

Visite sans stress chez le dentiste

Louise Lemieux

Le Soleil

14 mars 2007

Comme plusieurs, Francine Théberge a toujours eu une peur bleue du dentiste. «J'ai peur d'étouffer, de manquer d'air. J'étais affolée à l'idée de faire prendre mes empreintes pour mes prothèses», explique l'infirmière à Rivière-du-Loup.

Après une séance d'essai d'hypnose avec son dentiste, **Richard Thériault**, arrive le jour J. «Le dentiste m'a amenée à me concentrer sur mon pouce. J'ai fermé les yeux. Je n'ai jamais perdu conscience de ce qui m'entourait. Je pensais perdre la carte. Ce n'est pas du tout ça. J'étais au contraire très relaxe. Le dentiste m'a demandé de lever mon bras comme si je tenais un bouquet de ballons. Mon bras s'est levé, sans que je m'en rende compte. Puis, le dentiste m'a fait descendre des marches et demandé de choisir un endroit où m'asseoir. C'est ce que j'ai fait. Je ne sentais plus mes jambes. C'était une sensation très agréable. Je n'avais même pas le goût de revenir. J'étais tellement détendue», raconte Mme Théberge.

Elle est restée sous hypnose une quinzaine de minutes, le temps pour le dentiste d'effectuer son travail. Elle n'a rien senti. Pour la sortir de son état, le dentiste lui a suggéré de «remonter les marches quand vous serez prête».

Elle se souvient très bien de la séance. «On se sent parti, mais on entend tout. Je n'ai jamais dormi. Et pendant qu'il prenait mes empreintes, le Dr Thériault me parlait. Je n'étais pas du tout affolée. C'est vraiment particulier», raconte l'infirmière.

Elle était sceptique. Maintenant, elle sait que l'hypnose fonctionne.

«Il faut le vivre pour le croire. Sous hypnose, tu ne feras rien que tu ne veux pas faire, ni dire ce que tu ne veux pas dire. J'ai senti tout le temps que j'étais en contrôle. L'hypnose, c'est une belle sensation», répète-t-elle.

Une autre patiente du dentiste Thériault, Jocelyne Ouellet, a eu recours à l'hypnose pour un nettoyage. «J'ai les dents déracinées, j'ai l'impression d'avoir tous les flux nerveux dans la bouche.» Sous hypnose, pas de problème, elle ne sent aucune douleur.

Par contre pour les autres traitements, comme une obturation, elle préfère l'anesthésie. Elle ne fait pas assez confiance à la technique.

L'importance d'être attentif

Une dizaine de fois par jour, le dentiste montréalais **Claude Verreault** utilise l'hypnose pour effectuer les travaux de dentisterie sur ses patients, de l'obturation d'une carie à une greffe de gencive. Claude Verreault adore cette façon de travailler. «L'hypnose pour moi, c'est une bénédiction. J'épargne beaucoup de temps. C'est comme avoir des conversations différentes avec chaque patient», dit-il enthousiaste.

Pour hypnotiser des patients, il faut être attentif à leurs besoins et à leurs intérêts, dit Claude Verreault. «Il faut être vif, rapide, observateur», dit-il.

La semaine dernière, M. Verreault a hypnotisé un enfant de quatre ans référé par un collègue qui n'arrivait pas à le traiter. L'enfant tenait un dinosaure dans sa main à son entrée dans le bureau. «J'ai tout de suite compris où je l'emmènerais.»

- Tu vois la forêt devant toi ? lui a demandé le dentiste après que l'enfant eut pris place dans la chaise. Je t'emmène dans ma forêt. Elle est peuplée de gentils dinosaures.

«J'ai continué de lui parler. L'enfant était calme, il s'est laissé faire. Quinze minutes plus tard, j'avais terminé les quatre obturations. Le bruit des appareils ne l'a pas dérangé. L'enfant les a assimilés à ses dinosaures», explique le dentiste.

Un patient aime le hockey ? C'est sur ce terrain que M. Verreault l'emmènera pour le faire entrer en état d'hypnose. Avec des images agréables, la douleur ne se rend pas au cerveau.

Un patient hypnotisé est toujours très détendu. Sa vigilance est au plus bas, son subconscient prend le relais. Mais il faut toujours être attentif au langage corporel. Un doigt qui bouge, des sourcils qui froncent, Claude Verreault sait que quelque chose ne va pas. Pour les chirurgies de la bouche plus longues, le dentiste ajoutera l'anesthésie locale, mais en quantité beaucoup moindre grâce à l'hypnose.