

# LA PEUR DE LA DOULEUR

## CHIRURGIE DENTAIRE ET HYPNOSE

Jihad ZEIDAN

Nos soins nous confrontent chaque jour à la douleur sous ses différentes formes. Celle-ci se manifeste en effet, en particulier dans le domaine dentaire, de diverses manières : la douleur par excès de nociception : pulpite, abcès dentaires... ; la douleur ressentie ou perçue lors des soins ; les douleurs postopératoires.

Mais celle qui est de loin la plus importante, reste la douleur anticipée, autrement dit la peur de la douleur. Il ne faut d'ailleurs pas croire que celle-ci, notamment dans un cabinet dentaire, est l'exclusivité des enfants. Beaucoup d'adultes subissent eux aussi leurs peurs, parfois élevées au rang de phobie, sans pouvoir les contrôler.

Inutile de rappeler l'image peu reluisante dont la dentisterie peut aujourd'hui encore pâtir dans beaucoup d'esprits et dans l'imaginaire collectif. Le temps des « arracheurs de dents » n'est pas si lointain que ça, et la reconnaissance de la discipline dentaire en tant que spécialité médicale obligatoire ne date que de 1906. Il a fallu des décennies pour que, il y a à peine quelques années, le traitement de la douleur soit apprécié à sa juste valeur et développé comme un volet fondamental de l'acte dentaire. Avant cela, il était normal d'endurer la douleur sur le fauteuil du dentiste, il était admis qu'il faille « souffrir pour être beau ». N'oublions pas que l'usage courant de l'anesthésie est très récent.

Certes, les évolutions fulgurantes qu'a connu la dentisterie ces dernières années, bien qu'elles mettent du temps à se généraliser à l'ensemble de la profession, ont contribué à rendre les soins beaucoup plus confortables, et à améliorer la prise en charge de la douleur d'un point de vue physique. Il n'en demeure pas moins, malgré toutes ces avancées technologiques, que la peur des soins dentaires persiste chez un nombre non négligeable de personnes. Toute la chimie du monde n'y pourra rien : l'esprit humain et l'imaginaire qu'il développe n'ont pas leur pareil pour faire souffrir le corps.

J'ai pourtant longtemps cru que les améliorations techniques finiraient par chasser les peurs de mon cabinet, en restaurant une confiance en la dentisterie chez mes patients. Au fil des années, j'ai donc investi beaucoup de mon temps dans un large éventail de formations techniques, ainsi que de l'argent dans du matériel de plus en plus perfectionné. Je ne peux pas dire que cela n'a pas eu un impact positif, car j'ai évidemment beaucoup appris, et c'est ce qui m'a permis de rester à la pointe. Mais force était de constater que cela ne suffisait pas à rassurer tout le monde, et que la peur persistait chez un nombre important de personnes. Cette situation me contrariait, je n'arrivais pas à comprendre pourquoi, même quand le soin se passait, de mon point de vue, de façon confortable, certains patients revenaient au rendez-vous suivant tout aussi crispés qu'au précédent, ou bien me disaient, une fois les soins finis, qu'ils reviendraient à la prochaine douleur. Le patient n'est, de plus, pas la seule victime de ce climat de tension. Il est clair que ce stress, engendré par nos soins, comme c'est le cas dans certaines autres professions médicales, rejaillit implicitement et insidieusement sur l'équipe dentaire, et que certaines de nos journées en viennent à être harassantes, avec leur lot de frustration, de fatigue psychologique et physique. Dans le pire des cas, cela peut mener certains confrères à ce que l'on appelle le « burn out », c'est-à-dire l'épuisement moral et physique total. Plus généralement, ce stress est tout simplement une source d'inconfort patente pour le praticien comme pour le patient, à différents degrés dépendants de l'expérience, de la personnalité et du vécu de chacun.

JIHAD ZEIDAN

Docteur en chirurgie dentaire. Formation à l'hypnose et thérapies brèves à l'Arepta Nantes.

[jzeidan99@gmail.com](mailto:jzeidan99@gmail.com)

