

Newsletter

TOUT CE QUE VOUS VOULEZ SAVOIR SUR LES THÉRAPIES
NON CONVENTIONNELLES VALIDÉES PAR DES ÉTUDES SCIENTIFIQUES



Dans ce numéro :

INTERVIEW AVEC LE
DR BRICE LEMAIRE,
CHIRURGIEN
DENTISTE SPECIALISÉ
EN HYPNOSE
- PAGE 4

Savez-vous que c'est possible de pratiquer les soins dentaires dans un état de détente complet ?

Dans cette newsletter le Dr Brice Lemaire parlera de son intérêt pour l'utilisation de l'hypnose dans sa pratique en tant que chirurgien-dentiste. Il expliquera comment il soigne ses patients dans un état de confort complet grâce à ses capacités de les accompagner à entrer dans un état modifié de conscience.

C'est une très bonne nouvelle pour toutes les personnes qui ont peur d'aller voir dentiste car c'est une approche globale permettant agir sur le plan psychologique autant que le plan physiologique avec des bénéfices pour le patient et pour le praticien.

Nous vous souhaitons une agréable lecture et un bon été !

L'équipe de l'OMCNC



Vous pouvez soutenir notre travail de l'intégration des thérapies complémentaires dans le parcours de soins en faisant un don à notre association sur notre site web. Même 1€ fait la différence !

DU DE PHYTOTHÉRAPIE ET D'AROMATHÉRAPIE



La cinquième session du DU de phytothérapie et d'aromathérapie de la faculté de médecine de Nice débutera en septembre 2025.

Nous serons heureux de vous accueillir et de vous faire découvrir les vertus des plantes médicinales et des huiles essentielles.

Les inscriptions sont ouvertes sur le site de l'Université Côte d'Azur.

JOURNÉE COLLOQUE 2025 « MON SOMMEIL ET MOI »

Nous remercions tous les intervenants ainsi que les participants présents lors de la journée « Mon Sommeil et Moi » qui a eu lieu le 17 mai 2025 au campus Saint Jean d'Angely. Ce colloque a rassemblé dans une ambiance bienveillante et dynamisante chercheurs, professionnels de santé, thérapeutes, patients, usagers, autour du thème du sommeil. Nous avons exploré des causes du mauvais sommeil et des solutions pour y remédier grâce aux thérapies complémentaires tels que la phytothérapie, la sophrologie, le régime alimentaire adapté et d'autres. Les ateliers ont permis aux participants d'essayer ces différences pratiques qui sont inestimables pour une nuit tranquille et sans cauchemars.



LES PATIENTS TEMOIGNENT



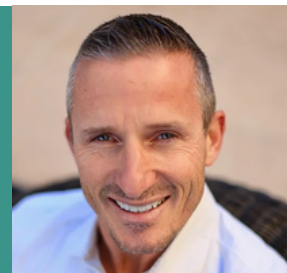
"Grâce à une association de loisirs pour les personnes âgées, j'ai pu m'inscrire à une session de méditation de pleine conscience, une séance par semaine durant un trimestre. Un peu sceptique et amusée, j'ai débuté ce module dans un groupe d'une douzaine de personnes.

Au fur et à mesure en suivant les conseils de notre paisible guide et en échangeant avec les membres du groupe, j'ai commencé à éviter une dispute idiote avec mon mari. Ensuite, lors d'une réunion, j'ai été agressée verbalement par des personnes ; j'ai pu entrer en contact différemment avec mon énervement et même bien dormir la nuit. Et puis le plus important, je savais déjà que nous avons chacun des étiquettes depuis l'enfance. Pour moi, j'avais l'étiquette d'être susceptible et j'ai progressivement découvert que j'étais juste un peu plus « sensible ». Finalement être bienveillant envers soi même permet d'être bienveillant envers les autres. Bref, un trimestre peut-être dérangerant mais aussi tellement passionnant, instructif et positif. Désormais je vois plutôt le bon côté de la vie, pas tout le temps mais souvent. Je dois encore avancer sur ce chemin mais je sens et je sais que je suis en bonne voie. Ce fut une belle initiative, merci ! "

**BÉATRICE 62 ANS
MÉDITANTE DEPUIS PEU MAIS QUI AVANCE**

« L'HYPNOSE - UN HÉRITAGE ANCIEN QUI SURGIT ET DISPARAÎT AU FIL DES ÉPOQUES. » - INTERVIEW AVEC LE DR BRICE LEMAIRE

INTERVIEWER: ALEKSANDRA ROMANCZUK



A.R. Quel est votre parcours et d'où vient votre intérêt pour l'hypnose ?

B.L. Je suis chirurgien-dentiste, diplômé de la Faculté de Nice en 1996, et j'exerce en libéral depuis cette date. La formation universitaire mettait principalement l'accent sur les aspects techniques et médicaux de notre métier, mais abordait très peu la dimension humaine de la relation patient. Très tôt dans ma carrière, j'ai été confronté à des situations impliquant un fort impact psychologique, telles que le stress, l'anxiété ou la phobie dentaire. Ces expériences m'ont rapidement fait prendre conscience de la nécessité d'adopter d'autres approches pour mieux accompagner et soigner mes patients. C'est ainsi qu'à la fin des années 1990, je me suis naturellement orienté vers l'hypnose médicale en général, et plus spécifiquement l'hypnose appliquée à la pratique dentaire.

A.R. Pourquoi intégrer l'hypnose dans la pratique dentaire ?

B.L. L'évolution des pratiques dentaires, à l'image de celle de la société, tend vers davantage de confort et de bien-être. Cependant, malgré les innovations technologiques des dernières années, une majorité de patients continue de redouter les soins dentaires. Selon une étude récente, 90 % des patients interrogés n'aiment pas venir au cabinet, 70 % éprouvent de la peur,

20 % du stress, et 10 % souffrent d'une véritable phobie. Pour faire évoluer le regard du patient sur le dentiste, il est essentiel que le dentiste change d'abord son regard sur le patient. L'hypnose permet justement de créer cette transformation en facilitant une approche plus globale, plus humaine. Le praticien revient ainsi à l'essence même de sa vocation : soigner la personne dans sa globalité – tant sur le plan physiologique que psychologique – et non réduire le patient à une simple dent ou une bouche à traiter.

A.R. Comment peut-on utiliser l'hypnose dans la pratique dentaire ?

B.L. D'un point de vue général, l'hypnose dentaire est un outil pour bâtir une meilleure coopération avec le patient, gagner du temps, du confort, de l'énergie, ce qui permet d'éviter le burn out du personnel soignant.

D'un point de vue spécifique, on peut distinguer deux types d'hypnose, opératoire & thérapeutique.

L'hypnose opératoire vise à soigner le patient en hypnose et sera utilisé préférentiellement pour :

- Séances longues (prothèse, endodontie, chirurgie, parodontie, implantologie, etc...)
- Analgésie, anesthésie (diminution dose injectée, suppression complète anesthésie)
- Gestion de la douleur (aigüe et chronique)
- Contrôle opératoire (nausée, salivation, saignement, ouverture buccale)

- Optimisation post opératoire (cicatrisation, douleur, oedème)
- Distorsion spatio temporelle (amnésie sélective, amnésie complète, perception du temps raccourci ou augmenté)

L'hypnose thérapeutique est un puissant outil très utile dans de nombreuses situations :

- Confort (stress, anxiété, phobie)
- Alliance thérapeutique (patients, enfants)
- Participation (traitement O.D.F, intégration prothétique)
- Comportemental (sevrage tabagique, bruxisme, parafonction, rééquilibrage alimentaire, hygiène bucco-dentaire, onychophagie, succion du pouce, etc...)
- Auto hypnose (pour le praticien)

A.R. Comment faire pour amener le patient dans l'état d'hypnose et est-ce que ça marche pour chaque patient ?

B.L. Tout d'abord, il est essentiel de comprendre que l'hypnose est un état naturel de conscience. Le rôle de l'opérateur (la personne qui pratique l'hypnose) consiste à induire cet état chez le sujet (la personne qui reçoit l'hypnose) et à l'amplifier pour favoriser l'émergence de la transe hypnotique. En réalité, toute hypnose est une auto-hypnose : l'opérateur agit essentiellement comme un guide facilitant le sujet dans sa propre transe.



Sur le plan technique, l'induction hypnotique repose sur un ensemble de méthodes issues de la psychologie et de la physiologie. Ces techniques peuvent être très rapides, allant de quelques secondes (inductions instantanées) à une minute environ (inductions rapides). Contrairement à une idée reçue largement véhiculée par l'hypnose de spectacle, chaque personne est capable d'entrer en hypnose. Le fameux "je ne suis pas réceptif" est en réalité un mythe.

A.R. Quelle est votre vision de l'évolution de l'hypnose ?

B.L. Concernant l'usage de l'hypnose dans le domaine médical, on observe actuellement un certain recul. Plusieurs facteurs y contribuent : la pression exercée par les laboratoires pharmaceutiques, la pénurie de personnel soignant, le manque de temps consacré à la formation, ainsi que l'absence de cadre clair en matière de certification en hypnose médicale.

En rédigeant mon ouvrage Histoire de l'hypnose (2022), j'ai pu constater à quel point l'hypnose est un héritage ancien qui surgit et disparaît au fil des époques, en fonction des contextes religieux, médicaux ou culturels.

Validée sur les plans médical et scientifique, elle a bénéficié d'un éclairage grâce aux avancées de l'imagerie médicale et des neurosciences, qui ont permis de mieux comprendre ses effets. Si l'on souhaite que l'hypnose continue à se développer et à trouver sa place dans le paysage médical, il est essentiel de soutenir sa reconnaissance.