



Didier ROUX-GIUSTO

3 Impasse De La Lauve
06520 MAGAGNOSC

06 75 98 34 56

didier.roux-giusto@laposte.net

SOPHROLOGIE et **PHOBIE du DENTISTE**

La phobie du dentiste touche toutes les couches de la population sans distinction d'âge, de sexe ou de milieu social. Elle conduit à négliger les soins bucco-dentaires et à éviter voire refuser les visites chez le dentiste, ne serait-ce que pour un simple contrôle. Les causes peuvent être multiples comme de mauvaises expériences ou l'image véhiculée par l'entourage.

On observe fréquemment une anxiété aiguë par rapport aux soins dentaires, avec l'impression de ne plus contrôler ses émotions, une dégradation anormale de la santé bucco-dentaire. Certains patients ont même des crises d'angoisse, des crises de spasmophilie qui peuvent aller jusqu'à la perte de connaissance.

La phobie du dentiste aboutit à une négligence chronique incontrôlable. L'état bucco-dentaire se dégrade parfois de manière importante. L'aspect psychologique a également un fort impact puisque les patients ne peuvent plus sourire ou même parler car elles souffrent d'un complexe lié à l'état de leur dentition.

Leur estime de soi se dégrade aussi, et cela peut créer des problèmes liés à l'intégration sociale.

La phobie du dentiste est un véritable cercle vicieux car en plus de la peur incontrôlable du praticien, se développent également un sentiment de honte et la peur des reproches, qui déstabilisent d'autant plus.



Douce et naturelle, avec des outils facilement utilisables et reproductibles à tout moment, la sophrologie apporte des réponses pratiques pour éviter l'accumulation de tensions physiques et psychiques afin de mieux gérer le stress au quotidien et particulièrement cette « peur du dentiste ». C'est une méthode psycho-corporelle faisant appel à la fois au mental et aux sensations du corps. Elle se base sur l'apprentissage et la pratique régulière d'exercices simples, dont notamment le contrôle de la respiration, la relaxation, la visualisation, la gestion de la pensée, etc. Et ce toujours dans un but d'aller rechercher ces ressources insoupçonnées et ce potentiel positif enfoui en chacun d'entre nous.

Elle permet de soulager les adultes ou les enfants qui redoutent les soins dentaires. Son approche privilégie toujours la personne dans sa globalité (état physique, psychologique et émotionnel). Les diverses techniques enseignées vont permettre d'apporter un soulagement au patient. Pendant les interventions elles l'aident à se relaxer sur le fauteuil, à contrôler ses émotions négatives, notamment de peur, son état de tension et à supporter le traitement. Le dentiste a aussi moins de stress car il n'a pas à gérer l'angoisse du patient, il peut faire ses soins plus facilement. Le but de la sophrologie est de préparer mentalement par différentes techniques le patient à l'intervention et aux sensations douloureuses qui pourraient se produire en agissant sur son stress pré opératoire, facteur d'hyperesthésie. .

En ce sens il est démontré que le sentiment de contrôle qui se dégage de la relaxation, composante de la sophrologie, est un élément très positif dans la gestion de la douleur.

Lorsque la douleur est présente, son action a pour but d'en limiter les effets en l'empêchant d'accaparer l'intégralité de l'esprit et du corps du patient. Ceci est rendu possible par la participation active du patient qui maintiendra son attention sur une pensée positive de son choix une partie particulière de son corps ou une fonction (respiratoire...) grâce aux techniques de distraction. Ces différents éléments ont pour but de modifier le comportement et la représentation que le patient se fait de sa douleur et d'en réduire ainsi les effets et le vécu. La sophrologie fait partie intégrante des techniques psychologiques faisant partie de l'arsenal antalgique comme la kinésithérapie, la physiothérapie, la rééducation, le traitement médicamenteux ou la chirurgie.

L'utilisation de la sophrologie va permettre de casser le cercle « douleur-tension-douleur » par l'activation du système parasympathique qui contre le sympathique réagissant à la douleur. L'efficacité de techniques de relaxation utilisées en sophrologie tient également à la libération d'endorphines qui l'accompagne. La sophrologie va donc permettre de diminuer la prise médicamenteuse et les complications pré et post opératoires.

La sophrologie ne s'applique pas seulement aux soins dentaires, ses domaines d'application sont nombreux : maladies, fatigue, dépression, relations aux autres, épreuves à surmonter, événements et changements dans la vie, confiance en soi, estime de soi,...