

# MEMOIRE HYPNOSE et ORTHODONTIE

APPORTS de l'HYPNOSE dans ma PRATIQUE ORTHODONTIQUE

Docteur Isabelle MORILLE

chirurgien-dentiste

spécialiste qualifiée en orthopédie-dento-faciale

CECSMO 1993 Nantes



ECOLE des THERAPIES BREVES et d' HYPNOSE CLINIQUE

Formateur : Amer SAFIEDDINE

Promotion LUCIOLES 2019

# SOMMAIRE

Introduction.....	3
Chapitre 1	
Quelques généralités sur l'orthodontie.....	4
Prise en charge précoce de l'enfant.....	5
La première consultation à mon cabinet .....	7
l'environnement matériel.....	8
Quelle problématique dans mon exercice a motivé ma formation à l'hypnose ?...10	
Première expérience avec l'hypnose.....	11
Chapitre 2	
Hypnose conversationnelle au cabinet	
d'orthodontie.....	12
La personnalisation des dents. ....	15
Chapitre 3	
Cas cliniques de soins orthodontiques sous hypnose.....	16
Soin de Paul : séance improvisée.....	16
Soin d'Eva.....	21
Soin de Paul Etienne : séance formelle préparée au rdv précédent.....	23
Soin de Lou Ann ou l'auto-hypnose.....	27
Conclusion.....	29
Remerciements.....	32

# Introduction

Depuis mon enfance, j'ai marqué un intérêt majeur pour les maladies et leurs causes. Dans les repas de famille, quand les adultes donnaient des nouvelles des proches, j'étais toujours là à laisser traîner une oreille et à demander pourquoi le grand-oncle Emile a-t-il eu un cancer du poumon ? Ou pourquoi tante Lucette est elle en dépression ?

Au Lycée, la biologie humaine restait mon domaine de prédilection, avec les connaissances connues qui ne représentaient à peine que la partie immergée de l'iceberg et tout à découvrir dans cet être merveilleux qu'est l'être humain, avec l'immense complexité de sa physiologie et de sa psyché qui influe tellement sur cette dernière...

A 8 ans, mignonne petite fille aux longs cheveux blonds, mes « dents de lapin » très en avant m'ont valu de bénéficier d'un traitement orthodontique par force extra-orale en port nocturne et diurne à l'école... puis d'un traitement multi-bagues magique, réalisé par un excellent orthodontiste Rickettiste formé à Boston auprès du Dr Norman CETLIN, dont j'ai eu la chance de suivre les cours une fois diplômée !

Alors, à la fin de la première année de médecine, j'ai choisi la dentisterie dans l'optique de faire la spécialité en orthodontie. Ayant toujours aimé le bricolage, appris le tricot et la broderie avec ma grand-mère, et donc la précision et la patience..., les travaux pratiques se sont déroulés facilement et, si j'ai apprécié de pouvoir soulager les patients de douleurs dentaires, reconstruire des sourires par de la prothèse au cours de mes études et des remplacements, les cours d'orthodontie étaient mes préférés...

En 1990, ma thèse porte le titre « Les nouvelles techniques de communication au cabinet dentaire » : analyse transactionnelle, palo alto,... et un chapitre entier dédié à la communication et la motivation du patient en orthodontie...

Après 5 ans passés à Toulouse, des amis orthodontistes, Jean Claude et Nicole Darmon m'ont conseillé de passer le concours d'entrée en spécialité à Nantes, faculté reconnue pour la richesse et la diversité de ses enseignements dans les différentes philosophies et approches orthodontiques. Je les en remercie ici encore une fois !

Au final, de longues études passionnantes ! Et une formation continue constante depuis pour suivre les évolutions techniques et scientifiques et apporter des soins de qualité à mes patients !

# CHAPITRE 1

## Quelques généralités sur l'orthodontie

L'orthodontie est une spécialité de la dentisterie qui permet d'aligner les dents et de coordonner les arcades dentaires pour un fonctionnement harmonieux préservant les tissus dentaires et parodontaux dans le temps.

L'orthopédie dento-faciale désigne les traitements agissant sur la croissance des bases osseuses, afin d'équilibrer les décalages squelettiques dans les 3 sens de l'espace.

Pendant mes études dentaires, j'ai eu la chance de suivre l'enseignement du professeur Raymond Naves et du Professeur Jean Casteigt, avec un intérêt déjà passionné.

Puis à Nantes, l'enseignement du Pr Duchateaux et surtout de Jacques Talmant précurseur en orthodontie fonctionnelle et surtout dans le dépistage des causes des malocclusions. Ventilation orale, déglutition atypique, para-fonctions en sont les causes principales. Elles doivent être prises en compte avant l'analyse chiffrée de radios et moulages dentaires pour établir diagnostic et plan de traitement et assurer, avec la suppression des causes, la stabilité du traitement dans le temps.

Chaque jour j'explique à mes patients, enfants, adolescents ou adultes, que les malpositions dentaires sont le reflet de déséquilibres musculaires ou fonctionnels. Traiter le symptôme sans chercher à comprendre la cause conduit à un allongement de la durée des traitements, à certains effets indésirables et à une récurrence certaine des traitements.

Aligner les dents sans considérer l'individu dans sa globalité, peut aussi entraîner des compensations posturales à distance. Il est essentiel d'examiner la posture céphalique bien sûr et corporelle dans son ensemble, de tenir compte des troubles visuels, et d'orienter le patient vers une prise en charge multi-disciplinaire lorsque cela est nécessaire.

## **Prise en charge précoce de l'enfant**

L'idéal serait de consulter un orthodontiste dès l'âge de 3 ans.

En denture lactéale, nous dépistons déjà des dysfonctionnements respiratoires, linguaux ou posturaux, annonciateurs de futurs désordres orthodontiques.

L'orthodontie à cet âge précoce consiste à faire le point sur l'équilibre fonctionnel et supprimer des habitudes nocives. Lorsque les dents évoluent, elles se positionnent en fonction des pressions musculaires qu'elles subissent dans les trois sens de l'espace sous l'influence de la langue à l'intérieur et des lèvres et des joues à l'extérieur : c'est le couloir dentaire.

Nous conseillons la mastication d'un bol alimentaire dur dès l'éruption des molaires de lait (2,5 ans) et d'apprendre à mastiquer patiemment les aliments en prenant le temps d'apprécier et découvrir les saveurs...

La respiration physiologique est nasale, lèvres fermées au repos y compris la nuit, permettant ainsi de filtrer microbes, poussières, allergènes, pollution et surtout de refroidir le sang qui irrigue le cerveau contribuant ainsi à l'homéothermie intra-crânienne indispensable pour un sommeil de qualité.

La respiration buccale pathologique entraîne une position basse de la langue, non plus contre le palais, mais contre les incisives maxillaires ou mandibulaires ou même en appui sur le plancher lingual.

Les conséquences montrées par Linder Aronson sur la croissance maxillo-faciale sont :

- Faciès adénoïdien avec cernes sous les yeux
- insuffisance de développement en largeur du palais
- Rotation mandibulaire postérieure : orientation vers le bas et l'arrière de la mandibule et excès vertical antérieur.
- Du fait du manque de largeur et de la rotation postérieure, apparaît un excès de croissance maxillaire supérieur ou mandibulaire, selon le niveau d'appui de la langue.
- conséquences au niveau de sa croissance générale, des troubles de la concentration, de la mémorisation et même des apnées du sommeil graves chez l'enfant.

Un dépistage d'une ventilation orale permanente ou nocturne seulement conduit à orienter vers un ORL conscient des répercussions d'une insuffisance respiratoire sur la croissance maxillo-faciale, même en l'absence de pathologies infectieuses à répétition.

Une insuffisance de croissance maxillaire liée à la succion (biberon, pouce ,sucette, doigt) peut s'améliorer en supprimant l'habitude nocive et l'accompagnement à ce changement d'habitude est aussi une croissance psychique et une victoire pour l'enfant.

L'orientation vers un ostéopathe permet aussi de libérer les sutures crâniennes et faciales, et de favoriser la croissance du palais stimulé par un appui physiologique de la langue.

Celui-ci étant favorisé par l'allaitement maternel, les mamans enceintes sont encouragées à allaiter leur enfant, pour renforcer leur système immunitaire bien sûr et pour favoriser un développement harmonieux des arcades dentaires...

Enfin repérer un frein lingual très court gênant la posture haute de la langue permet de prescrire des séances d'orthophonie et /ou une freinectomie libératrice à condition d'être complétée par des séries d'étirements post-opératoires et une éducation à la déglutition secondaire.

Enfin un examen de la posture corporelle pieds nus, yeux ouverts puis fermés permet un dépistage de troubles pouvant nécessiter une approche en ostéopathie, en podologie, en orthoptie.

L'orthodontiste devenant alors le référent observateur attentif des progrès et améliorations en cours.

Si les canines lactées sont restées très pointues, un meulage sera proposé pour retrouver une forme physiologique et libérer les mouvements masticatoires dans les 3 sens de l'espace.

Enfin un appareil d'expansion maxillaire amovible ou fixe peut être posé et là encore des trésors de communication doivent être mis en oeuvre pour rassurer et obtenir la coopération : l'hypnose conversationnelle trouve toute sa place dans ce contexte particulier.

## La première consultation à mon cabinet :

Lors de la première consultation, nous recevons l'enfant et ses parents pour une première prise de contact, un diagnostic clinique (exobuccal, facial, postural et endobuccal) et étiologique (génétique, fonctionnel, idiopathique)

L'objectif est d'établir la relation de confiance avec l'enfant ou le parent et de ne réaliser aucun autre acte que la consultation, sauf éventuellement des photos si un traitement n'est pas nécessaire rapidement et que nous prévoyons de ne pas le revoir avant 6 mois et l'adressons à un autre praticien. Cela permettra de suivre l'évolution de sa croissance et de son occlusion.

Après l'examen clinique, nous répondons à la question : y a-t-il besoin d'un traitement ?

- Oui, maintenant ou dans ...X temps ,
- Non, pas pour le moment, on surveillera simplement que toutes les dents évoluent bien et on se reverra dans X temps pour un rdv de contrôle.

Pour les patients qui ont besoin d'un traitement prochainement :

Nous informons que les soins d'orthodontie peuvent être parfois un peu inconfortables mais ne nécessitent JAMAIS d'anesthésie..., que les appareils peuvent entraîner une sensation de gêne les 1ers jours, mais que l'on s'habitue rapidement et qu'après 8 jours, on ne fait même plus attention que l'appareil est là.

« Au prochain rdv, nous ferons des photos de tes dents et de ton visage, et des radios (ce sont des photos des os et des racines des dents, il s'agit juste de faire le jeu de la statue de pierre pendant 30 secondes) et des empreintes des dents. Tu verras c'est facile !

Et là nous pourrons faire un diagnostic complet, prévoir l'ensemble ou la première étape du traitement, la durée et vous remettre un contrat de soins, l'entente préalable pour la sécurité sociale et un devis pour votre mutuelle »

Depuis que l'hypnose fait partie de notre arsenal thérapeutique (!) je commence par 3 questions faciles,

Quel âge as-tu ?

En quelle classe es-tu ? Comment cela se passe à l'école, au collège, au lycée ?

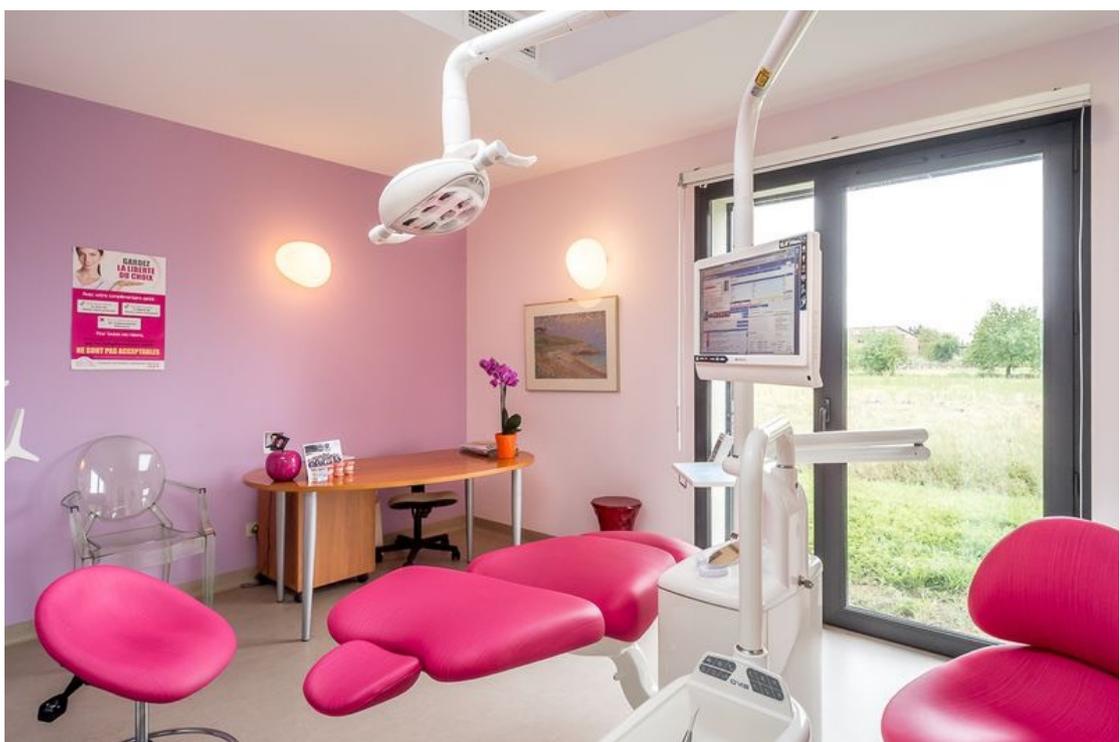
Qu'est ce que tu aimes faire dans la vie ? A quoi aimes-tu t'occuper, t'amuser, passer le temps ? Et je note le VAKOG, c'est à dire le ou les canaux sensoriels préférentiels du patient : visuel, auditif, kinesthésique, olfactif ou/et gustatif.



## L'ENVIRONNEMENT MATERIEL

Notre cabinet a été conçu, pensé et construit en matériaux écologiques, pour le bien-être des patients et de l'équipe. Une ossature bois, avec toiture végétalisée, une excellente isolation, des matériaux sains, peintures sans COV aux tons doux et chaleureux, sols en marmoléum feutrant les bruits contribuent à une atmosphère cocooning et zen.

La décoration a aussi été pensée pour distraire, faire rêver et apaiser, tout en reflétant nos valeurs et nos coups de coeur.



Les plans de travail sont dégagés pour l'hygiène bien sûr mais aussi pour ne pas montrer d'instruments pouvant donner des inquiétudes au patient ( ça a l'air de couper ou piquer ... va-t-elle s'en servir pour moi ?).

Les instruments sont sous poche stérile, nous portons gants et masques pour tout acte, la stérilisation est visible dans le couloir de façon à rassurer le patient sur la sécurité absolue apportée aux procédures d'asepsie.

Nous portons des blouses colorées et élégantes, jamais blanches, la même pour toute l'équipe, de façon à créer une unité reconnaissable pour les patients.



Mon équipe de gauche à Droite :

Sabrina assistante dentaire

Nadine secrétaire

Dr Morille orthodontiste

Annie assistante dentaire

## **Quelle problématique dans mon exercice a motivé ma formation à l'hypnose ?**

Depuis 4 ou 5 ans, il était arrivé, environ 1 fois par an, de me trouver face à de jeunes patients tellement anxieux qu'il n'avait pas été possible de les soigner, de poser le premier appareil ou même de faire de simples empreintes, et parfois même de les convaincre de s'asseoir pour me montrer leurs dents... et ce malgré mon expérience, mon immense patience, ma bienveillance et toutes les « ficelles » de distraction, de négociation, de partage en plusieurs mini-étapes d'une séance qui avaient fonctionné jusque-là ....

J'avais adressé plusieurs patients à des sophrologues des alentours avec succès,... Cela retardait au minimum de 6 mois la prise en charge orthodontique, ce qui est dommageable pour les cas de dents incluses par exemple, et impossible pour ceux qui consultent à 15 ans passés, sous peine de perdre leurs droits à remboursement du traitement par les caisses d'assurance maladie et les organismes complémentaires. Et certains parents ne pouvaient en assumer le coût financier ou en temps ou bien n'adhéraient pas à cette démarche.

Ensuite certains patients, bien que coopérants, vivaient très mal le rdv de pose de l'appareil avec des manoeuvres d'évitement, plaintes ou même cris générés par une anticipation négative des actes pourtant rapides et indolores pour la majorité des patients. Plus fréquemment les patients ayant déjà un passé médical lourd, avec des antécédents de soins ressentis comme pénibles ou douloureux montraient un vrai mal-être avant et pendant les soins.

Cela générait un stress pour moi-même et pour toute l'équipe, des rendez-vous plus longs, et bien souvent du retard. Sans compter le sentiment de n'avoir pas réussi à créer un environnement de soins adéquat, une prise en charge apaisante, et donc un malaise et de la culpabilité.

Il me fallait donc, pour ces quelques patients par mois, trouver une approche différente, pour leur confort et notre sérénité, afin de leur permettre de vivre une expérience positive et de trouver la confiance en eux et en nous, pour participer efficacement à leur traitement orthodontique.

## **Ma première expérience avec l'hypnose**

Plusieurs amies dentistes pratiquant beaucoup de chirurgie buccale, implantologie, greffes osseuses, ayant suivi la formation HYPNOTEETH et enchantées de la meilleure prise en charge des patients, tout particulièrement les anxieux, phobiques, à réflexe nauséux, les enfants, etc ... m'avaient vivement encouragée à me former en hypnose médicale.

Ensuite ma consoeur et amie Cathy COTTET, élève d'Amer SAFIEDDINE depuis quelques années m'a confié son plaisir de pratiquer cette approche au quotidien, pour améliorer le confort du patient et de l'équipe, et trouver une légèreté, du rire, et faciliter la communication et la motivation des patients (Et Dieu sait s'il en faut en orthodontie pour l'hygiène bucco-dentaire, le port des appareils ou des auxiliaires). Elle m'a chaudement recommandé la formation avec ETTHYC, comme très complète, pratique, approfondie et passionnante...

Enfin ma dentiste Virginie AMEZIANE m'a proposé de réaliser un soin sous hypnose et cela a été tellement agréable, que l'absence d'anesthésie est passée inaperçue, et cela a fini par me décider à m'inscrire à la rentrée 2017 en première année d'initiation puis à enchaîner pour le perfectionnement cette année 2018 - 2019.

# CHAPITRE 2

## L'hypnose conversationnelle

Elle implique d'utiliser un langage de communication, positif, en bannissant toutes les images négatives, mots pouvant faire référence à des choses inquiétantes : j'essaie d'éviter au maximum l'emploi des mots tel que « peur ou mal ou sang ou piqûre » ou les expressions comme « cela ne fait pas mal » ou « n'aie pas peur ». En effet le cerveau n'entend pas les négations et ne reçoit que le message « cela va faire mal » ou « tu auras peur » !

L'inconscient est sensible au ton et aux intonations de la voix, autant qu'au sens des mots utilisés. Je parle plus lentement, avec un timbre de voix doux et chaleureux, avec des temps de pause, des gestes calmes, en me synchronisant sur la respiration de mon patient.

Cette approche posée va renforcer le travail sur l'inconscient du patient.

J'emploie des expressions telles que « tout va bien se passer », « tu sentiras peut-être une caresse de pinceau sur tes dents ou un appui léger », « tu vas voir (ou sentir) c'est très facile » !

**Il est essentiel d'avoir en tête l'objectif du patient.** Par exemple : « je veux des dents droites pour sourire », et de le valider avec le patient au début de chaque nouveau soin, en rappelant aussi l'objectif de la séance du jour.

Il est essentiel de féliciter et encourager le patient par des ratifications régulières « c'est bien, prénom, c'est très très bien ». « C'est parfait prénom, tu écoutes bien et l'on fait de l'excellent travail ensemble, merci ! » TB

Des expressions comme « il se peut que tu sentes... » ou « et peut-être », diminuent les résistances et permettent d'injecter les mots mobilisateurs importants pour l'implication du patient à l'hygiène bucco-dentaire, au port des appareils ou auxiliaires.

A la fin du rdv, je demande, à mon patient comment s'est déroulée la séance pour lui, et **je valide** que « tout ait été facile et confortable et que la prochaine fois cela sera encore plus agréable et rapide ».

Le patient garde ainsi une image positive du soin, et aura confiance en lui et en nous pour les prochains rdv au cabinet.

Cela permet aussi de **suggérer des comportements** alimentaires positifs, de la régularité dans le brossage et l'hygiène bucco-dentaire, le port des auxiliaires...

« tu as brossé moyennement MAIS TU AS SUPER BIEN PORTÉ TON APPAREIL donc tu vas pouvoir t'appliquer aussi sur le brossage ET réussir ton traitement ».

Si le choix des mots est important, **l'emploi de mots magiques** est essentiel :

« Ce quad'hélix est invisible : regarde dans le miroir ...MAGIQUE, il déplace tes dents et fait grandir ton palais, qui devient un palais de princesse...bien confortable, avec de la place pour chacune de tes merveilleuses dents qui vont s'aligner comme par magie...»

Pour les fans d'Harry Potter : « wingardo léviosa » est un succès !

Il importe de donner **3 informations maximum, et de les faire répéter.**

Par exemple pour un appareil amovible :

« À ton avis, quand est-ce-que tu vas le porter ? »

Si tu le mets la nuit, tu vas avoir un effet à mi-temps, cela va durer longtemps...

Où vas-tu le poser quand tu l'enlèves ?

« Dans sa boîte : c'est parfait ».

Comment vas-tu le laver ?... oui tout à fait c'est cela ! Très bien.

Tu as très bien écouté et très bien compris , alors tu vas pouvoir porter ton appareil très bien aussi !

Il est préférable de poser des **questions ouvertes non culpabilisantes** :

Tu as réussi à porter cet appareil bizarre ou pas du tout...encore ?

Tu portes encore cet appareil ou tu as arrêté...pour quelques jours ?

**Quand on soupçonne une difficulté :**

Tu te réveilles parfois avec ou jamais ?

Tu l'oublies souvent ou pas souvent ?

Tu le portes combien de fois dans la semaine ? 2 ? 3 fois ?

C'est facile ou plutôt contrairement pas facile?

Tu sucres ton pouce la nuit seulement ou tu le sucres jour et nuit ?

Tu prends un biberon le matin et aussi le soir ?

Le langage activateur de conscience est un moyen non pas de prendre le contrôle MAIS de rendre le contrôle au patient...

Au RDV DE CONTENTION, on explique que le maintien se fait sur du très long terme et que la gouttière de maintien sera portée :

- TOUTES les nuits pendant 1 an
- 1/2 nuit pendant 1 an
- Puis 1 nuit sur 3 pendant 6 mois
- Puis 1 nuit par semaine à très long terme.

« Il y a 2 types de patients :

-Ceux qui suivent les consignes et gardent des dents bien alignées et en équilibre et le sourire.

-Ceux qui oublient, les gouttières ne rentrent plus, les dents se déplacent et ils pleurent...

A quelle catégorie souhaites tu-appartenir ?

Très bien, Prénom, alors tu sais ce que tu as à faire : c'est écrit ici... »

## **La personnalisation des dents**

J'essaie d'inventer, de chercher un lien entre les dents et la passion ou les hobbies de mes patients :

Pour un amateur de hand ball ou de tout autre jeu de ballon, je lui explique que nous allons déplacer les dents sur le terrain, chacune a son rôle dans l'équipe, elles se passent les aliments pour les broyer, les réduire en bouillie puis les avaler avec succès : c'est le but ! Et là je vois le regard qui s'éclaire « ah oui , je vois bien c'est super » ...et là c'est gagné !

Pour une jeune demoiselle qui adore les contes et les histoires de princesse, la bague molaire support du quad'hélix devient un anneau magique qui va faire fleurir les dents dans un sourire étincelant propre à éblouir le dragon de garde...

Pour le joueur de tennis, chaque attache collée va envoyer chaque dent dans le bon rectangle qui lui correspond pour qu'elles soient bien droites, à coup sûr ou peut-être par un revers puissant pour les plus coriaces...

Pour les passionnés d'équitation, on met la bague en selle pour guider les dents sur le bon parcours, on fait " un saut de cuspide " pour corriger un inversé d'articulé.

# Chapitre 3

## Cas cliniques de soins orthodontiques sous (ou « avec », c'est plus participatif..) hypnose

### De l'hypnose formelle à l'auto-hypnose !

#### SOIN DE PAUL

Paul est un patient présentant un léger handicap neurologique, avec difficultés scolaires et hypersensibilité justifiant une scolarité dans un établissement spécialisé.

Nous avons réalisé il y a 2 ans une première phase de traitement interceptif, dans des conditions difficiles en raison de l'anxiété de Paul qui pleure très facilement, s'agite et refuse parfois les soins, surtout quand il est accompagné de sa mère qui répète sans arrêt « n'aie pas peur Paul, c'est comme maman, moi aussi j'ai eu des bagues »...

La présence du père très calme et très posé rassure Paul et le contient dans la nécessité de réaliser le travail prévu, que l'on anticipe toujours au rdv précédent car Paul doit se préparer mentalement « à l'épreuve » qui l'attend et n'apprécie pas du tout l'imprévu.

Le traitement a été interrompu dans l'attente d'un investissement de Paul pour une hygiène bucco-dentaire rigoureuse car jusque-là le brossage était réalisé par les parents avec plus ou moins de succès...

Paul revient à 12 ans avec toutes ses dents toujours en sévère classe II dentaire et squelettique, avec un brossage bien réalisé et une réelle envie de pouvoir sourire sans diastèmes antérieurs, et les dents « bien droites ».

Nous reprenons donc les conditions de réussite du traitement avec signature du contrat de coopération en insistant sur la nécessité de couper les aliments en morceaux avant de les porter à la bouche et de brosser les dents 3 mn matin et soir tous les jours « dès demain ou peut être dès aujourd'hui, c'est à toi de voir Paul ... »

Paul a l'air calme souriant et je me dis : il a vraiment mûri et grandi...

Au rdv suivant , nous prenons une empreinte à l'alginat pour le collage en indirect des attaches :

Tout se passe bien à ce RDV très court et très facile auquel Paul arrive avec son père qui l'encourage positivement.

Etape de laboratoire réalisée par mes soins : sur le modèle des dents sont collées les attaches dans la position idéale vérifiée dans les 3 sens de l'espace, puis une gouttière est fabriquée par thermoformage englobant toutes les attaches : ce qui permet de les coller toutes en même temps, à l'abri de la salive, dans un meilleur axe qu'en collage direct et plus rapidement, donc temps de travail raccourci au fauteuil pour le patient et qualité du positionnement même si le patient s'agite un peu....

8 jours après, c'est le « grand jour du collage des attaches sur les dents du haut » et Paul entre, dit bonjour puis fond en larmes, debout à côté du fauteuil... heureusement j'avais prévu 50% de temps supplémentaire pour lui aujourd'hui.

Moi : Paul, qu'est-ce qui se passe ?

- Je ne veux pas mettre les bagues.

La mère : « n'aie pas peur Paul, c'est comme maman » ( tout en souriant, je fais signe de rester en silence à la maman).

Moi : Paul, veux-tu garder tes dents telles qu'elles sont ?

- Non, je veux avoir de belles dents.

- Alors on colle les bagues; tu vas voir c'est très fa-ci-le et je vais tout t'expliquer au fur et à mesure. Regarde grâce à l'empreinte que l'on a faite au dernier rdv, tu te souviens tout s'était bien passé et cela va être encore plus facile aujourd'hui, j'ai collé tes bagues sur tes dents (en montrant le modèle en silicone) et fait une gouttière autour et on va juste mettre la gouttière sur tes dents comme un protège-dents de sportif,...

- Ah ! c'est juste une gouttière ?

- Oui Paul, juste cela, dis-moi Paul qu'est-ce que tu aimes faire ?

- Jouer au tennis !

- Bien c'est parfait !

- Alors on va faire une partie de tennis ?

- Tu peux t'installer et te préparer Paul. Imagine que tu es sur un court en terre battue, souple et douce sous tes pieds, par une belle journée ensoleillée, et tu vas jouer - avec qui Paul ? ...Papa ? ...Tu joues souvent avec papa ?

- Paul fait signe que oui, avec un éclat particulier dans le regard ( j'avais constaté auparavant qu'ils avaient une belle relation et j'étais à peu près sûre de tomber juste).

- Tu peux choisir quelque chose à regarder, ce qui te plaît ou t'intéresse et quand tu le souhaiteras tu pourras fermer les yeux, à moins qu'ils ne se ferment tout seuls quand tu compteras de 1 à 10...
- Nous allons commencer par la brosse à dents électrique, cela fait « bzizz bzizz » pour que tes dents soient tout à fait propres, sans microbes ni salive...
- Très très bien Paul, maintenant c'est la douche des dents pour les rincer avec ma baguette magique qui souffle la pluie et sèche avec le vent (merci à Cathy COTTET pour cette belle image rassurante et poétique).
- Bravo Paul c'est très bien !

Maintenant comme pour les photos, nous allons mettre le petit écarteur qui fait la gym des joues, comme quand tu t'entraînes pour un match, tu commences par t'échauffer doucement, tu étires les muscles du bras droit et ensuite du bras gauche ou peut-être l'inverse et tout cela est sans importance, puis tu étires ensuite les jambes... Eh bien ! aujourd'hui ce sont les muscles des joues et des lèvres qui s'étirent dou-ce-ment, con-for-ta-ble-ment...

Paul se met à pleurer et à gémir, sa mère intervient de nouveau « n'aie pas peur Paul, c'est comme maman, moi aussi j'ai eu des bagues » ( tout en souriant, je fais signe de rester en silence à la maman en montrant que je prends le relais).

Paul, tu peux sentir ton bras gauche posé sur le fauteuil pendant que ta main droite tient fermement la raquette avec laquelle tu peux commencer à dribbler des balles au sol pour tester leur rebond, tel un champion à Roland Garros et pendant que ton oreille gauche entend le doux bruit d'une légère brise dans les feuilles des arbres, ton oreille droite perçoit les rebonds de la balle que tu commences à envoyer contre le mur pour une série de coups droits ! Puis tu continues cet entraînement par une belle série régulière de revers avec ton papa qui t'encourage ...et pendant ce temps-là, je peux mettre l'aspirateur pour la salive qui fait un peu de bruit comme la machine qui envoie des balles en série ; voilà Paul c'est très très bien.... maintenant on va sim-ple-ment poser la gouttière sur tes dents pour vérifier qu'elle se met fa-ci-lement et maintenant je l'enlève pour préparer tes dents avec une caresse de pinceau à coller les bagues. Voilà c'est très bien cette gouttière te va parfaitement.... et pendant ce temps-là, tu vas sur le court et tu commences un bel échange avec ton papa et tu es heureux d'être là à partager ce bon moment sous le doux soleil du printemps, entouré par ce cadre de verdure, tu sens sous tes pieds la terre battue si douce pour tes articulations. Quand tu renvoies la balle que ton père a servi dans le bon rectangle de l'autre côté du filet, tu es fier de toi, tout heureux et

ensemble nous allons mettre chacune de tes dents dans le bon rectangle dans lequel elles doivent se placer pour bien fonctionner entre elles et être bien alignées, bien droites comme tu le souhaites et comme cela elles seront belles et fortes...

Profite de ce bon moment agréable, Paul, une partie de toi fait ici tout le travail qui est nécessaire pendant que l'autre partie profite de ce bon moment ..., tu pourras garder tout ce qui est utile et oublier tout le reste !

Voilà c'est très bien Paul (tout en disant cela, j'ai posé l'etching sur les molaires avec un pinceau) et voilà une petite pluie Paul et le vent qui sèche les dents tout doucement c'est très très bien, ...

Et maintenant une douce caresse avec la colle sur chaque dent, bien très bien Paul, tu peux respirer tranquillement, inspire de l'air puis souffle doucement c'est très bien ... continue,... et nous allons remettre la gouttière avec cette fine couche de colle pour que les bagues viennent se coller parfaitement juste dans le bon rectangle pendant que tu continues à renvoyer la balle à ton père qui court d'un côté et de l'autre tellement tu alternes efficacement revers et coup droit : tu marques 15 à..., (voilà la gouttière est bien placée nous allons appuyer sur chaque bague en passant une jolie lumière bleue pour faire prendre la colle, et tu sers si bien que tu marques 30 à ....et là tu continues cette partie si bien engagée, profite de ce bon moment agréable Paul ... quarante à Paul bravo! Silence ....

Et voilà balle de match ! Les attaches sont collées, on enlève la gouttière et l'écarteur... Bravo Paul tu es un champion ! Il reste à mettre le fil et fermer les clapets pour le maintenir, c'est très très bien Paul ! Maintenant quand tu le souhaiteras Paul tu pourras prendre une grande inspiration et pendant que je compte de 7 à 1, tu pourras quitter le court, poser ta raquette et marcher jusqu'ici pour ouvrir les yeux et reprendre le cours de cette belle journée ensoleillée !

7, 6, 5, 4, 3, 2,

Quel joli polo tu portes Paul !

Maintenant nous allons reprendre les consignes de brossage : quand vas-tu te brosser les dents Paul ?

- Matin et soir
- Très bien : n'oublie pas de penser à le faire après chaque repas ! Et combien de temps au minimum ?
- 3mn
- Très bien : regarde Paul pour les bagues, tu frottes horizontalement le long du fil comme cela : sois tranquille, elles peuvent le supporter car elles sont bien collées ! Et

seconde étape essentielle : tu fais des petits ronds au niveau des gencives pour bien nettoyer la zone entre les bagues et les gencives, la brosse roule d'avant en arrière jusqu'au fond ! Et ensuite passage de la brossette en allers-retours comme cela entre chaque bague, sous le fil .

Chaque soir , et le matin aussi !

Est ce que tu te souviens de ce que tu fais pour manger ?

-Euh non ....

-Pense juste à couper tes aliments en morceaux avec les doigts ou peut-être avec le couteau avant de les porter à ta bouche ! Et les bagues resteront bien collées, et ton traitement avancera vite et bien !

Bravo Paul ! Excellent match ! On continuera cette partie la prochaine fois ?

Paul fait signe que oui ...

Au revoir Paul, au revoir Madame L. Merci pour votre aide au cours de ce rdv délicat !

Débriefing avec l'équipe :

Ouf ! on a réussi et tout s'est bien passé, nous sommes heureuses de ce rdv serein qui nous aurait pris beaucoup d'énergie ou que nous n'aurions tout simplement pas pu faire du tout sans cette approche humaine et respectueuse du patient, de son bien-être et de sa motivation.

## SOIN D'EVA

EVA arrive comme à reculons pour le collage des attaches.

- Bonjour Eva, comment vas-tu ?

-...Bien ...

- Es-tu sûre ? Je te sens comme inquiète...qu'est-ce qui se passe ?

- Ben, on m'a dit que cela faisait mal et que j'aurais mal pendant des jours...

- Ah ! je vois...alors si je comprends bien tu penses que le collage des attaches va être dés-AGREABLE pendant la séance et que tu vas sentir des tensions pas AGREABLES les jours suivants ?

- Oui, c'est cela, répond Eva avec l'air triste d'une condamnée.

- Alors sois rassurée, les attaches se collent comme des timbres sur une enveloppe avec une légère pression comme cela : je lui prends la main et j'appuie délicatement sur le dos de la main et pour la phase d'adaptation, je te prescris de l'Arnica et du Paracétamol à prendre les 1ers jours pour que tu sois tout à fait CONFORTEBLE ...  
Eva, veux-tu garder tes dents telles qu'elles sont aujourd'hui ?

- Non ! surtout pas !

- Alors on y va ! installe-toi, allonge-toi confortablement.

- Dis-moi qu'est-ce que tu aimes faire comme activité ?

- J'aime danser.

- Ah ! excellent ! et quelle sorte de danse préfères-tu ?

- Le modern jazz...(« mais pourquoi me pose-t-elle ces questions ? » doit-elle penser...)  
(Ouf ! modern jazz, j'en ai fait, je vais pouvoir trouver des choses à dire; avec le hiphop j'aurais eu du mal ...)

Alors Eva, imagine-toi en tenue de danse, sur le parquet bien verni, bien doux sous tes pieds nus, et ton oreille droite entend la musique du morceau que tu répètes pour le spectacle de fin d'année, pendant que la gauche écoute tous les bruits environnants qui vont nous aider pour le travail d'aujourd'hui. Ton bras droit repose légèrement sur le fauteuil prêt à s'élever sur les premières mesures, alors que le bras gauche se lève déjà, et que ton pied droit bat la mesure tandis que ton pied gauche s'appuie fermement sur le sol.... C'est très bien Eva, très très bien, ... profite de ce moment agréable pendant lequel une partie de toi est ici en train de faire le travail qui lui est nécessaire pour avoir de belles dents de danseuse, alors qu'une autre partie profite de ce moment agréable pendant lequel tu dances pour répéter cette chorégraphie si belle, et ton corps apprécie de bouger

sur la musique entraînante, tu te sens légère, libérée de ces doutes, confiante en tes capacités à t'adapter... profite Eva ...

(Pendant ce temps, j'ai passé la brosette, rincé les dents, installé l'écarteur Nola, séché les dents, essayé et retiré la gouttière de collage indirect ).

Tout ce qui s'ajuste bien est confortable (truisme : un truisme est une vérité que l'on ne peut réfuter, une évidence qui permet ensuite d'injecter une métaphore qui sera acceptée)

C'est parfait Eva, l'ajustement est raccord ! Très très bien ! Tu vas te sentir très confortable, dès demain ou dès maintenant, et certaines positions te permettront de trouver le confort, de te sentir légère... profite Eva !

Et maintenant Eva, je caresse chaque dent avec un pinceau pour y mettre une fine couche de colle, légèrement, en rythme, et nous allons remettre la gouttière avec toutes les attaches pour qu'elles prennent leur place, chaque dent prend ainsi sa place calée dans le ballet pour créer un sourire harmonieux...

Et maintenant je passe une lumière bleue, ni chaude ni froide, juste bleue pour faire prendre la colle, que les attaches restent bien collées tout le temps qui sera nécessaire pour l'objectif que tu souhaites atteindre...excellent Eva, très très bien !

Et voilà les attaches sont collées, je sors l'écarteur et les gouttières, il reste juste à mettre le fil qui va dès aujourd'hui, tout en douceur, faire glisser tes dents sur la piste à l'emplacement CON FOR TA BLE qui leur convient....

C'EST TRÈS BIEN Eva, quand tu le souhaiteras tu pourras en un pas glissé ou peut-être 2 ou 3 quitter le parquet verni pour revenir ici reprendre le cours de cette belle journée ensoleillée de vacances ; tu peux prendre une grande inspiration et quand je compterai de 1 à 7, ouvrir les yeux, 1 2 3 4 5 6 .... bravo Eva , que tu as un joli bracelet qui tinte agréablement quand tu bouges le bras ! (cette distraction crée une surprise respectueuse, gratifiante en lien avec les mouvements de la danse qu'aime Eva).

Alors comment te-sens tu Eva ?

- Très bien
- Est-ce que le collage des attaches t'a paru confortable Eva ?
- Oui, très ....
- Eh bien ! les premiers jours peuvent être tout aussi confortables, tu pourras prendre les remèdes que je te prescris pour cela ... ou pas...

Au revoir (en faisant une révérence de danseuse) Eva !

## Soin de Paul Etienne : séance d'hypnose formelle

Paul Etienne est un jeune à haut potentiel, hypersensible, hyper anxieux, hypertonique (en classe II avec des masséters tellement développés et contractés qu'il se mord le palais avec les incisives inférieures), qui intériorise énormément et pour lequel la prise d'empreintes en 10 secondes a été une épreuve difficile, avec des plaintes pour inconfort et une sensation d'étouffement...

Je décide donc de préparer la séance du collage indirect par une **anamnèse informelle**, même si c'est un mercredi et que cela va me retarder un peu ...

- Paul Etienne, pour que ton prochain RDV se passe bien je te propose de participer à un petit jeu, est-ce que tu veux bien ? Pour cela, je vais te poser quelques questions, réponds spontanément, ce qui te vient à l'esprit tout simplement, ok ?

- Ok

- PE, qu'est ce que tu aimes faire pour t'amuser ?

- Jouer à des jeux de société avec des amis, jardiner et aussi nager ...

- Ah ! super c'est formidable, où aimes-tu nager ?

- Dans la piscine !

- Préfère-tu l'eau tiède ou bien chaude ou bien ... ?

- J'aime l'eau chaude, c'est agréable de sentir l'eau autour de moi et plonger la tête la première dans l'eau et nager sous l'eau le plus longtemps possible... et aussi flotter en faisant la planche ...

- Quelle est ta nage préférée ?

- Le crawl !

- Et au jardin que fais-tu ?

- Je plante des courgettes et des tomates pour les manger (avec un air de gourmandise ravie) ; je m'occupe des arbres fruitiers, j'aime les amandes et les abricots surtout...

- Et ce que j'aime aussi c'est la grande réunion de famille, environ 60 personnes comme à Noël avec tous mes cousins et cousines pour jouer aux jeux de société !

- PE y a-t-il quelqu'un dans ton entourage, dans la famille qui compte tout particulièrement pour toi , en qui tu as toute confiance ?

- PAPA !!! Répond-il sans l'ombre d'une hésitation.

- Parfait ! C'est formidable ! Je crois bien que j'ai tout ce qu'il faut pour préparer notre prochaine séance : merci PE pour ton excellente participation ! Tu verras nous allons passer un moment vraiment A GRE A BLE, ce sera FA CI LE
- Est-ce que cela va faire mal ?
- La seule chose in CON FOR TA BLE sera la gym des joues pour le petit écarteur comme pour les photos, tu sais, pour être à l'abri de la salive pour coller solidement les attaches sur tes dents, et pendant ce temps-là tu pourras rêver à autre chose, je vais te raconter plein de bêtises, tu verras, nous allons faire un super jeu ensemble !

J'ai noté kinesthésique et gustatif pour les canaux préférentiels de sensation et de vocabulaire à employer.

## 8 JOURS PLUS TARD -RDV DE COLLAGE / HYPNOSE

J'ai prévu 15 mn supplémentaires au rdv de collage pour avoir le temps de la préparation et de l'induction hypnotique.

Mince, Paul Etienne est venu avec sa nounou, car les 2 parents travaillent, je ne peux pas demander l'autorisation de faire une séance à un de ses parents,...mais vu son état d'anxiété et l'éthique qui m'habite, pour son bien, je prends la décision de le soigner en le déconnectant de ses peurs et en lui racontant une belle histoire de jeux dans l'eau et d'en informer ses parents ensuite.

- Bonjour PE, comment vas tu aujourd'hui ? ( il est inquiet, c'est visible...)
- Ben j'ai un peu peur d'avoir mal ...(je synchronise ma respiration sur la sienne puis je ralentis).
- Je comprends, PE, tu vas voir c'est fa ci le, je vais tout t'expliquer au fur et à mesure. Nous allons commencer par passer, tout simplement une brosse à dents électrique sur tes dents comme ceci (je lui passe sur son ongle), cela fait « bzzz » en tournant en faisant des petites chatouilles, et en même temps, nous allons faire le jeu dont je t'ai parlé la semaine dernière... d'accord ?
- D'accord !
- Je t'invite à t'allonger PE, (en montrant d'un large mouvement du bras gauche le fauteuil). Nous allons convenir ensemble d'un signal : un doigt d'une de tes mains, n'importe laquelle se lèvera pour dire oui , c'est très bien PE, et un doigt de l'autre main se lèvera pour dire non, très très bien PE !

- Laisse tes yeux choisir devant toi ce qu'ils veulent, quelque chose qui t'attire ou que tu as envie de regarder et quand tu le souhaiteras, tes yeux pourront se fermer, l'un après l'autre ou tous les 2 ensemble, comme tu veux... à moins qu'ils ne se ferment seuls
- Tu te rappelles l'objectif de ce rdv : aligner tes dents pour que tu puisses mordre confortablement et avoir un beau sourire, tout en étant détendu et en te sentant très CON FOR TA BLE
- Es-tu bien installé PE ? Le doigt du « oui » se lève...
- C'est très bien PE. Es-tu prêt à commencer le jeu PE ? « oui gestuel ».
- Parfait. Entends-tu bien le son de ma voix ? Le doigt du «oui» se lève...
- Bien, c'est très Bien, excellent PE ! Puisque tu es bien installé, que tu entends bien le son de ma voix et que tu es prêt à commencer le jeu, tu vas bien travailler PE !
- Tu peux sentir ton dos et tes jambes se reposer et se détendre confortablement posés sur le fauteuil pendant que ton oreille droite écoute mes paroles et que ton oreille gauche entend tous les bruits environnants, les chants d'oiseaux, le souffle du vent dans les feuilles (j'exerce à la campagne, baies vitrées grandes ouvertes sur la nature en ce jour de grand beau temps)...c'est très bien PE, (la tension de certains muscles se relâche, il commence à se détendre, à respirer un peu plus lentement)
- Une partie de toi peut être ici pendant qu'une autre peut être déjà en train de profiter au bord de ta piscine, dans ce beau jardin plein d'arbres fruitiers, l'abricotier chargé de beaux abricots bien mûrs au goût sucré de vanille, tu sens sur ta peau la caresse de la douce brise, et en même temps la caresse du soleil qui réchauffe ta peau dans une sensation de bien-être complet ( il se détend encore plus, les pieds en se relâchant se tournent légèrement vers l'extérieur, sa respiration ralentit encore, et les traits de son visage se détendent).
- Maintenant tout doucement tu vas sentir la caresse de la brosse sur tes dents, qui tourne semblable au robot nettoyeur de la piscine, cela fait un petit vent et un léger bruit de moteur (brossette sur contre-angle vitesse lente) et tout va bien PE,
- Tu te prépares à plonger en étirant doucement tes bras, en montant tes mains vers le ciel, tes joues s'étirent aussi pour recevoir le petit écarteur comme pour les photos ... PE se crispe un peu et gémit.

C'est très bien, excellent PE, tu te penches au dessus de l'eau qui scintille au soleil, tu plies les jambes et tu pousses sur tes muscles pour plonger avec une belle énergie dans cette eau « bien chaude », c'est agréable de sentir l'eau autour de toi...profite de ce bon moment agréable pour te détendre... je glisse la gouttière avec les attaches sur les dents. C'est parfait, la gouttière est parfaite, je la sors facilement...

Et tu replonges dans l'eau bien chaude et tu glisses agréablement loin jusqu'au bout de la piscine... tu lances tes bras dans un crawl puissant qui éclabousse autour de toi pendant que tes jambes font des battements, tu sens l'eau tout autour de ton corps, tu flottes facilement...

Pendant ce temps j'ai posé l'etching, rincé (avec quelques éclaboussures) et séché les dents) je caresse les dents avec un pinceau pour les enduire de colle et je remets la gouttière... et tu peux aussi sentir quand tu ressors de l'eau la douce caresse du vent tiède, sur ta peau, avant de replonger sous le regard fier de ton père qui te félicite pour ces magnifiques plongeurs et ce crawl rapide...( PE se redresse légèrement, bombe le torse et esquisse un sourire heureux).

Je passe la lampe à photopolymériser, la colle, « c'est très très bien PE, le soleil chauffe ta peau quand tu sors de l'eau, la lumière fait prendre la colle des attaches et c'est parfait !

J'enlève l'écarteur, j'ajuste et attache le fil. « Voilà tes dents vont pouvoir se déplacer en mouvements coordonnés, les racines vont glisser sous la surface et flotter jusqu'à la place qui leur appartient pour que tu sois aussi à l'aise dans ta bouche qu'en nageant après un plongeur réussi.

Une partie de toi gardera tout ce qui est utile et oubliera tout le reste.

Voilà Paul Etienne, quand ce sera le moment pour toi, tu vas pouvoir sortir de la piscine, et revenir ici et maintenant. Il te suffit de prendre une bonne inspiration et de permettre à tes paupières de s'ouvrir et de retrouver ainsi le cours de cette belle et heureuse journée...

Bienvenue PE ! Bonjour !

C'est déjà fini, tu peux te lever et quand tu viendras la prochaine fois, tout se passera FACILEMENT et CONFORTABLEMENT comme aujourd'hui (ancrage gestuel en montrant le fauteuil).( Ce geste, ancre les paroles et l'état de bien-être ressenti dans l'inconscient du patient ; il suffira de le refaire au prochain rdv pour l'inviter à retrouver cet état de confort, cette sensation de facilité)

Ne pense pas à te brosser les dents si tu manges un abricot ou une tomate entre 2 plongeurs ! Après chaque repas seulement !

Paul Etienne est détendu comme je ne l'ai jamais vu détendu, presque planant, il dit « je n'ai pas eu mal du tout, c'était très rapide, merci ! « (le rdv a duré en tout 45 mn...)

Le lendemain, je téléphone à la maison pour prendre des nouvelles et la maman me dit que PE a été détendu comme jamais toute la soirée, alors qu'habituellement il est très

speed et ajoute « je ne sais pas ce que vous lui avez fait mais c'est formidable ; recommencez quand vous voudrez ! ».

C'est là que j'explique la prise en charge en hypnose Ericksonienne et m'excuse de n'avoir pu lui demander son autorisation avant par improvisation devant la charge anxieuse de PE. Elle me dit que j'ai très bien fait et que l'essentiel est que ce rdv très anxiogène pour PE se soit bien passé, qu'elle me fait totalement confiance...

## **SOIN DE LOU ANN ou l'auto-hypnose**

Lou Ann entre dans la salle de soin Fleur pour une simple activation de quad'hélix, accompagnée par Sabrina mon assistante pendant que je termine dans la salle Belle-ile.

Elle a l'air renfrogné et traîne des pieds ...

Sabrina : Comment-vas tu aujourd'hui ?

Lou Ann : J'ai peur

S : Qu'est-ce qui te fait peur ?

L : J'ai peur d'avoir mal

S : Tu vas voir c'est très fa-ci-le : le Dr Morille va simplement régler l'appareil, c'est très rapide !

L : Oui mais je vais avoir mal pendant des jours après !

S : Tes dents sont habituées à se déplacer maintenant et tu vas être tout à fait confortable !

J'ai entendu tout cela et en arrivant je commence par :

- Bonjour Lou Ann, tu es en vacances ?
- Oui.
- A quoi t'occupes-tu pendant tes vacances ?
- Eh bien ! je suis en train de lire un livre norvégien de Roald DAHL.
- Formidable ! alors toi aussi tu aimes lire ...
- Oh oui ! j'adore en plus c'est un livre pour l'école !
- Tu me racontes l'histoire ?
- Alors c'est un livre avec une sorcière, qui fait disparaître les enfants, et le héros est un prince qui est transformé en grenouille (elle continue ainsi pendant 2 mn). Au fur et à mesure qu'elle parle, elle sourit joyeuse, s'anime et se détend à la fois, elle est partie dans cette belle histoire fantastique et en a oublié sa peur...

- Et pour lire tu aimes bien être allongée ?
  - Oui : dans mon lit ou sur le canapé.
  - Je lui demande de s'allonger sur le fauteuil, ce qu'elle fait toujours souriante
  - Cela doit être très beau la Norvège ... Veux-tu ouvrir la bouche Lou Ann s'il te plaît ?
- Avec tous ces fjords, cette eau verte ou bleue ou peut-être grise ou de toute autre couleur que tu peux prendre plaisir à imaginer, entourés de montagnes vertigineuses, de belles falaises, de forêts profondes...

Pendant ce temps je désinsère le quad'hélix de ses fourreaux, je le règle.

« Tu peux fermer la bouche Lou Ann, je regarde, je finis le réglage... ».

Sabrina à côté de moi n'en revient pas de voir la transformation de Lou Ann par rapport à son état lors de son arrivée.

Et le pauvre garçon transformé en grenouille, est-ce qu'il rencontre une jeune fille prête à l'embrasser pour retrouver sa vie antérieure ?

- Non, cela ne fonctionne pas s'écrie Lou Ann en rigolant, il reste grenouille ! ahah !
- Nous rions toutes les 3 aux éclats !

- Je remets le quad'hélix, c'est très bien Lou Ann, puis les élastiques de maintien,
- Et comme par magie ton palais va bien grandir et tes dents se mettre en bonne place, chapitre après chapitre...

Quand vous aurons fini ton traitement peut-être que ton beau sourire te permettra de transformer une grenouille en beau jeune homme Lou Ann, ou pas ...

The end, c'est fini, Lou Ann merci et bravo pour cette séance passionnante.

Sois tranquille tu vas être très con-for-ta-ble au niveau de ta bouche après cette activation, continue juste de lire un bon livre et de passer de bonnes vacances !

Et Lou Ann repart le sourire aux lèvres, pleine d'entrain, rassurée, boostée par ce soin.

Avec Sabrina nous échangeons un regard et un sourire complices...

Sans hypnose, nous aurions entendu des cris, des plaintes, perdu beaucoup d'énergie à parlementer pour qu'elle s'assoie sur le fauteuil, pour qu'elle ouvre la bouche, pour qu'elle reste tranquille la bouche ouverte le temps des 3 mn de réglages et ressenti une opposition farouche génératrice de malaise et de fatigue mentale pour toute l'équipe !

Là, l'induction hypnotique s'est faite seule, la patiente plongeant dans le monde imaginaire au fur et à mesure qu'elle nous le racontait ...il a suffi de lui accorder 3 mn de temps de parole, de s'accorder, d'être en phase, et d'injecter quelques suggestions pour que les prochaines séances se passent tout aussi bien, en confiance,...

# CONCLUSION

La pratique de l'hypnose Ericksonienne, conversationnelle ou formelle a modifié - et c'était mon objectif initial- profondément la prise en charge des patients anxieux au cabinet d'orthodontie. J'ai confiance en ma capacité à bien gérer ces patients « difficiles » et à leur permettre de progresser dans leur relation au soin et aux situations stressantes, de les aider à positiver et à participer activement à l'amélioration de leur santé !

Et donc les soins se déroulent dans une ambiance douce, calme, même parfois avec une pointe d'humour décalé...

Après une séance réussie et positive, je suggère à mon patient que lorsqu'il aura une chose difficile ou stressante à vivre (interrogation, match, épreuve sportive, vaccin, soin, etc.), il pourra « peut-être ... respirer lentement en comptant jusqu'à 10 sur chaque inspiration et expiration ou pas » et « juste repenser au souvenir agréable qui lui fait du bien et que tout cela sera tellement plus facile...»

Cette pratique a apporté des bénéfices tout à fait inattendus au départ : en tout premier lieu la sérénité de l'exercice pour toute l'équipe du cabinet : une ambiance calme, et une confiance en notre capacité à gérer les situations difficiles.

En second lieu, une amélioration de la communication avec les patients grâce à l'hypnose conversationnelle, et une amélioration de la motivation des patients à tous les efforts qu'ils ont à produire pour un traitement sûr et efficace, tant sur le plan de l'hygiène bucco-dentaire que pour le port régulier des appareils ou auxiliaires, le respect des rendez-vous.

Ensuite une meilleure prise en compte du patient sans attente véritable et un meilleur discernement des objectifs du patient, avec de ma part une plus grande capacité à laisser le patient réfléchir et revenir quand il sera prêt à participer...

Enfin et en tout dernier lieu, la pratique d'exercices d'application des connaissances en binômes au sein de la promotion Luciole nous a permis de tester sur nous-mêmes l'efficacité de cette technique merveilleuse pour permettre à notre cerveau de trouver les

solutions qui sont les bonnes pour atteindre nos objectifs, résoudre des problèmes concrets ou des choix de vie... cela crée des liens de confiance et une solidarité exceptionnelle, de **véritables amitiés** sont nées ici !

Cela m'a aussi amenée à pratiquer l'**auto-hypnose** en me plongeant moi-même dans un état modifié de conscience, en laissant mon cerveau se déconnecter et vivre mon souvenir agréable préféré du moment.

J'ai ainsi pu subir confortablement la pose d'une voie veineuse, avec 3 essais infructueux et divers tâtonnements par une élève infirmière avant une intervention chirurgicale, en me plongeant dans le souvenir d'une navigation au large de Belle île, du bercement des vagues, de la caresse du vent et du soleil sur ma peau, de la sensation grisante de tenir la barre en dirigeant le bateau à bon port ...ou plutôt vers le large ...**merci l'hypnose** !

Enfin, le week end de travail sur nos **résistances** a permis une réflexion puis **une prise de conscience de nos propres limitations**, jugements de valeur et des distances que cela pouvait créer entre certains patients et le praticien.

Par exemple, j'ai toujours été très gênée par l'odeur du tabac chez les patients fumeurs ou enfumés par leur entourage, au point d'en avoir la nausée malgré le port systématique d'un masque à haute filtration.

La réflexion demandée a permis la prise de conscience de l'origine de ce malaise dans mon histoire personnelle : 2 parents très gros fumeurs jusqu'à ce que j'atteigne l'âge de 5 ans pour l'un et 11 ans pour l'autre, des angoisses existentielles dès l'âge de 5 ans de les voir mourir prématurément et d'être orpheline, une atmosphère enfumée à la maison ou dans la voiture, une sensation d'étouffement d'asphyxie et même une colère envers les fumeurs dont la fumée malodorante m'arrivait dessus en plein air.

Depuis cette séance de travail, je supporte l'odeur du tabac sans en être incommodée, sans nausées, même si je ne l'apprécie aucunement... et les soins de ces patients me paraissent moins pénibles !

Une autre chose me paraissait inadmissible : que les parents ne suivent pas mes recommandations telle que faire soigner une carie, pour laquelle, au rdv précédent j'avais écrit un courrier pour le praticien traitant en spécifiant au parent la nécessité de prendre rdv rapidement afin d'éviter une aggravation de la lésion et des soins compliqués... Quand au rdv suivant je constatais que le soin n'était pas fait, je ressentais un sentiment négatif vis à vis du parent « négligent »... même si je commençais par des remarques

assertives et factuelles pour reprendre l'historique comme « au dernier rdv en février, j'ai constaté la présence d'une carie importante sur la première molaire inférieure à gauche, la 36, vous vous en souvenez ? Oh non ! Est-ce que l'on vous avait bien donné au secrétariat le courrier pour en informer votre dentiste ou est-ce un oubli de notre part ? On vous le réimprime, ainsi vous pourrez prendre rdv dès demain ou peut-être dès aujourd'hui en sortant ou juste après ... ainsi la relation praticien/parent n'est plus sur un mode directif parent /enfant, gendarme /délinquant mais sur un mode bienveillant encourageant et positif.

Pratiquer l'hypnose me demande encore pour l'instant une certaine énergie, et une disponibilité mentale particulière. Quand je suis fatiguée, que la nuit de sommeil a été courte ou peu réparatrice, il m'est difficile de ne pas fonctionner sur le mode habituel. Par contre, quand je suis en forme, la disponibilité mentale me permet aisément d'improviser, de m'adapter et d'utiliser les techniques d'hypnose Erikssonienne apprises en cours et appliquées en binôme.

J'ai l'espoir, qu'à force de pratiquer, la fluidité et la maîtrise seront au rendez-vous et que l'hypnose nous paraîtra fluide et aisée comme de la prose

C'est mon objectif d'atteindre un jour le quart du dixième de la compétence, de la créativité et de la précision de notre formateur Amer SAFIEDDINE ...

Voilà un tournant dans mon exercice, il y a eu « un avant l'hypnose » et il y a « un après l'hypnose »... avec la joie et l'humour décalé, la confiance en notre capacité à gérer les patients anxieux et à motiver les patients à une participation active dans leur traitement.

# REMERCIEMENTS

A Amer, qui depuis vingt-cinq ans, a partagé ses connaissances et ouvert des portes vers une approche globale posturale efficace, avec une écoute toujours bienveillante et de une expérience pleine de sagesse...

A tous mes amis de la promotion Luciole ; nous avons avancé et progressé ensemble, partageant à chaque étape de formation, nos joies, nos doutes, nos secrets, parfois notre découragement devant la complexité des apprentissages...

A mon ami Marc-Gérald CHOUKROUN, qui a partagé généreusement ses réflexions, ses connaissances exceptionnelles et ses travaux de recherche en communication, en psychologie médicale et tout particulièrement dans la relation thérapeutique avec bienveillance, nous invitant à dédramatiser notre exercice et à jouer une pièce de théâtre dans la joie, et la bonne humeur avec chaque patient.

A mes assistantes Annie et Sabrina avec lesquelles j'ai la chance de travailler chaque jour depuis 25 ans et 9 ans. Par leur dévouement, leur énergie et leur professionnalisme, elles m'aident à choyer nos patients et accompagnent avec bienveillance chacune de mes nouvelles passions professionnelles, quand bien même cela peut parfois les surprendre ou les dérouter ! :

A tous mes patients, qui, par leur confiance me permettent d'évoluer et d'épanouir ma raison d'être profonde : rendre service, aider « l'autre » à se sentir mieux.

A mon époux Jean-François, pour son amour et sa grande patience. Sans son soutien et son approbation à toutes mes absences pour formations diverses et variées, je n'aurais pu progresser autant professionnellement et humainement...

A Paul Emile et Jean Félix, mes enfants. Grâce à eux, j'ai appris mon second métier : celui de parents d'enfants différents, et cette expérience d'une richesse exceptionnelle me sert quotidiennement dans mon premier métier ! A dépister, orienter, accueillir différemment, rassurer, encourager et motiver aussi !

**BIBLIOGRAPHIE**

1/ COURS ETHYCC par A. SAFIEDDINE

Année 2017- 2018 et 2018-2019

2/ Mémoire du Dr Cathy COTTET

3/ COURS PUL et HYPNOSE 17 et 18 janvier 2019 44000 VIGNEUX DE BRETAGNE

Par Marie-Hélène SIMONNET GARCIA et Elie CALLABE

4/ SEMINAIRE J. BECCHIO 14 15 JUIN 2018 à PECHBONNIEU