



Hypnose

Créer une « bulle de bien-être » pour le patient

Mieux acceptée dans la communauté médicale, l'hypnose s'installe progressivement dans les cabinets dentaires. Elle permet, entre autres, d'aider les patients anxieux à dépasser leur peur et de prévenir l'apparition de la douleur, comme l'a expliqué Vianney Descroix, professeur en sciences biologiques à l'Université de Paris et chef du service d'odontologie de la Pitié-Salpêtrière (AP-HP), à l'occasion du Congrès de l'ADF.

« **L'**hypnose est un mode de conscience corporelle modifiée, entre veille et sommeil, explique le Pr Descroix, qui a recours à cette pratique au sein de son service. Le praticien aide le patient à atteindre cet état grâce à des techniques de relaxation et de suggestion, lui donnant ainsi la possibilité d'accéder aux ressources de son incons-

Exercice et cabinet

cient et de mobiliser celles qui lui permettent de modifier un symptôme : une douleur, une peur, une anxiété, une phobie... » Durant ce laps de temps, « le patient parvient à faire abstraction de la réalité environnante, tout en restant en relation avec le chirurgien-dentiste ». Le tout, dans une atmosphère plus sereine. « L'hypnose, en modifiant la dynamique des rapports professionnels entre eux, va amplifier naturellement le niveau de confiance. »

Stress et phobies

Cette pratique s'avère utile pour la gestion du stress (autant celui de l'équipe soignante que des patients), des urgences, des chi-

Une formation spécifique

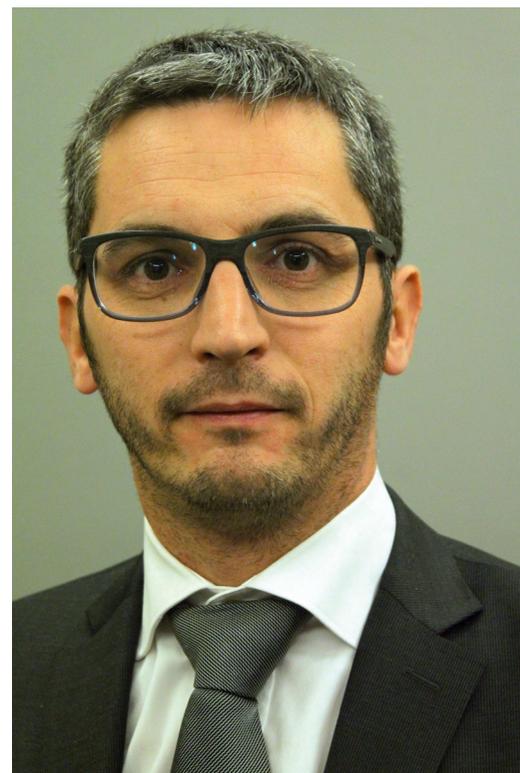
« Loin d'être anodine, la pratique de l'hypnose nécessite une formation spécifique », rappelle le Pr Descroix. Celle-ci peut se faire au sein des facultés de médecine ou de chirurgie dentaire dans le cadre d'un Diplôme d'Université (DU) voire au sein de structures privées. « Il faut toutefois rester prudent si l'on opte pour cette option et, d'un point de vue éthique et scientifique, préférer les instituts ou écoles de formation qui forment uniquement des professionnels de santé. » C'est, par exemple, le cas de l'Institut français d'hypnose (IFH) et de l'Institut de formation et de recherche en hypnose et communication thérapeutique (Émergences). Une formation privée a en moyenne une durée de 9 à 10 jours. Elle doit reposer sur de nombreux moments de supervision et de mise en situation pratique. L'enseignement s'oriente principalement sur l'ensemble des caractéristiques de l'hypnose, de la communication jusqu'à la transe formelle dans des indications « classiques » au cabinet dentaire (douleur, anxiété, émotion, comportement pathologique).

“ L'évitement nourrit la phobie, aggrave la pathologie ”

urgies ou encore des personnes à besoins spécifiques : enfants ou personnes en hypersalivation, avec réflexes nauséeux, etc. À l'heure actuelle, au cabinet dentaire, elle est « principalement utilisée afin d'atténuer les troubles phobiques engendrés par une peur incontrôlable d'une situation ou d'un objet : aiguilles, sang, bruits, bistouris, anesthésies, vibrations, odeurs, douleur... » L'hypnose permet au patient de se mettre dans « une bulle de sécurité et de bien-être » ; il « appréhende et souffre moins ». Ce qui est loin d'être négligeable lorsque l'on sait que 48 % des Français affirment se sentir anxieux à l'idée d'aller chez le dentiste, selon un sondage Opinion Way de mars 2016. Au point, parfois, d'y renoncer... « Or, dans le cadre des soins dentaires, l'évitement nourrit la phobie, aggrave la pathologie, ce qui conduit à une consultation en urgence, plus longue, plus coûteuse et même plus douloureuse », déplore le Pr Descroix.

Douleur aiguë ou chronique

L'hypnose permet également d'adjuver une anesthésie locale pour améliorer le vécu des patients lors de leur parcours de soins. « Le praticien peut réduire la dose d'anesthésiant utilisée pour une même efficacité, résume le Pr Descroix. Elle a également des effets post-opératoires. Comme le patient a subi moins de traumatisme lors du soin, il y a moins de saignements, la cicatrisation est accélérée et les prises d'antalgiques sont diminuées. » En outre, « lorsqu'un patient souffre de douleurs chroniques oro-faciales, il rencontre souvent des difficultés à se décentrer et à prendre du recul sur celles-ci », poursuit le Pr Descroix. Dans ce contexte, l'hypnose est utile pour « contrôler le niveau d'inten-



Deux indications reconnues

L'efficacité de l'hypnose n'est pas encore scientifiquement prouvée dans tous les domaines. Pour l'heure, parmi les indications thérapeutiques revendiquées, seules deux « réunissent suffisamment de données pour conclure à un intérêt thérapeutique probable », rappelle le ministère de la Santé : la sédation/analgésie pendant l'acte chirurgical et le syndrome du côlon irritable. Le ministère précise que l'hypnose à visée antalgique ou pendant l'anesthésie doit être réalisée dans le cadre d'une prise en charge médicale conventionnelle et ne doit pas se substituer à celle-ci. Au cabinet, la « séance d'hypnose à visée antalgique » peut être facturée (code CCAM : ANRP001).

sité de la douleur » et « gérer les émotions qui l'accompagnent » afin d'aider le patient à retrouver une qualité de vie acceptable. Elle est alors « complémentaire à un traitement médicamenteux : c'est une véritable technique psychocorporelle ».

Au-delà du fauteuil

Relativement simple et rapide, elle peut se pratiquer chez l'enfant et l'adulte, par le chirurgien-dentiste seul ou avec son équipe de soins. Et pas seulement au fauteuil. « L'hypnose s'utilise dans tous les moments du parcours du patient, de la prise de contact téléphonique jusqu'à son départ du cabinet après les soins », précise le Pr Descroix. De fait, pratiquer l'hypnose n'est pas seulement « faire un soin chez un patient "hypnotisé" », c'est « utiliser des méthodes de communication – verbales, para-verbales et non verbales – qui mettent en place un contexte rendant l'expérience de la personne sécurisante et indolore ». Et, lorsque cela est utile, le praticien et/ou son assistante peut induire une transe formelle chez le patient qui entre alors dans une forme d'isolation sensorielle. Cet état lui permet de vivre le soin en étant ailleurs. « L'ailleurs pouvant être un lieu ou un souvenir agréable ou même nulle part en fonction des techniques utilisées », pointe-t-il.

Ainsi, l'hypnose se décline sous plusieurs formes, pour être adaptée au profil de chaque patient et à ses symptômes :

- la communication hypnotique, utilisée par le praticien mais également par toute l'équipe de soins, permet d'éviter que des émotions négatives s'installent et redonne au patient sa place de sujet ;
- l'hypnose conversationnelle : le praticien mobilise et modifie subtilement l'inconscient ou le comportement d'un patient sans qu'il s'en rende compte ;
- l'hypnose formelle : le praticien l'utilise au cours d'un soin si une réaction émotionnelle apparaît ou si le patient lui en fait la demande. ■

Laura Chauveau



Réalité virtuelle

HypnoVR, ou comment distraire la peur

Présente au Congrès, la start-up HypnoVR a présenté son très ingénieux dispositif médical, qui associe les techniques de l'hypnose et de la réalité virtuelle. Et si vous l'essayiez ?

Se former aux techniques d'hypnose pour soigner au mieux les patients anxieux ou phobiques, c'est sans doute la solution idéale d'un point de vue intellectuel et thérapeutique, mais celle-ci n'est malheureusement pas accessible à tous les praticiens, faute de temps et de moyens. La solution logicielle conçue par la start-up strasbourgeoise HypnoVR, composée notamment de médecins anesthésistes, de spécialistes en neurosciences et

d'informaticiens, présente l'avantage d'être à la fois pratique et efficace.

Mode d'emploi

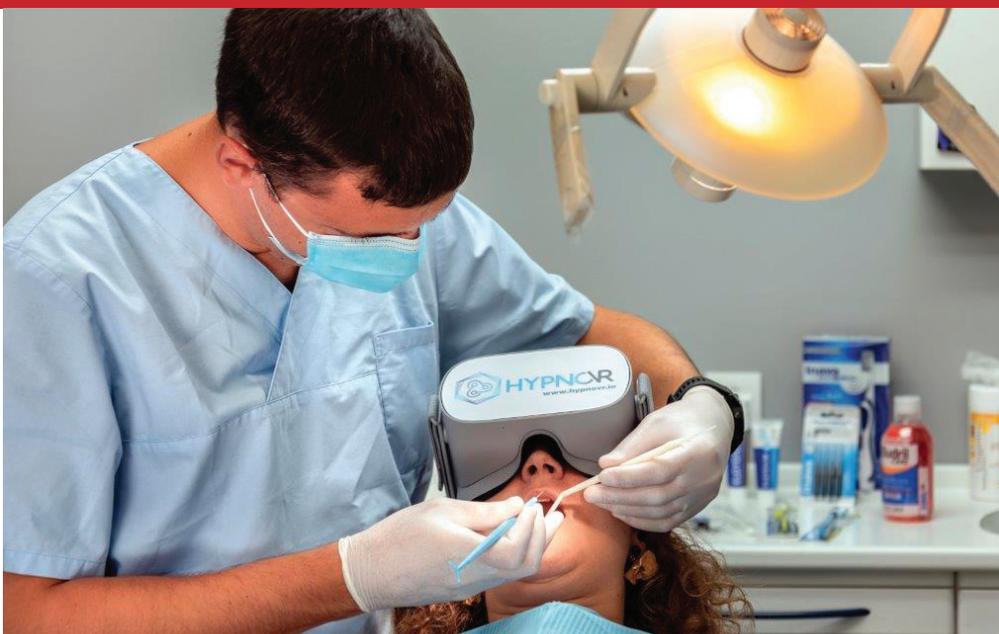
Lors du point-pressé, Nicolas Schaettel, cofondateur d'HypnoVR, a présenté les outils développés et commercialisés par l'entreprise : casques et programmes de réalité virtuelle. Ces derniers associent des images de voyages dans les profondeurs

Exercice et cabinet

CONGRÈS ADF 2019

J'ai testé à l'ADF

Pour un essai, j'ai choisi l'option « voyage astral ». Allongé sur un matelas pneumatique et muni des deux casques, audio et vidéo, j'entre dans une capsule spatiale. C'est Richard Darbois, la voix française de Harrison Ford, qui guide mes pas, avec en arrière-fond une gentille mélodie au piano, lénifiante à souhait, comme un morceau d'Erik Satie. Les larges fenêtres de la capsule donnent de tout côté sur l'horizon, où se rejoignent le bleu du ciel et les couleurs du désert. Ma respiration se calque sur un point rouge, situé à gauche dans mon champ de vision, et qui, lentement et de façon répétitive, grossit puis diminue. Au bout de deux minutes, apparaissent les fumées du décollage, et je m'envole en douceur. Très haut au-dessus des océans et des continents, la capsule tourne autour de la Terre et, bientôt, entre dans l'espace proprement dit : la Voie lactée se déploie devant moi, avec ses étoiles filantes et ses constellations, aux couleurs volontiers acidulées. J'ai lâché prise, je me sens détendu et je pourrais presque m'endormir. Puis la Terre réapparaît au loin : la phase de retour, dite de « réassociation », va débiter pour un atterrissage tout en douceur.



sous-marines, les montagnes, les forêts de sapins et même l'espace sidéral, à une bande sonore, constituée d'une voix masculine ou féminine, toute en suggestions, accompagnée d'une musique apaisante. Comme avec une séance d'hypnose classique, les programmes d'HypnoVR ne précèdent pas nécessairement l'administration des soins, mais accompagnent le praticien dans son travail. Au bout de deux minutes et demie, le patient est déjà dans un état de conscience modifié. Les vidéos sont d'une durée fixe, de dix ou vingt minutes, mais laissent en option la possibilité au praticien d'entretenir la transe hypnotique si cela est nécessaire. L'opinion des patients sur ce dispositif médical est favorable. « *Je n'étais pas du tout angoissé* », « *je n'ai presque pas eu mal* », entend-on à la sortie des cabinets. Mais comme l'a précisé Pierre-Marie Voisin, responsable médico-marketing chez Pierre Fabre, qui fait la promotion du produit, les programmes de la start-up, « *qui sont basés sur des scripts d'hypnose standardisés, ne peuvent soigner les phobies* ».

Pas de contraintes majeures

L'utilisation du dispositif est d'une « *simplicité enfantine et ne requiert aucune compétence technique particulière* » selon M. Schaettel. Ce dernier a aussi rassuré

“
« *Je n'étais pas du tout angoissé* »,
entend-on à la sortie
des cabinets ”

les praticiens qui lui ont demandé si la présence de deux casques sur le visage du patient obligeait à changer la position de travail : « *Le dispositif ne perturbe pas la gestuelle du chirurgien-dentiste, sauf dans les cas où il doit traiter les postérieures maxillaires, qui l'obligent à se décaler un peu* ». HypnoVR est-il contre-indiqué pour certains individus ? En théorie, réalité virtuelle et personnes épileptiques font assez mauvais ménage, mais les programmes de la start-up sont par définition relaxants. Il est donc peu probable qu'un patient sujet au « petit mal » soit affecté par les vidéos. En revanche, pour les patients dans un état de « confusion », c'est-à-dire souffrant de troubles psychiatriques, de même que pour les très jeunes enfants (moins de sept ans), aux capacités cognitives encore trop limitées, la contre-indication est formelle. ■

Rodolphe Ragu