

Infirmier depuis 20 ans, je travaille en chirurgie maxillo-faciale depuis plus de 10 ans. Pour améliorer l'approche des patients en situation de stress que je rencontre quotidiennement, j'ai suivi en 2016, une formation en hypnose dans la santé et les soins.

Depuis 5 ans et avec l'aide de chirurgiens du service, j'ai développé et mis au point des techniques de prise en charge de patients souffrant de douleurs de l'articulation temporo-mandibulaire et de bruxisme.

Afin d'obtenir des résultats plus durables et efficaces, je me suis formé en PNL** et en Coaching Mental.

L'état hypnotique ou état modifié de conscience est un état naturel dans lequel nous entrons spontanément plusieurs fois par jour. Lorsque nous sommes « dans nos pensées », absorbés par un livre, la télévision ou toutes autres activités habituelles.

Il permet à la personne de se focaliser sur elle-même et crée des ponts vers l'inconscient.

Benjamin RUTH

Infirmier – Hypnopraticien

Accompagnement et formation
en gestion du stress et des
émotions

0476/05 29 35

benjamin.ruth@en-coherence.org

www.en-coherence.org

Rue Albert 1^{er}, 10

5640 Mettet

Bruxisme :

*« Activer le relâchement et
mordre la vie à pleine dents »*

C'est quoi le bruxisme ?

Le bruxisme est une parafonction orale*

Qu'il soit diurne ou nocturne, il peut se présenter sous 2 formes :

- **Statique** = Serrement des mâchoires générant des contractures musculaires et des dysfonctionnements des articulations temporo-mandibulaires.
- **Dynamique** = Grincements ou claquements qui sont responsable d'une usure prématurée des dents.

Dans tous les cas, ***ce mécanisme est purement inconscient.***

Même s'il peut être imputable à certaines maladies neurologiques ou aux effets secondaires de médicaments, le bruxisme est principalement d'origine idiopathique.

C'est-à-dire qu'il est créé par l'organisme lui-même sans cause externe.

* Utilisation de la bouche et des mâchoires à des fins autres que : la mastication, la déglutition, la ventilation, la phonation et la mimique de communication.

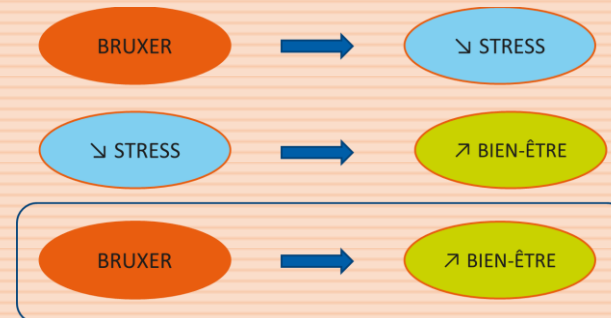
Bruxisme et stress

Chez l'adulte, l'incidence du bruxisme est statistiquement plus élevée chez les personnalités anxieuses, stressées et hyperactives.

Des études ont démontré que plus la personne aura eu une journée stressante, plus elle va serrer ou grincer les dents la nuit. De nombreux scientifiques s'accordent à dire que le bruxisme est ***une soupe des tensions émotionnelles.***

Pourquoi persiste-t-il en dehors des périodes stressantes ?

Pour l'inconscient qui adore les raccourcis :



C'est pour cela que le comportement s'installe de façon durable en créant une boucle neuronale motrice automatisée.

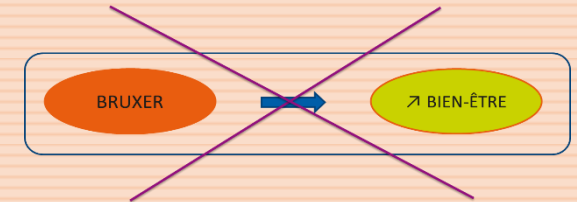
Le bruxisme devient une sorte de tic inconscient bien ancré.

Intérêt de l'hypnose

Action primaire (1 à 2 séances)

L'état modifié de conscience généré par l'induction hypnotique permet de :

- Désactiver cette boucle motrice automatisée (*Il s'agit, globalement, du même type de processus que pour l'arrêt du tabac*).



- Travailler sur le ressenti douloureux et de faire en sorte qu'il occupe une place moins centrale.

Action secondaire (2 à 3 séances)

Une approche plus globale alliant coaching et P.N.L.** permet de :

- Diminuer durablement le niveau de stressabilité
- Identifier les mécanismes à l'origine du comportement inapproprié ou de l'accumulation du stress
- Activer de nouvelles ressources, éliminer certaines limitations afin de générer de nouveaux modes de pensée plus positifs et adéquats.