

La phobie des dentistes vue et vécue par un psychologue professionnel

• John Harvey, MA, MDiv, LPsych •

© J Can Dent Assoc 2005; 71(1):24-5

Existe-t-il une manière pragmatique de gérer la peur que ressentent de nombreuses personnes à la pensée d'aller chez le dentiste? En tant que psychologue clinique, je reconnais qu'il est difficile de travailler avec des gens souffrant de troubles anxieux. Moi-même, lorsque je vais chez mon dentiste, certaines de mes pires peurs, mes peurs les plus irrationnelles, me suivent. Je ne vomis plus à l'idée de devoir aller chez le dentiste, mais j'ai dû travailler très fort pour contrôler cette peur. C'est ce qui m'a aidé.

Je suis un homme d'âge moyen, qui a eu son premier examen dentaire en 1960 – une expérience épouvantable du point de vue mental. Mes sens ont été rudement mis à l'épreuve; outre la douleur ressentie à cause de plusieurs obturations, j'ai aussi fait l'expérience d'odeurs, de goûts et de sons nouveaux, inexplicables, uniques et puissants. Le dentiste portait des lunettes de grossissement qui m'empêchaient de voir ses yeux. Je ne me souviens pas qu'il se soit adressé à moi directement sauf pour me demander de me tenir tranquille. Comme méthode de conditionnement, c'était plutôt raté. Pratiquement toutes les sensations que j'ai éprouvées étaient associées à la peur intense que m'avait désormais laissée mon premier rendez-vous.

La technique de «l'inoculation du stress», comme l'appellent les psychologues, m'aurait été énormément utile. Si l'on m'avait présenté les lieux et donné des explications, cela aurait été au moins différent pour moi. C'est fantastique de voir que mes enfants sont traités avec intelligence et respect dans ce contexte. Bien qu'aucun d'eux n'aime aller chez le dentiste, ni pour une intervention, ni pour un examen, la tension exercée sur eux et sur leur dentiste est, jusqu'ici, très minime.

La première fois que je suis allé chez le dentiste quand j'étais petit, celui-ci voulait que j'arrête de pleurer (j'avais 4 ans) sinon il allait faire sortir ma mère de la pièce. De nombreuses années plus tard, alors que j'étais à l'université, je me rappelle lors d'une séance d'analyse, mon thérapeute m'avait aidé à comprendre qu'une partie de mes peurs provenait de l'association que je faisais entre l'abandon parental et les soins dentaires. Les peurs se généralisent et croissent si elles ne sont pas contrôlées correctement. Au moment où j'ai effectivement

commencé à contrôler cette peur, elle était devenue le fruit d'une association entre les soins dentaires et la mort. Je parle de cela simplement parce qu'il y a un élément cognitif – remarquez que je n'ai pas dit rationnel – rattaché à ces peurs. Les causes d'une détresse importante dans la vie de certains enfants n'ont pas besoin d'être comprises par les adultes. Une journée désagréable dans la vie d'un enfant peut devenir une source de détresse pouvant désemparer un adulte.

J'ai appris un truc que j'hésite à honorer du nom de «restructuration cognitive» et qui m'a aidé à surmonter ma peur. J'ai maintenant la ferme intention d'aller chez le dentiste en pensant que c'est quelque chose de bon que je fais pour moi ou que je m'accorde. Cet état d'esprit m'aide considérablement. Je peux mieux gérer ma peur si je considère que le but de ma visite est pour me faire du bien et non pour vivre une situation désastreuse (pour un enfant de 4 ans) où je ne peux compter sur l'aide d'un parent.

Je vais maintenant chez un dentiste dont le cabinet est situé dans une vieille maison. Bien entendu, je n'ai pas choisi ce dentiste parce qu'elle exerce dans une maison, mais je tiens quand même à le préciser. C'est juste que, de nombreuses années plus tard, je trouve cet endroit très rassurant. Non pas que je ne réalise pas où je suis et ce qui se passe, mais l'endroit m'a l'air si «normal». Ne riez pas. Les sentiments que j'éprouve dans cette vieille maison qui craque sont beaucoup plus réconfortants que si je me trouvais dans un immeuble bien astiqué, muni de salles spécialement conçues pour y loger les outils du métier. Un petit détail mais non illogique.

Rappelez-vous que les 2 éléments du stress sont toujours la demande élevée et le niveau de contrôle réel et perçu. Plus que toute autre chose, les gens qui me consultent à titre de psychologue me disent que la perte de contrôle est un facteur de leur maladie ou de leur détresse reliée au stress. La plupart d'entre eux peuvent même répondre à des demandes élevées, pourvu qu'ils puissent les différencier des demandes impossibles. Mais perdez le contrôle et votre niveau d'anxiété grimpera en flèche. Chez le dentiste, il est essentiel qu'on permette au patient qui doit contrôler son stress de faire un signe de la main lorsqu'il veut que le dentiste arrête ou lui administre plus

d'anesthésique, ou lorsqu'il a besoin de parler, de cracher ou de prendre une petite pause. En fait, le traitement devient un travail d'équipe.

L'apparence et les manières du dentiste et de son personnel comptent pour beaucoup. C'est évident, je sais, mais maintenant, lorsque je vais chez ma dentiste, on m'offre le journal lorsqu'on utilise l'appareil de radiographie ou qu'on examine les dents de ma fille. La radio est branchée sur la SRC. On parle de météo ou des actualités. Ma dentiste est si sûre d'elle et si accommodante que je peux faire tout le travail de restructuration cognitive ou de relaxation dont j'ai besoin sans avoir à me demander ce qu'ils pensent, ce qu'ils ressentent ou ce qui les afflige.

Ces petits changements apportés à l'environnement des soins dentaires ont beaucoup aidé les personnes qui avaient peur d'aller chez le dentiste. Pour moi et pour beaucoup de personnes qui ont la phobie des dentistes, ce sentiment d'anxiété ressenti avant le rendez-vous est le pire. Une fois arrivé chez le dentiste, ma tension commence souvent à tomber. Et je crois fermement que le meilleur remède à l'anxiété est une bonne information. J'aime qu'on me dise ce qui se passe dans ma bouche et j'aime qu'on me demande mon avis. Comprenez-moi. Je ne suis peut-être qu'un profane, mais c'est de ma bouche dont il est question même si on me donne un portrait bien détaillé des soins cliniques et thérapeutiques qu'on lui prodigue.

Je crois que les exercices d'inspiration profonde et les techniques de relaxation par «autohypnose» peuvent fonctionner et fonctionnent en fait très bien. Le problème avec ceux-ci, c'est qu'habituellement, ils ne fonctionnent que si vous les faites pratiquement tous les jours. S'ajoutent à cela la possibilité d'hyperventilation si les inspirations ne sont pas faites correctement et le fait que cette approche semble peu pratique. Je ne vous dirai pas de ne pas essayer de méditer dans la salle d'examen, mais ce n'est peut-être pas l'endroit idéal pour commencer à vous exercer. À moins que vous n'avez réellement suivi un cours de relaxation dans un cabinet dentaire sous la direction d'un spécialiste en thérapie comportementale probablement lorsque aucun examen, aucun nettoyage et aucune intervention n'étaient prévus. Cela dit, la désensibilisation systématique accompagnée de stimuli «imaginés» (souvenirs de visites chez le dentiste) ne m'a jamais aidé réellement. Ce sont des dentistes gentils, compétents, qui ont pris soin de bien m'informer, qui m'ont aidé à réapprendre (carrément) comment être un patient dentaire – par une exposition répétée à des soins adéquats et concertés. Un petit rappel : si vous contractez des peurs, vous pouvez vous en débarrasser ou adopter de nouveaux comportements qui remplacent les anciens comportements perturbateurs.

Cela m'amène enfin à vous parler des médicaments et de l'automédication. Les gens qui ont peur des dentistes croient qu'ils sont les seuls aux prises avec ce problème. La peur isole toujours. Je me rappelle une fois avoir avoué ma peur des dentistes à un collègue lorsque j'étais dans la trentaine. L'air déconcerté, il me regarda droit dans les yeux et me dit : «Moi, je bois un verre avant d'y aller.»

Le problème, c'est que, selon une théorie de l'apprentissage, les gens ne restent pas assez longtemps dans le cabinet du dentiste pour que leurs peurs s'estompent. Et l'évitement ne fait qu'élever le niveau d'anxiété. Par conséquent, dans le cas peut-être de certaines interventions isolées ou de certains patients en particulier, qui ont un niveau d'anxiété très élevé, la prise d'un anxiolytique peut être bénéfique. Évidemment, le risque présent et futur de pharmacodépendance et d'abus doit être pesé avec soin. J'ai tendance à penser que dans les cas d'anxiété notamment (contrairement à d'autres troubles de l'humeur), les médicaments constituent un dernier recours.

Je sais que les dentistes n'ont peut-être pas la tâche facile. La profession dentaire semble avoir beaucoup évolué depuis 1960. Je suis très heureux qu'elle en ait fait l'effort. ♦

M. Harvey est gestionnaire de programme, Services gériatriques, Centre de santé mentale de Fredericton et Centre de santé Victoria, Fredericton, Nouveau-Brunswick.

Écrire à : M. John Harvey, Centre de santé Victoria, 65, rue Brunswick, Fredericton, NB E3B 5J7. Courriel : jhharvey@nb.sympatico.ca.

Les opinions exprimées sont celles de l'auteur et ne reflètent pas nécessairement les vues et les politiques officielles de l'Association dentaire canadienne.

Qu'en pensez-vous? Discutez de cet article dans le Forum des membres de l'ADC à l'adresse www.cda-adc.ca/forum. Si vous ne savez pas comment y accéder, suivez tout simplement les étapes suivantes :

1. Rendez-vous à l'adresse Web indiquée ci-dessus
2. Tapez votre mot de passe
3. Choisissez un sujet et commencez à «discuter»

Vous ne connaissez pas votre mot de passe? Vous avez oublié votre mot de passe?

Des instructions en ligne vous sont données pour trouver ces renseignements. Vous pouvez aussi communiquer avec l'ADC par téléphone au 1-800-267-6354, de 8 h à 16 h (HNE), ou par courriel à reception@cda-adc.ca.