont réalisé il y a quelques années un bilan des traitements orthodontiques dans les pays de la Loire. Cette étude qui a concerné les spécialistes et les non-spécialistes, sans présenter de différence significative, a montré qu'un enfant sur trois nécessitait encore une suite de traitement lors de la demande de contention, avec 10% d'entre eux qui présentaient encore des dysmorphies importantes. Dans 7% de ces cas la période de contention couvre alors un traitement actif. Un enfant sur trois devrait donc prolonger la prise en charge orthodontique après six semestres actifs. Cela devient difficilement compréhensible par nos patients et leurs familles quand nos confrères états-uniens annoncent des résultats au moins équivalents après une moyenne de 15 mois de

traitement.

L'hypnose augmente notre qualité d'échange avec le patient. Lorsque toute l'équipe du cabinet est formée, nous potentialisons encore ceci et les résultats sur la coopération du patient sont spectaculaires. Praticiens, assistantes, secrétaires, standardistes, tous participent à augmenter la qualité des traitements proposés. Le niveau d'implication des patients et celui de leurs accompagnants participe à la satisfaction de l'équipe qui est plus impliquée en retour, stimulée par l'amélioration permanente et le confort de travail grandissant.

### **Le pouvoir de l'hypnose**

Avant de développer les autres indications possibles au sein du cabinet d'orthodontie, il est important de donner quelques précisions sur ce qu'est l'hypnose et surtout sur ce qu'elle n'est pas. Encore trop de professionnels de la santé et beaucoup de patients pensent que l'hypnose permet une prise de pouvoir sur l'autre, qu'elle ne peut pas s'adresser à n'importe qui, ou qu'il faut être capable de lâcher prise. Les hypnotiseurs de spectacle en particulier aiment à faire croire qu'ils détiennent un pouvoir spécial et que l'autre peut être à leur merci. Si tel était le cas, les coffres des banques seraient vides ; les hypnotiseurs pourraient utiliser leur prétendu pouvoir pour gagner de l'argent plus rapidement, et moins légalement... Tout cela n'existe pas. La seule prise de pouvoir, est celle qu'on peut avoir sur soi-même. L'hypnothérapeute est là tout au plus pour montrer le chemin qui peut amener son patient à aller d'une situation d'inconfort à une situation de confort. Il est là pour braquer non pas une banque mais plutôt la lumière sur les compétences et ressources de son patient, en proposant ce que certains nomment aujourd'hui plus volontiers, une expansion de conscience. Anciennement appelé auto-hypnose, ce processus est inscrit en chacun de nous. [6] Il est possible d'apprendre à le déclencher puis à le développer pour le mettre à son propre service. Vous pouvez donner une ordonnance à votre patient ; il décidera seul de respecter ou non la prescription. Il en est de même pour l'hypnose. Chacun reste maître de lui-même, ou retrouve le chemin de la maîtrise.

### **INSERM 2015**

L'inserm a publié en juin 2015 un rapport sur l'efficacité de l'hypnose et a conclu ceci : « Du point de vue scientifique, les études montrent l'efficacité de l'hypnose dans un certain nombre

de situations, essentiellement pour la douleur et l'anxiété... ». Ce rapport met en évidence les limites méthodologiques des études, et plus particulièrement des études réalisées dans le cadre de la dentisterie, par ailleurs très peu nombreuses. Mais la douleur et l'anxiété étant au cœur de notre activité, les études scientifiques ne tarderont pas. Tout comme les techniques d'imagerie moderne (Pet Scanner et IRM fonctionnelle) [3] qui ont mis en évidence des modifications de l'activité cérébrale corticale de certaines régions lors de suggestions chez un sujet sous hypnose, les essais cliniques mettront en évidence l'intérêt de l'hypnose dans nos cabinets. Les neurosciences avancent à pas de géant [2]. Des milliers de publications, une centaine de thèses, 13 formations universitaires en France, plus de 10000 professionnels de santé formés par les plus grands centres de formation. Les chirurgiens-dentistes et les orthodontistes seront de plus en plus nombreux à se former. Et si l'assurance maladie ne prend pas encore en charge les séances d'hypnose, il existe néanmoins un code acte dans la classification commune des actes médicaux (CCAM) libellé «Séance d'hypnose à visée antalgique» (code ANRP001). L'inserm ajoute : « Au final, et d'un point de vue pragmatique, l'hypnose est une approche thérapeutique, les effets indésirables sont absents, il existe des formations reconnues. L'hypnose pratiquée par un personnel de santé comme une pratique complémentaire est une des méthodes non conventionnelles actuellement de plus en plus pratiquée en France, et parmi les plus intégrées à l'offre de soins conventionnels. L'hypnopraticien limitera son usage clinique et scientifique de l'hypnose aux aires de compétences que lui reconnaît le règlement de sa profession. »

### **Métaphores et suggestions au service des soins d'orthodontie**

L'hypnodentiste fait appel à l'hypnose formelle [5] pour que le patient soit plus confortable et plus disponible pour des soins qu'il vit parfois de manière très anxieuse. Quel thérapeute, toute discipline confondue, ne souhaite avoir dans son arsenal thérapeutique un outil efficace pour la prise en charge de l'anxiété [8]; et pour les orthodontistes, qui n'aimeraient connaître une technique pour limiter les nausées lors de la prise d'empreintes, pour obtenir une patience suffisante lors des collages un peu longs, une moindre salivation, ou pour avoir l'écoute et la coopération lors de pose d'appareils.

La catalepsie distractive ou le balayage oculaire sont des techniques extrêmement rapides à

apprendre et à mettre en œuvre. Lorsque l'hypnose conversationnelle ne suffit pas, mon assistante ou moi-même installons une catalepsie d'un ou des deux bras. Il s'agit d'un état physique transitoire simple à accompagner. Aucun préalable, aucune explication ne s'impose. Si notre patient semble inquiet ou agité, ou si le soin requiert un maximum d'immobilité de sa part, nous gardons le contact avec lui, quelque soit son âge, avec nos mots, notre regard - surtout lors de l'accueil - et avec nos gestes (Fig 1 et 2).

L'emploi de nombreuses métaphores, [4] tout au long du scénario d'hypnose proposé au patient, lui permet de rêver yeux ouverts ou yeux fermés et de prendre une plus grande conscience des différentes sensations corporelles, au-delà de sa bouche. C'est comme un grand ciel que vous regardez la nuit, plus vous observez, plus nombreuses sont les étoiles. Plus nous écoutons le corps, plus nombreuses sont les sensations. Il n'y a aucun effort particulier à fournir, aucune attention nécessaire, le patient écoute simplement le soignant qui le guide puis lui fournit « le billet » pour le voyage de son choix. Le praticien encourage, félicite, et parle finalement peu s'il préfère, pour permettre au patient de développer à sa manière son processus et se concentrer sur le soin. On dit souvent qu'un film fait moins rêver que le livre dont il est tiré. Il en est de même pour les scénarios d'hypnose. Quelques mots bien choisis suffisent le plus souvent pour que le patient active son propre processus. Pendant ce temps, l'orthodontiste travaille confortablement et plus précisément. La salivation est moins importante, la déglutition également. Le patient ne nous sollicite pas pour rincer, cracher ou faire des pauses. C'est un gain de temps précieux. L'utilisation de l'hypnose conversationnelle ou formelle évite de parlementer. Les praticiens qui assistent à nos consultations sont souvent étonnés par la rapidité des actes et par la fluidité mise en œuvre par toute l'équipe pour accueillir, échanger, soigner ou motiver les patients.

*Figure 1 : Lucille « C'est comme si on m'endormissait ».*



*Figure 2 : Ambroise. Signes de transe*

*Immobilité, aplatissement des traits du visage, catalepsie des bras*



### **Motivation et rééducation fonctionnelle**

C'est dans cet état d'esprit et cette ambiance de travail que les assistantes proposent la rééducation fonctionnelle ou les motivations pour les interruptions de suctions, très nombreuses et de plus en plus tardives. Cela nécessite tact et savoir-faire pour que tous sortent gagnants de ces consultations. Parents qui ne sont pas toujours d'accord pour que l'enfant arrête ces suctions, enfants qui pensent ne pas être à la hauteur de l'attente de leurs parents ou du praticien, équipe soignante qui ne s'épuise plus mais au contraire s'enrichit au contact de ces familles qui leur font confiance. C'est un temps fort de la rencontre avec l'enfant ou l'adolescent. Nous lui faisons confiance et nous l'informons que nous avons confiance, tout en lui faisant des propositions simples et personnalisées, concertées et revisitées si besoin.

Nous mettons tous au service de nos patients souplesse, écoute respectueuse et patience, mais il n'est pas question d'aller vers le burn-out, épuisement professionnel dont les médias parlent tant. L'hypnose simplifie l'accueil des patients anxieux et permet une excellente prévention du burn-out. C'est un ingrédient puissant pour améliorer la communication qui est au cœur de la motivation ou de la rééducation, indispensables tout au long de nos traitements.

Mes assistantes sont toutes formées, même lors de remplacements courts. Elles renforcent le discours parental lorsqu'il est utile, rassurent l'enfant et sa famille, reformulent positivement ce qu'elles entendent quand c'est nécessaire, proposent une manière de faire simple, et s'assurent de la bonne compréhension des diverses propositions thérapeutiques. Leur savoir-faire est apprécié par les familles qui leur réclament fréquemment des conseils, pour que l'accompagnement qu'ils assurent en dehors des consultations soit le plus efficace possible. Cette reconnaissance dont elles bénéficient n'a pas de prix. Les assistantes occupent une place

importante, elles le savent, et nous pouvons déléguer avec sérénité, pour nous concentrer sur la partie diagnostic et technique de nos soins.

## **Conclusion**

Les confrères orthodontistes qui intègrent l'hypnose médicale au sein de leur cabinet améliorent grandement la communication au cœur de toute relation de soin. Elle nous permet de réaliser dans des conditions optimales notre métier passionnant, de gérer tous les patients, même les plus anxieux. Avec l'hypnose, nous ne cherchons plus à convaincre, nous obtenons une écoute attentive pour motiver sans perdre de temps.

Simple et très rapide à mettre en œuvre, c'est une aide précieuse lors des soins et en particulier pour réaliser des empreintes de qualité, des poses de bagues confortables, sur un patient totalement immobile.

L'hypnose est un outil puissant qui transforme en profondeur l'exercice professionnel. Gagnons en efficacité et en confort afin que nos patients ne subissent plus les traitements proposés, mais deviennent des «actients».

Les formations proposées aux orthodontistes permettent aux praticiens, à leurs équipes et à leurs patients de retrouver le sourire.

## Bibliographie

- [1] Benhaiem, J-M., Roustang, F. L'hypnose ou les portes de la guérison. Paris : Odile Jacob, 2012, 198 p.
- [2] Cyrulnik B, Bustany P, Oughourlian J-M, André C, Janssen T, Van Eersel P. Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner. Paris : Clés Albin Michel, 2012;79-99.
- [3] Faymonville, M. E., M. Boly, et al. (2006). "Functional neuroanatomy of the hypnotic state." *J Physiol Paris* 99(4-6): 463-9. Kallio, S., J. Hyona, et al. (2011) "The existence of a hypnotic state revealed by eye movements." *PLoS One* 6(10): e26374.
- [4] Haley J. Un thérapeute hors du commun : Milton H. Erickson, Ed. Desclée de Brouwer, 2009.
- [5] Oakley, D. A. and P. W. Halligan (2013) "Hypnotic suggestion: opportunities for cognitive neuroscience." *Nat Rev Neurosci* 14(8): 565-76. Oakley, D. A. and P. W. Halligan (2010) "Using hypnosis to gain insights into healthy and pathological cognitive functioning." *Conscious Cogn* 20(2): 328-31.
- [6] Simonnet Garcia, M-H. Autohypnose, une vraie différence au quotidien. *L'Orthodontie Française*, volume 84-Numéro 3, 2013.
- [7] Simonnet Garcia, M-H. Apport de l'hypnose médicale aux traitements d'ODF. *L'Orthodontie Française*, volume 85-Numéro 3, 2014.
- [8] Suarez B, Becchio J. L'hypnose, la médecine et la chirurgie. *Cerveau&Psycho* 2013;58:36-41.