

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 20

**Artikel:** L'hypnose contre la peur du dentiste  
**Autor:** Fattebert, Sandrine / Wigger, Tasman  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831864>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# L'hypnose contre la peur du dentiste

Grincement de dents et phobie des piqûres anesthésiantes sont deux des nombreux aspects qui peuvent être traités sans solution médicamenteuse.

**D**e la simple appréhension à la peur panique, qui n'a jamais redouté une piqûre anesthésiante? Pour aider leurs patients à surmonter ce type de crainte, notamment, les thérapeutes suisses, toutes disciplines médicales confondues, sont plus de 470 à recourir à l'hypnose. A commencer par Wigger Tasman, médecin dentiste à Lucens (VD), qui propose ce procédé thérapeutique depuis plus de trois ans.

Au fait, comment devient-on hypnothérapeute? «En Suisse romande, l'enseignement de l'hypnose médicale est dispensé par l'Institut romand d'hypnose suisse, à Monthey, répond-il. Et la formation – qui est reconnue par la Fédération des médecins suisses – s'étale sur trois ans.»

## Éviter les charlatans

Affiliés selon leur spécialisation à la Société médicale suisse d'hypnose ou à la Société d'hypnose clinique suisse, les thérapeutes s'engagent à respecter un code éthique. Pas de risque donc, pour les patients, de tomber dans les filets d'un charlatan: un simple coup de fil auprès de l'un de ces organismes permet de s'assurer que son thérapeute en est membre.

Peut-on perdre le contrôle de soi sous hypnose et commettre des actes contre sa volonté? Le Dr Tasman sourit: «Il arrive fréquemment que les gens confondent l'hypnose médicale avec l'image qu'en don-

nent les spectacles de magie, alors que cela ne fonctionne pas du tout comme cela: c'est le patient qui donne le rythme, il est en quelque sorte plus actif que moi. Mon rôle est de m'adapter à lui. Il arrive parfois qu'une personne soit sous hypnose sans s'en rendre compte et perde la notion du temps. Mais si je fais une suggestion qui ne lui convient pas, elle ne la suivra pas.»

## Quel coût?

Dans des cas simples, l'hypnose peut se faire au pied levé. En général, rien n'est facturé, pour autant que cela ne prenne que quelques minutes. «Mais en cas d'hypnose "déclarée", je commence généralement par une première séance qui dure entre une heure et une heure trente», estime-t-il. Cette première séance comprend un entretien d'anamnèse spécifique à l'hypnose et dans la plupart des cas, une première induction de transe. En réalité, la phase précédant la transe fait déjà partie intégrante de la thérapie, car l'entretien est truffé de suggestions préparant le terrain pour la suite. Dans ce cas-là, la séance d'hypnose est facturée par tranche de quart d'heure, selon le tarif horaire de 150 francs.

## Utile dans d'autres situations

Un entretien préparatoire permet au thérapeute de recueillir le maximum de détails sur l'appréhension du patient. Par exemple, dans le cas de la peur d'une piqûre, c'est la douleur qu'il craint? Est-ce

L'hypnose peut s'avérer utile, lorsque la peur de la douleur est si présente chez le patient qu'elle rend compliqué, voire impossible, tout traitement.

l'intrusion d'un corps étranger dans sa bouche? Il va ensuite chercher des clés à l'aide du patient, c'est-à-dire des techniques mentales permettant au patient de gérer sa difficulté. «Cela dit, je pense qu'à peu près la moitié des personnes qui viennent me voir pour faire de l'hypnose, pensent finalement pouvoir y renoncer même avant la première séance, simplement parce qu'elles ont été écoutées différemment.»

Le savoir acquis par le patient lui permet ensuite de l'utiliser dans d'autres situations. «C'est



d'ailleurs le but: que les personnes arrivent à dominer leurs angoisses de manière autonome, note l'hypnothérapeute. Dans certains cas, le traitement serait autrement plus difficile et "chronophage", voire impossible sans hypnose.» D'où

un gain de temps et un confort de travail pour le personnel soignant dans ces situations-là.

Il faut savoir qu'inconsciemment, chacun se place en état d'hypnose plusieurs fois par jour, par exemple au volant de sa voiture

sur l'autoroute ou absorbé par la lecture d'un livre. «A l'exception de personnes qui n'ont plus de faculté de concentration, comme celles souffrant d'alzheimer, chacun peut être hypnotisé ou être hypnotiseur. Chanter une berceuse à un enfant pour qu'il s'endorme, est proche de l'hypnose. Et en général, les plus dubitatifs sont ceux qui entrent le plus facilement en transe.»

## Transe, vous avez dit transe?

Étymologiquement, le mot hypnose signifie sommeil en grec. «C'est malencontreux, car en état de transe, la vigilance s'accroît, précise-t-il. Il serait préférable de parler de veille paradoxale ou d'"autocaptivisme". C'est un état de conscience où l'on arrive à suspendre en soi la partie qui veut tout contrôler. Cela ne signifie pas pour autant être sans contrôle sur soi. Atteindre cet état nécessite justement une très grande maîtrise.»

La sortie de cet état est une étape cruciale. Des réactions émotionnelles, liées au vécu du patient, peuvent ressurgir. «Il est alors très important que le thérapeute sache comment réagir, sinon cela peut s'avérer traumatisant pour le patient.»

Sandrine Fattebert

## Finis la mâchoire crispée au volant!

Monique Cabarry crispait la mâchoire, lorsqu'elle se trouvait en situation de stress ou de concentration extrême, notamment derrière le volant de sa voiture en cas de trafic dense, d'où de fortes douleurs musculaires, subies depuis plusieurs années. «Mon dentiste m'a alors proposé de faire de l'hypnose, témoigne la Moudonnoise. Au départ, je n'y croyais pas trop, mais à la fin de la deuxième séance, j'ai réussi à contrôler ce réflexe!» Et comment y parvient-elle? «Pendant la séance, le dentiste vous donne des

clés. Par exemple, penser à quelque chose d'agréable. En ce qui me concerne, c'est un lieu... Grâce à ces clés, on peut s'autohypnotiser lorsque l'on en ressent le besoin.» L'hypnose, utilisée comme substitution à une anesthésie en médecine dentaire, reste rare. Elle est néanmoins pratiquée lorsqu'il y a une contre-indication à une anesthésie. A titre d'exemple, René Rumley, médecin dentiste à Prilly (VD), ne l'a expérimentée qu'une dizaine de fois, alors qu'il pratique l'hypnose depuis vingt-huit ans.

S.F.



Il arrive fréquemment que les gens confondent l'hypnose médicale avec l'image qu'en donnent les spectacles de magie»

Wigger Tasman