

UNIVERSITE DE LILLE

FACULTE DE CHIRURGIE DENTAIRE

Année de soutenance : 2019

N°:

THESE POUR LE
DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN CHIRURGIE DENTAIRE

Présentée et soutenue publiquement le 5 novembre 2019

Par Camille, DUBOS

Née le 27 mai 1994 à Rouen, FRANCE

LES INTERETS DE LA MEDITATION CHEZ LE JEUNE CHIRURGIEN-DENTISTE

JURY

Président : Monsieur le Professeur Etienne DEVEAUX

Assesseurs : Monsieur le Docteur Philippe ROCHER

Madame la Docteur Cécile OLEJNIK

Monsieur le Docteur Romain DEGAEY

Président de l'Université	:	Pr. J-C. CAMART
Directeur Général des Services de l'Université	:	P-M. ROBERT
Doyen	:	E. BOCQUET
Vice-Doyen	:	A. de BROUCKER
Responsable des Services	:	S. NEDELEC
Responsable de la Scolarité	:	M. DROPSIT

PERSONNEL ENSEIGNANT DE L'U.F.R.

PROFESSEURS DES UNIVERSITES :

P. BEHIN	Prothèses
T. COLARD	Fonction-Dysfonction, Imagerie, Biomatériaux
E. DELCOURT-DEBRUYNE	Professeur Emérite Parodontologie
C. DELFOSSE	Responsable du Département d' Odontologie Pédiatrique
E. DEVEAUX	Dentisterie Restauratrice Endodontie

MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES

K. AGOSSA	Parodontologie
T. BECAVIN	Dentisterie Restauratrice Endodontie
A. BLAIZOT	Prévention, Epidémiologie, Economie de la Santé, Odontologie Légale.
P. BOITELLE	Prothèses
F. BOSCHIN	Responsable du Département de Parodontologie
E. BOCQUET	Responsable du Département d' Orthopédie Dento-Faciale Doyen de la faculté de Chirurgie Dentaire
C. CATTEAU	Responsable du Département de Prévention, Epidémiologie, Economie de la Santé, Odontologie Légale.
A. de BROUCKER	Fonction-Dysfonction, Imagerie, Biomatériaux
M. DEHURTEVENT	Prothèses
T. DELCAMBRE	Prothèses
F. DESCAMP	Prothèses
A. GAMBIEZ	Dentisterie Restauratrice Endodontie
F. GRAUX	Prothèses
P. HILDELBERT	Responsable du Département de Dentisterie Restauratrice Endodontie
C. LEFEVRE	Prothèses
J.L. LEGER	Orthopédie Dento-Faciale
M. LINEZ	Dentisterie Restauratrice Endodontie
T. MARQUILLIER	Odontologie Pédiatrique
G. MAYER	Prothèses
L. NAWROCKI	Responsable du Département de Chirurgie Orale Chef du Service d'Odontologie A. Caumartin - CHRU Lille
C. OLEJNIK	Responsable du Département de Biologie Orale
P. ROCHER	Fonction-Dysfonction, Imagerie, Biomatériaux
L. ROBBERECHT	Dentisterie Restauratrice Endodontie
M. SAVIGNAT	Responsable du Département des Fonction-Dysfonction, Imagerie, Biomatériaux
T. TRENTESAUX	Odontologie Pédiatrique
J. VANDOMME	Responsable du Département de Prothèses

Réglementation de présentation du mémoire de Thèse

Par délibération en date du 29 octobre 1998, le Conseil de la Faculté de Chirurgie Dentaire de l'Université de Lille a décidé que les opinions émises dans le contenu et les dédicaces des mémoires soutenus devant jury doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, et qu'ainsi aucune approbation, ni improbation ne leur est donnée.

Remerciements

Aux membres du jury...

Monsieur le Professeur Etienne DEVEAUX :

Professeur des Universités – Praticien Hospitalier des CSERD

Section de réhabilitation orale

Département de dentisterie restauratrice endodontie

Docteur en chirurgie dentaire

Docteur en sciences odontologiques

Docteurs en odontologie de l'Université de Lille 2

Habilité à diriger des recherches

Ancien Doyen de la faculté de chirurgie dentaire de Lille

Membre associé national de l'académie national de chirurgie dentaire

Personne compétente en radioprotection

Ancien président de la société française d'endodontie

Chevalier dans l'ordre des palmes académiques

Vous avez accepté volontiers de présider cette thèse malgré les nombreuses responsabilités qui vous incombent et je vous en remercie. Merci pour le savoir que vous m'avez apporté durant tout mon cursus, pour votre pédagogie et votre disponibilité. Veuillez trouver dans ce travail l'expression de ma reconnaissance et de mon profond respect.

Monsieur le Docteur Philippe ROCHER :

Section de réhabilitation Orale

Département de sciences anatomiques

Docteur en Chirurgie Dentaire

Docteur en Odontologie de l'Université de Lille 2

Maitrise des Sciences Biologiques et Médicales

Diplômes d'Études Approfondies de Génie Biologique et Médicale – option

Biomatériaux

Diplômes d'Université de Génie Biologique et Médicale

Certificat d'Études Supérieures de Biomateriaux

Vous m'avez fait l'honneur d'accepter volontiers de siéger au sein de ce jury et je vous en remercie. Merci pour la richesse de vos enseignements cliniques et pratiques depuis ma première année dans cette université jusqu'à la dernière. Pour votre disponibilité, votre pédagogie et votre gentillesse, veuillez trouver ici l'expression de ma reconnaissance et ma profonde estime.

Madame le Docteur Cécile OLEJNIK :

Maitre de conférences des Universités – Particiens Hospitalier des CSERD

Section Chirurgie Orale, Parodontologie, Biologie orale

Département Biologie Orale

Docteur en Chirurgie dentaire

Docteur en odontologie de l'université de Lille 2

Responsable du département de Biologie Orale

Assesseur PACES

Vous avez accepté de diriger cette thèse et de m'accompagner tout au long de ce travail sans la moindre hésitation et avec un réel engouement. Je vous remercie pour votre gentillesse et pour la qualité de nos échanges toujours dans la simplicité et la bonne humeur. J'espère que ce travail, fruit d'une belle collaboration, sera à la hauteur de vos attentes. Veuillez trouver à travers ceci l'expression de toute ma reconnaissance et de mon profond respect.

Monsieur le Docteur Romain DEGAEY :

Assistant hospitalo-universitaire des CSERD

Section chirurgie Orale, Parodontologie, Biologie Orale

Département de Parodontologie

Docteur en Chirurgie Dentaire

Diplômes d'Études Spécialisées de Médecine Buccale

Spécialiste qualifié en médecine bucco-dentaire

Je vous suis reconnaissante d'avoir accepté sans hésitation de faire partie de ce jury de thèse. Merci pour votre vous écoutez, et votre gentillesse qui m'a suivi durant tout mon cursus et qui m'a conforté dans l'idée de notre métier est formidable et qu'il peut être pratiqué dans de superbes conditions et dans la bonne humeur. Merci pour votre soutien qui m'a été infaillible durant tout mon cursus. Veuillez trouver ici l'expression de mon profond respect.

Table des matières

Table des matières	11
1 Introduction	16
2 La méditation	18
2.1 Première approche de la méditation.....	18
2.1.1 D'où vient-elle ? / Son histoire et contexte social.....	18
2.1.1.1 L'avènement de la méditation en Occident.....	18
2.1.1.1.1 Les premières vagues d'implantation de la méditation bouddhiste en occident : 1960-1980	18
2.1.1.1.2 La phase de consolidation silencieuse 1980-2000	20
2.1.1.1.3 Le début du XXIe siècle : diffusion de la méditation laïque dans la société occidentale.	20
2.2 Les 3 grands types de méditation :.....	21
2.2.1 Méditation par attention focalisée.....	21
2.2.2 Méditation de pleine conscience	22
2.2.1 Méditation de bienveillance	22
2.3 Les bénéfices de la méditation	23
2.3.1 Un entraînement attentionnel	23
2.3.1 Approfondissement de la connaissance de soi	25
2.3.1.1 Un recul envers les pensées et les ruminations	25
2.3.1.2 Régulations des émotions et des impulsions.....	25
2.3.2 Une mémoire améliorée	26
2.3.1 Empathie et compassion	26
2.3.2 Les bienfaits sur la santé :.....	27
2.3.2.1 Contre les insomnies, et pour un meilleur sommeil	27
2.3.2.2 Contre le vieillissement.....	28
2.3.2.3 Sur l'immunité	29
2.4 Impact biologique favorable.....	30
2.4.1 Modification de la structure cérébrale et de son activité :.....	30
2.4.1.1 La méditation modifie l'épaisseur de la substance grise.....	30
2.4.1.2 Son Impact favorable générale.....	36
3 Les premiers pas du chirurgien-dentiste en autonomie, une source de stress ?	37
3.1 Définition, histoire et mécanisme du stress selon SEYLE [41].....	37
3.1.1 Syndrome général d'adaptation [31].....	38
3.1.1.1 Phase d'alarme.....	39
3.1.1.2 Phase de résistance	39
3.1.1.3 Phase d'épuisement	39
3.1.2 Stress positif et stress négatif.....	39
3.2 Le nouveau quotidien du jeune chirurgien-dentiste : une source de stress constante.....	41
3.2.1 Les facteurs de stress du jeune dentiste	42
3.2.1.1 Les exigences qualitatives	42
3.2.1.1.1 Les facteurs psychiques	42
3.2.1.1.1.1 <i>La relation praticien-patient</i>	42
3.2.1.1.1.2 <i>La relation avec l'équipe de travail</i>	44
3.2.1.1.1.3 <i>Isolement professionnel</i>	44
3.2.1.1.1.4 <i>La recherche de la perfection</i>	44
3.2.1.1.1.5 <i>Les soucis de gestion, pression financière, et crainte du lendemain</i> 45	
3.2.1.1.1.6 <i>Vie professionnelle / Vie privée</i>	45

3.2.1.1.2	Les exigences physiques.....	46
3.2.1.2	Les exigences quantitatives.....	46
3.2.1.2.1	La quantité de travail.....	46
3.2.1.2.2	Le rythme de travail.....	46
3.2.2	Le stage actif : une bonne alternative.....	47
4	Quel est l'intérêt de la méditation de pleine conscience chez le jeune chirurgien-dentiste ?	49
4.1	Les notions fondamentales de la méditation	49
4.1.1	Être motivé	49
4.1.2	Ne rien attendre.....	50
4.1.3	L'instant présent	50
4.2	Application de la méditation.....	51
4.2.1	Comment méditer ?.....	51
4.2.1.1	La posture	51
4.2.1.1.1	La posture du corps	52
4.2.1.1.1.1	<i>Le regard</i>	52
4.2.1.1.1.2	<i>L'immobilité</i>	52
4.2.1.1.2	La posture de l'esprit.....	53
4.2.1.2	Le souffle	53
4.2.1.3	L'attention.....	54
4.2.2	En pratique :	56
4.2.2.1	Méditation basée sur la respiration ou méditation d'attention focalisée	56
4.2.2.2	Exercice de pleine conscience au réveil matinal	57
4.2.2.3	Méditation visualisant la mer.....	57
4.2.2.4	Body scan	58
4.3	Les bienfaits pour le chirurgien-dentiste :	59
4.4	Quand méditer ?	59
4.4.1	Le matin.....	60
4.4.2	Le midi	60
4.4.3	Le soir.....	61
4.4.4	Au quotidien.....	61
4.4.4.1	Le téléphone portable : une mauvaise parenthèse.....	61
4.4.4.2	La méthode stop :	61
4.5	Conseils et astuces pour méditer au sein du cabinet dentaire	62
4.5.1	Avant de partir au travail.....	62
4.5.2	L'arrivée au cabinet :	63
4.5.3	Se laver les mains, un moment pour soi	63
4.5.4	Pendant l'anesthésie ou la photopolymérisation	64
4.5.5	La pause déjeuner.....	64
4.5.6	La pause entre deux patients	64
4.5.7	En cas de retard	65
4.5.8	En cas de conflits avec un patient.....	65
4.5.1	Ne pas faire de multitâche [10].....	66
4.5.2	A retenir	67
5	Conclusion.....	68
	Références bibliographiques	72
	Annexes.....	75
	Annexe 1 : impact de la méditation sur le corps humain	75
	Annexe 2 : Point sur l'évolutions du métier de chirurgien-dentiste, d'après Opinion Way.....	77

Table des abréviations : 78

Avant-propos :

Je suis actuellement au moment charnière de ma vie professionnelle, entre ma vie d'étudiante dans laquelle je suis depuis mon plus jeune âge et le travail de chirurgien-dentiste au cabinet dentaire.

Mon cursus est un cursus normal, j'ai eu ma Première Année Commune aux Etudes de Santé en 2 ans, puis j'ai ensuite suivi mes études à la faculté de Chirurgie Dentaire de Lille. Je n'ai jamais été quelqu'un de spécialement stressée, au quotidien ou durant mes d'études, quelque fois anxieuse à l'approche des examens, mais tout ce qu'il y a de plus normal. Puis, au fil de mes années, et une fois arrivée dans le concret de la pratique clinique j'ai pu ressentir une légère pression, un poids, une tension gérable mais désagréable. La gestion des responsabilités, de l'organisation était de moins en moins évidente, et les remises en question constantes. J'ai alors pris conscience de l'importance de l'organisation nécessaire à notre métier, la rigueur, et les responsabilités importantes que nous endossons en tant que professionnel de santé. Je suis passée rapidement du statut d'étudiante à professionnel de santé, toutefois préparée à cela, la marche n'a pas été si facile à franchir. J'ai eu la chance d'obtenir le poste d'assistante dentaire dans un cabinet durant ma 4^{ème} et 5^{ème} année d'études. Cela m'a familiarisé doucement aux responsabilités, cela m'a aussi fait prendre conscience de la charge de travail et des compétences que cela nécessite si l'on veut être un bon praticien en accord avec les données acquises de la science.

Cette thèse ne correspond pas à tous les jeunes chirurgiens dentiste, mais elle vise ceux qui comme moi débutent dans le monde du libéral, face aux nombreuses responsabilités et qui aimeraient maîtriser avec calme, et attention les moments de stress et d'inconfort.

C'est pourquoi, j'ai décidé de vous proposer une solution qui a fait ses preuves scientifiquement et dans de nombreux domaines : la méditation.

J'ai découvert cette discipline après de nombreuses coïncidences. Tout d'abord un voyage, dans le berceau de la méditation et du yoga en Indonésie, puis à mon retour avec la lecture « de l'homme qui voulait être heureux » de Laurent Gounelle qui fait appel par ses techniques de développement personnel à la pratique du yoga et de la méditation. L'intérêt que je lui ai apporté m'a amené à lire d'autres ouvrages sur ce

sujet dont ceux de Christophe André, qui introduit la méditation et nous mène facilement vers sa pratique.

J'ai découvert le yoga grâce à l'université de Lille et à M. Skalecki. Un nouveau « monde » dans lequel j'ai trouvé des ressources, des astuces et un équilibre pour gérer le stress du quotidien et le stress professionnel.

Face à ce mal du siècle, et dont le chirurgien est souvent sujet le menant parfois jusqu'au burnout, nous pourrions nous poser la question : comment pourrions-nous prévenir et faire face au stress inhérent à la pratique de notre métier ? Bien-sûr cela sous-entend que les difficultés de bases du chirurgien-dentiste, indissociable à son exercice doivent être rigoureusement anticipées, travaillées et organisées (maîtrise des actes proposés, organisation de l'emploi du temps, gestion de l'équipe soignante), mais bien souvent cela ne suffit pas car nous ne pouvons pas gérer tous les facteurs externes de stress.



Figure 1: La Méridienne de Van Gogh

1 Introduction

D'après une étude récente générée par American Express et réalisée par Opinion Way, 88% des chirurgiens-dentistes pensent aujourd'hui que leur métier est plus stressant aujourd'hui qu'il y a 10 ans. Cela paraît surprenant quant à l'avancée technologique de la dentisterie en 10 ans. L'imagerie médicale est plus précise, les techniques se sont simplifiées dans de nombreuses spécialités, la diffusion des connaissances est plus rapide et plus efficace. Mais cette meilleure capacité à anticiper les aléas d'une procédure ne donne pas une sensation de plus grande sérénité.

Le milieu professionnel du chirurgien-dentiste évolue parallèlement à la société actuelle. Une époque où tout s'accélère, où la sollicitation est incessante par les publicités, l'hyperconnexion, la demande constante de performances, l'hyperconsommation. Il est facile de tomber dans cette inconsciente spirale du XXI^e, qui change le quotidien, les habitudes de chacun. Alors que la pratique médicale reste une activité professionnelle à haut pouvoir stressant, la notion de stress n'est pas ou est très peu abordée dans les formations médicales et paramédicales. Le jeune dentiste se retrouve dans un nouvel environnement, qu'il ne connaît à peine et la marche à franchir est très difficile. Chaque dentiste pourra le dire, et se rappelle de ce moment charnière, et difficile entre la pratique hospitalo-universitaire et le monde du libéral.

Cependant, et de façon très contradictoire avec la formation de l'aspect psychologique du jeune dentiste, notre société à plus grande échelle insiste sur le bien-être au travail, et s'intéresse aux différentes techniques de relaxation, de sophrologie et surtout de méditation.

La méditation d'abord considérée comme pratique ancestrale et mystique réservée au religieux, a attisé la curiosité de certains chercheurs qui ont vulgarisé sa pratique la rendant laïque, simple et accessible.

Le sujet de cette thèse traite d'un aspect de l'art dentaire qui est davantage orienté vers les aspects psychologiques plutôt que techniques. Ce serait une erreur de penser que ces facteurs sont indépendants l'un de l'autre, et très éloignés au sein de la

pratique odontologique. Mais bien au contraire, ils ont une relation bien étroite et interdépendante. Un équilibre psychique, sans trop de stress ni trop d'angoisse permet au jeune chirurgien-dentiste de s'épanouir dans ses premiers instants de pratique libéral et ainsi de réaliser plus sereinement les actes techniques appris durant son cursus. En effet, les praticiens sont tous différents sur la manière d'aborder leur profession tant sur leurs objectifs, que sur l'abord du patient et sur la technique des soins. La méditation est une discipline qui l'a bien compris.

L'objectif de cette thèse est d'étudier la méditation comme outil et technique thérapeutique et préventive pour anticiper, gérer et maintenir l'état de stress du jeune chirurgien-dentiste. Pour cela il sera question dans un premier temps de décrire la méditation, tant d'un point de vue historique que pratique et d'étudier scientifiquement les bienfaits que celle-ci peut apporter au jeune dentiste. Dans une seconde partie seront étudiés les différents facteurs de stress inhérent à la nouvelle pratique du jeune chirurgien-dentiste. Enfin, une série d'exercices spécifiques à l'art dentaire seront détaillés pour réussir à mettre en application la méditation au quotidien du jeune dentiste.

2 La méditation

2.1 Première approche de la méditation

2.1.1 D'où vient-elle ? / Son histoire et contexte social

2.1.1.1 L'avènement de la méditation en Occident

Pour reprendre l'histoire de l'essor de la méditation en occident, commençons par un retour aux sources.

L'origine historique de la pleine conscience, a évolué au travers des principaux courants spirituels, philosophiques, psychologiques et psychothérapeutiques de notre monde. Contrairement à la croyance la plus fréquente, la pleine conscience n'est pas uniquement dérivée de la pensée bouddhiste. La pleine conscience se retrouve dans l'hindouisme, l'islam, la chrétienté comme nous le renseigne l'encyclopédie Gale and Thomson sur les religions [32] tout autant que dans les philosophies grecques anciennes ou européennes modernes.

Néanmoins, les principales écoles de méditation présentes dans l'occident moderne prennent leur source dans la méditation bouddhiste telle qu'elle est pratiquée depuis des millénaires dans un bon nombre de pays asiatique : qu'elle se nomme *bhāvana* ou *dhyāna* en *sanskrit* (la langue académique de l'inde ancienne), *chán* en chinois, *zen* en japonais ou encore *samten* en tibétain [39].

2.1.1.1.1 Les premières vagues d'implantation de la méditation bouddhiste en occident : 1960-1980

Le bouddhisme a connu des siècles de prospérité en Inde, son pays natal. Entre temps il s'est répandu en vagues successives au Sri Lanka, Laos, Cambodge en Birmanie et en Thaïlande.

L'essor initial de la méditation en occident vient de la conjonction de deux facteurs. L'un est l'essor de la contre-culture des années 60 poussant les jeunes à rejeter radicalement le matérialisme consumérisme de l'après-guerre au profit des pratiques orientales de méditation et de yoga. La conjugaison avec l'arrivée en occident de maitres bouddhistes, engendre un véritable engouement pour la méditation bouddhiste à cette période.

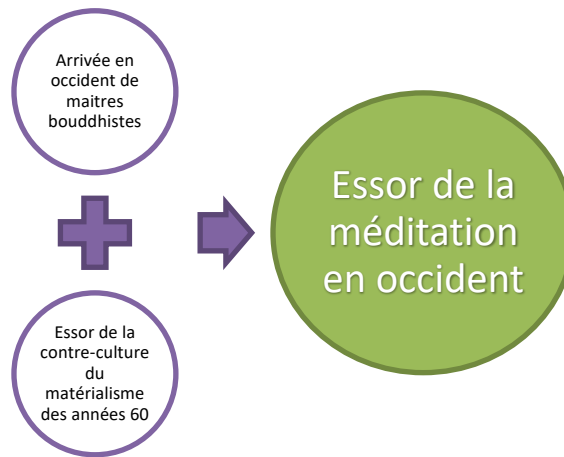


Figure 2: Essor de la méditation en occident, schéma personnel.

Le moine zen Thich Nhat Hanh est, avec le Dalai-Lama, une grande figure bouddhiste de la méditation, de l'altruisme et de l'action non violente. Contraint à l'exil du Vietnam, il accomplit un pèlerinage pour la paix à travers le monde puis décide de s'installer comme réfugié politique en France. C'est ici, qu'il fondera « la pleine conscience » qu'il enseigne comme un art de vivre au centre de l'harmonie familiale, pour l'éducation des enfants, pour les difficultés relationnelles au travail, et sur bien d'autres sujets de notre société.

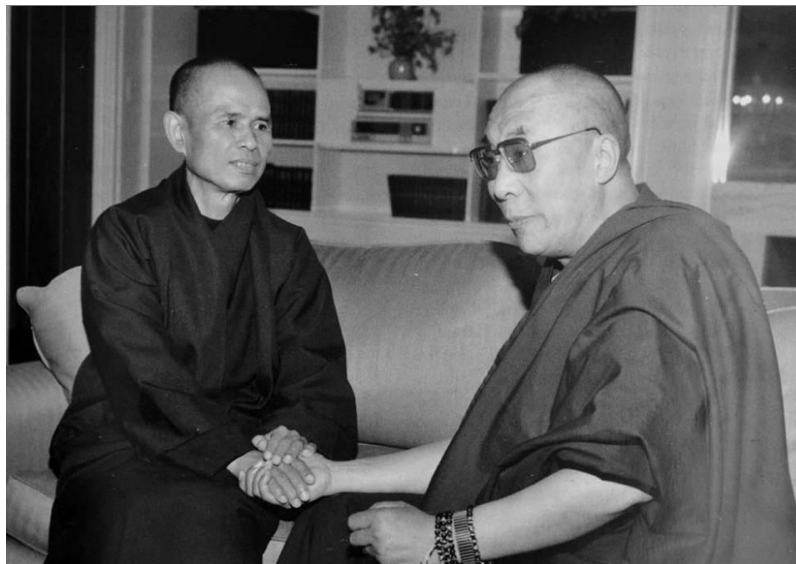


Figure 3 : Le Dalai Lama à droite discutant avec Thich Nhat Hanh.

2.1.1.1.2 La phase de consolidation silencieuse 1980-2000

Dans les années 1980, la contre-culture décline laissant place en Europe au chômage, à la crainte du lendemain, la jeunesse tend à poursuivre des objectifs matérialistes d'intégration à la société. Mais, phénomène intéressant, les centres de méditations n'en continuent pas moins à prospérer. Les occidentaux pratiquant depuis plusieurs années, commencent à comprendre les bienfaits de la méditation comme un accès à la sérénité au sein même de leur vie laïque notamment familiale et professionnelle. La méditation a connu une croissance inversement proportionnelle au recul de la religion en occident. Auparavant les temps de prière étaient des moments de recueillement, des temps de recentrages réguliers, qui permettaient à chacun de savoir où il en était entre autres sentimentalement ou émotionnellement.

En 1983 se produit la véritable naissance du dialogue entre science et méditation. Ainsi va naître le *Mind and Life Institute*, qui sera pendant deux décennies le théâtre de rencontres surprenantes entre certains des plus grands esprits du siècle, parmi eux, Ricard M., Davidson R. et Kabat-Zinn J. à l'origine de la révolution contemplative à laquelle nous assistons aujourd'hui.

2.1.1.1.3 Le début du XXIe siècle : diffusion de la méditation laïque dans la société occidentale.

Un autre biologiste éminent, Jon Kabat-Zinn va utiliser ces développements scientifiques pour légitimer auprès des instituts et du grand public la pratique de la pleine conscience.

Il utilise la méditation de la pleine conscience comme une technique destinée à aider les gens à surmonter leur stress, leur anxiété, leur douleur et leur maladie, c'est ainsi que le protocole MBSR (MindfulnessBased Reduction ou réduction du stress basée sur la pleine conscience) est né.

Il est à noter que le MBSR n'est pas *stricto sensu* une méthode de méditation, mais une approche de réduction du stress basée sur les mêmes principes. Elle est à la rencontre de deux sources, d'une part, la méditation bouddhiste et le yoga, et d'autre part, la médecine et les neurosciences contemporaines.

En France, il faudra une décennie de plus pour que nous assistions aujourd'hui à son essor auprès du grand public, des médias, des entreprises et sans doute encore quelque temps pour qu'elle ne soit largement introduite dans les hôpitaux et les établissements éducatifs [39].

Elle connaît néanmoins un engouement qui tient à plusieurs facteurs :

- nous disposons de méthodes de méditations laïques ;
- elle est facile d'accès ;
- les bénéfices ont été confirmés par de nombreuses études scientifiques [11,36,39].

2.2 Les 3 grands types de méditation :

Scientifiquement il existe 3 méthodes différentes de méditation.

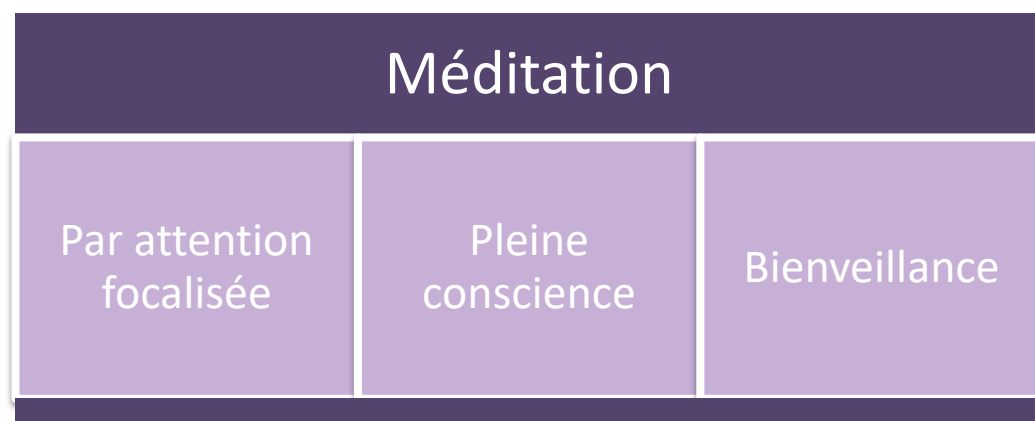


Figure 4 : Les 3 principaux types de méditation, schéma personnel.

2.2.1 Méditation par attention focalisée

La méditation du premier type, dite par **attention focalisée**, vise à apprivoiser et à centrer l'esprit sur le moment présent, tout en développant la vigilance. Le méditant se concentre sur « un objet », en général sa respiration ou les battements de son cœur [11,40].

2.2.2 Méditation de pleine conscience

La seconde méditation, que l'on appelle méditation de pleine conscience ou de surveillance ouverte, cultive une conscience plus neutre des émotions, des pensées et des sensations [11]. Dans cette pratique, le méditant demeure attentif à ses ressentis, il se concentre sur ses perceptions, ses sensations corporelles internes. Il reste conscient de tout ce qui se passe sans se laisser emporter par une idée, une émotion. A mesure que la conscience des événements environnants augmente, les sources de contrariétés quotidiennes deviennent moins perturbatrices. En effet, les pensées positives ou négatives ne se perdent ni dans le passé, ni dans le futur limitant ainsi l'anticipation et les ruminations [35]. Cette dernière méditation, qui est la plus simple, et centrale se retrouve dans toutes les formes de méditation.

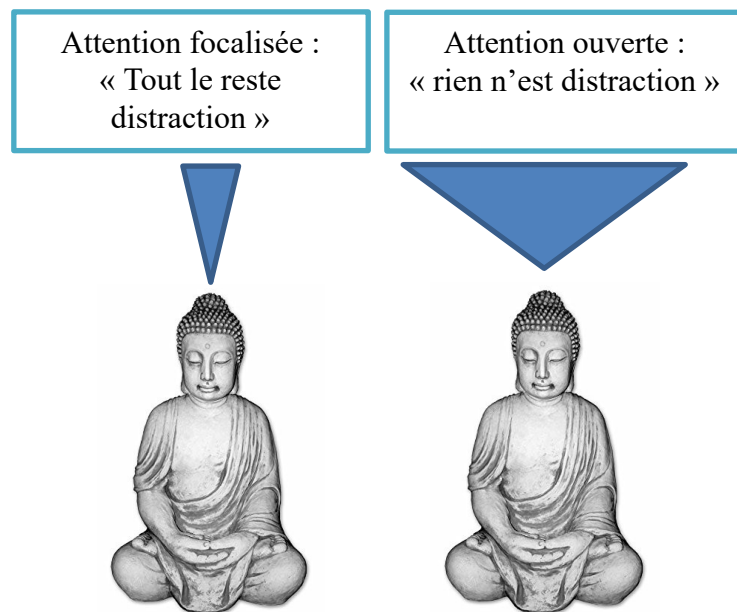


Figure 5: les deux formes principales de méditation "l'attention focalisée" et "l'attention ouverte", illustration inspirée de la conférence de Christophe André sur la méditation en Décembre 2018.

2.2.1 Méditation de bienveillance

Enfin, il existe un autre grand type de méditation qui développe la compassion et l'altruisme envers les autres, tout en réduisant la tendance à rester centré sur soi-même. C'est la méditation de l'empathie, de la bienveillance [16].

2.3 Les bénéfiques de la méditation

Les bienfaits de la méditation sont connus depuis des millénaires, elle n'est pas une invention récente. Elle est pratiquée partout dans le monde, dans diverses traditions, religions et c'est grâce au bouddhisme qu'elle est découverte en occident. Depuis quelques années, des chercheurs américains et européens se renseignent sur elle, et l'étudient afin de prouver scientifiquement ses bienfaits, sur la santé et sur le psychisme de celui qui la pratique [11,36,39].

2.3.1 Un entraînement attentionnel

L'attention est cette capacité cérébrale qui nous permet de fixer notre esprit sur un objet précis : un paysage, un visage, une conversation. Lorsque l'attention fonctionne bien, elle nous permet ce qu'on appelle la « concentration » c'est à dire l'effort à accomplir pour amener et surtout maintenir son intention sur un objet librement choisi [10]. L'attention est en quelque sorte l'œil de notre esprit, mais surtout une fonction mentale dont la maîtrise est indispensable à notre équilibre intérieur [11]. Elle est aussi une faculté indispensable et inhérente à notre métier qui demande une concentration optimale tant dans l'abord du patient et la prise en charge que dans la réalisation de l'acte médical en lui-même.

Il y a concrètement deux difficultés qui s'opposent à notre attention : d'une part sa dispersion, d'autre part sa focalisation. Ainsi lorsque nous devons apprendre, comprendre, réfléchir, écouter, mémoriser nous aimerions bien disposer d'un peu plus de maîtrise de notre attention [10].

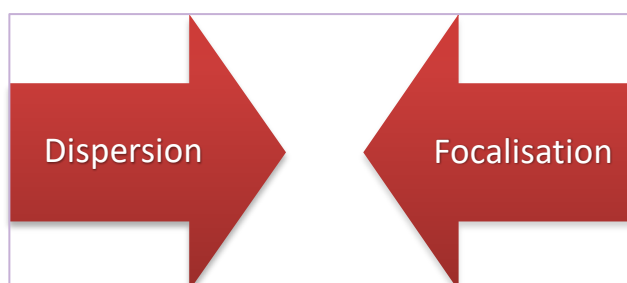


Figure 6: Les difficultés à l'attention

Lorsque l'environnement change, de manière profonde, durable et rapide, il est nécessaire de savoir s'adapter. L'environnement au sein du cabinet dentaire en parallèle de l'environnement culturel, a énormément et rapidement changé ces

dernières années. Il a aussi été sujet de l'accélération, la digitalisation, la dématérialisation qui ont bousculé et bousculent encore les habitudes de travail et la façon de réagir [11]. Le travail ne consiste plus non seulement en une approche attentive du patient et à la réalisation des soins de qualités, mais à la réassurance d'une maîtrise de nos techniques, à la proposition de la meilleure solution du plan de traitement, à la gestion des imprévus administratifs, informatiques et technologiques. Le dentiste doit être sur tous les fronts et le plus performant possible.

Davidson, Ricard et Lutz décrivent l'effet de la méditation sur les capacités cognitives grâce à une étude [49] mesurant la capacité des participants à détecter de brefs stimuli visuels. Les résultats traduisent chez les participants méditants :

- une qualité de **conscience non réactive**, très utile au quotidien ;
- une capacité à **ne pas rester pris par un petit nombre d'idées** ;
- une capacité à garder une **conscience panoramique** de l'ensemble d'une situation complexe ;
- une capacité accrue à **sortir de schéma de pensée fixé** pour résoudre un problème.

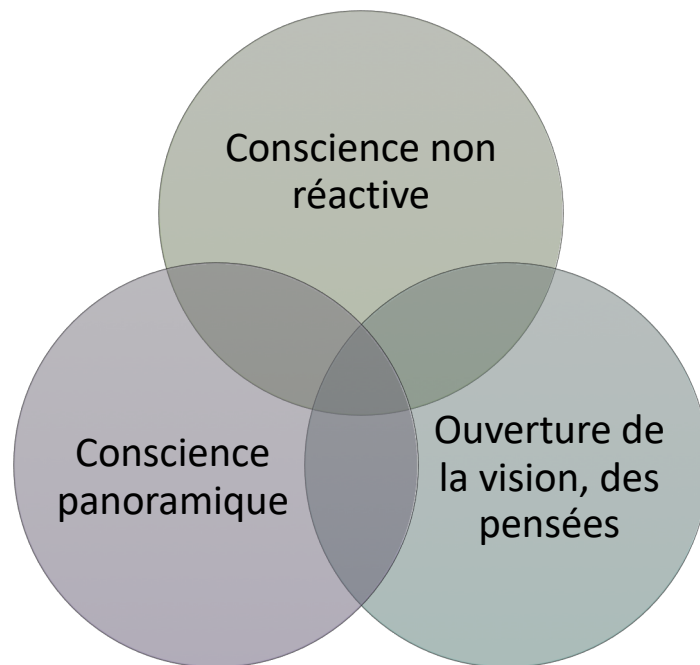


Figure 7 : Schéma représentant les 3 capacités développées par la méditation permettant d'améliorer l'attention de l'individu.

2.3.1 Approfondissement de la connaissance de soi

2.3.1.1 Un recul envers les pensées et les ruminations

Le stress, les émotions, les excitations, peuvent parfois déstabiliser le chirurgien-dentiste et le faire commettre des erreurs. Il n'est pas si simple d'être apaisé quand la vie et l'adversité bousculent le quotidien du cabinet dentaire. Le cerveau du chirurgien-dentiste n'est pas équipé d'un bouton « stop » qui lui permettrait d'arrêter net ruminations et emballements, d'autant plus que le chirurgien-dentiste a peu d'expérience. C'est ainsi que la méditation est une façon de prendre du recul sur ces tensions, ces pensées négatives, et le stress.

En acceptant d'identifier les fonctionnements et les mécanismes de pensées négatives il devient possible de mettre en œuvre des actions destinées à les changer. Dans le cas contraire la peur, la colère, le déni dominant le jeune chirurgien-dentiste qui s'accroche à ses préjugés, à ses croyances qui sont en grande majorité des réactions liées à l'ego [4,10,11]. Le lâcher prise de la méditation permet d'acquérir un mode de vie libéré des émotions négatives, et dans l'acceptation de tout ce qui vient, dans l'acceptation, sans jugement. Cela fonctionne aussi dans le cas interindividuel qui permet de prendre l'autre dans son ensemble, sans jugement par rapport à ses valeurs et de mieux connaître ses qualités [11].

2.3.1.2 Régulations des émotions et des impulsions

C'est ici que le discernement peut être utile. Seule l'intelligence ne se suffit pas dans ces situations où les sentiments et les impulsions guident l'individu. La nouvelle génération vit trop souvent dans la précipitation, l'accélération, la confusion sans assez prendre le temps de réfléchir avec calme et recul. Il faut savoir faire la distinction entre le temps de réfléchir et le temps passé à ressasser, à ruminer. Le jeune chirurgien-dentiste peut être victime de ses cogitations comme de ses émotions. C'est là que la méditation joue son rôle en permettant au plus possible de dissocier le pratiquant de ses émotions négatives [11].

2.3.2 Une mémoire améliorée

En effet, ceux qui pratiquent la méditation sont plus en mesure de prendre conscience des distractions et de les filtrer leur permettant ainsi d'augmenter leur productivité. Cette capacité à ignorer les distractions de fond permet au méditant de mémoriser plus rapidement les faits et données et d'utiliser en pratique ces faits nouveaux [35].

2.3.1 Empathie et compassion

L'empathie est une notion fondamentale pour « réussir » sa vie sociale, et pour « réussir » au mieux la prise en charge de nos patients. Elle facilite et améliore le diagnostic et ainsi la prise en charge du patient [17].

Tania Singer définit l'empathie comme étant l'état affectif qui ressemble à l'état dans lesquels une autre personne se trouve et qui apparaît au moment de l'observation [20]. Elle décrit la compassion comme étant la motivation altruiste d'une intervention en faveur d'une personne en souffrance.

Une étude a d'ailleurs montré l'importance de l'empathie sur la prise de décision [48]. Il a été demandé aux participants de faire preuve d'empathie à quelqu'un qui recevait des chocs électriques. Les participants se sont alors montrés plus enclins à recevoir eux même des chocs électriques pour faire diminuer la douleur de la personne en question. Mais l'empathie peut aussi être source de stress. Lorsque le jeune chirurgien-dentiste ressent les émotions négatives des autres, il peut se sentir surmené émotionnellement et dépassé et ainsi développer une forme de stress menant parfois même au burnout [12].

Le burnout est un phénomène qui a été constaté régulièrement chez les personnes travaillant dans le domaine de la santé, le jeune chirurgien-dentiste devra ainsi avoir conscience de ce phénomène pour mieux l'appréhender [13].

A retenir :

Toutes les méditations permettent de développer ces qualités du fait d'une meilleure confiance et connaissance de soi, d'une prise de conscience du monde extérieur, d'une limitation de la colère et de la frustration. Mais il existe plus particulièrement une méditation centrée sur le développement spécifique de l'empathie

et de la compassion, c'est la méditation de la bienveillance qui fonctionne autant pour la famille que l'entourage [39].

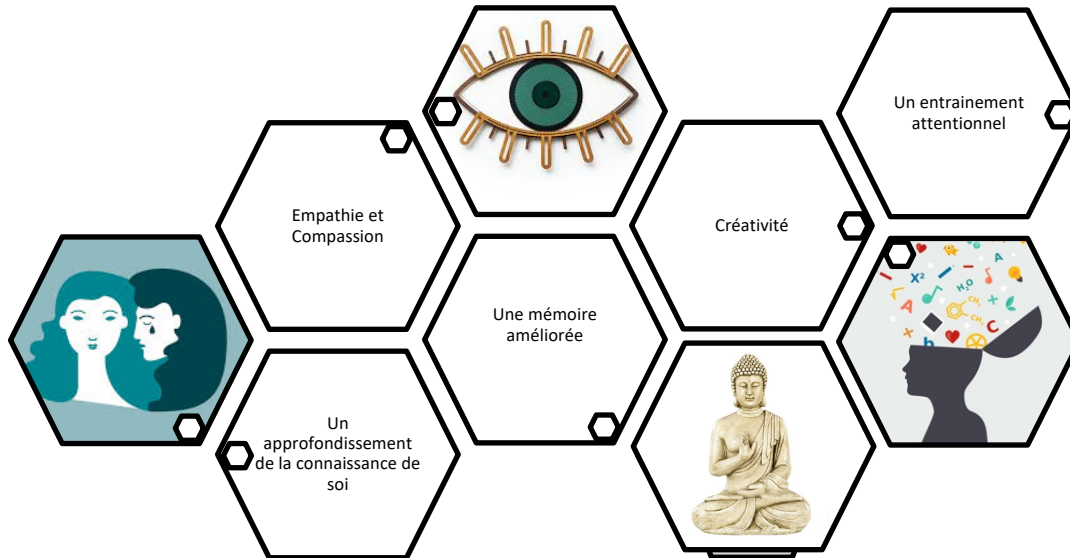


Figure 8: Figure représentant les bénéfices de la méditation, schéma personnel.

2.3.2 Les bienfaits sur la santé :

2.3.2.1 Contre les insomnies, et pour un meilleur sommeil

Pour être performant au travail, un bon sommeil réparateur est indispensable au jeune chirurgien-dentiste qui est confronté en permanence à de nouvelles situations qui lui prennent beaucoup d'énergie, et qui peuvent le tourmenter et influencer son rythme et sa qualité de sommeil.

Il ressort d'une étude comparative [22], que la méditation de pleine conscience, peut avoir un impact favorable sur le sommeil et cela sans effet secondaire. Elle réduirait ainsi les insomnies permettant de mieux réguler les émotions et de mieux contrôler la petite voix intérieure, celle de nos ruminations, de nos doutes. Quant à savoir quelle dose de pleine conscience est recommandée, la question est pour l'instant sans réponse.

2.3.2.2 Contre le vieillissement

Au cours des dernière années, différentes études [38][27] ont montré que la méditation offrait une protection potentielle contre la perte de matière grise. Depuis peu nous avons une première explication plausible des effets de la méditation au niveau moléculaire et au niveau de l'ADN : il a été démontré à plusieurs reprises que les séances de méditation pouvaient influencer nos chromosomes et plus précisément leurs extrémités.

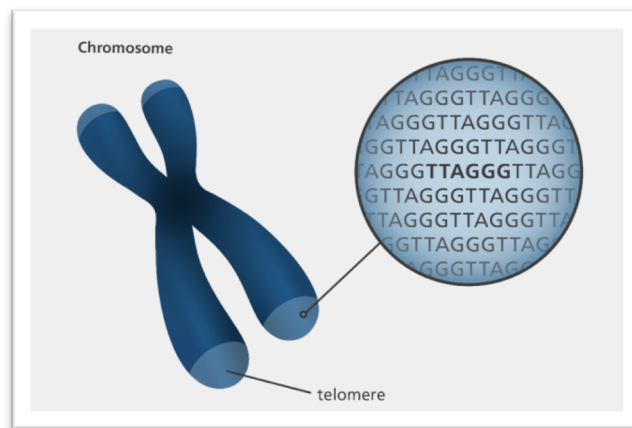


Figure 9: schéma d'un chromosome, avec à ses extrémités les télomères, du site interne « your genome ».

C'est ce que l'on appelle les télomères, et qui ont pour rôle majeur de protéger l'information génétique essentielle au développement cellulaire. Or les télomères se raccourcissent chaque fois qu'une cellule se divise et quand leur longueur descend en dessous d'un seuil critique, la cellule stoppe ses divisions pour entrer en sénescence [2]. Par ailleurs, la télomérase est une enzyme qui protège la longueur des télomères, ainsi, dans les principes de base et d'après une étude publiée en 2008 [21], nous savons qu'une télomérase élevée va avoir des conséquences positives sur notre longévité, et que la longueur des télomères peut donc être un facteur pronostic de notre longévité. Une récente étude [31] s'interroge sur l'enzyme télomérase, par son influence sur la longueur des télomères.

D'après les résultats Schutte et Malouff sur l'expérimentation portant sur des pratiquants de méditation, il y a une augmentation de l'activité des télomères et la présence de télomères plus grands ce qui contribue au ralentissement cellulaire [43]. Malgré les résultats prometteurs, il reste compliqué de savoir dans quelles conditions exactes cela se passe et combien de temps les effets persistent [9].

2.3.2.3 Sur l'immunité

La méditation de pleine conscience serait associée à des changements dans certains biomarqueurs de l'activité du système immunitaire et en particulier sur les quatre paramètres suivants [6] :

- les protéines inflammatoires en circulation ;
- les facteurs de transcription cellulaire et expression génique ;
- le nombre de cellules immunitaires ;
- Vieillesse des cellules immunitaires ;
- la réponse des anticorps.

La méditation de pleine conscience peut être salutogénique pour la dynamique du système immunitaire. La salutogénie est un concept qui désigne une approche se concentrant sur les facteurs favorisant la santé et le bien-être [18]. Des études récentes ont prouvé cet effet direct sur le système immunitaire, mais il est facile de faire le lien entre une diminution du stress, un meilleur sommeil et un système immunitaire qui se trouve de ce fait plus performant.

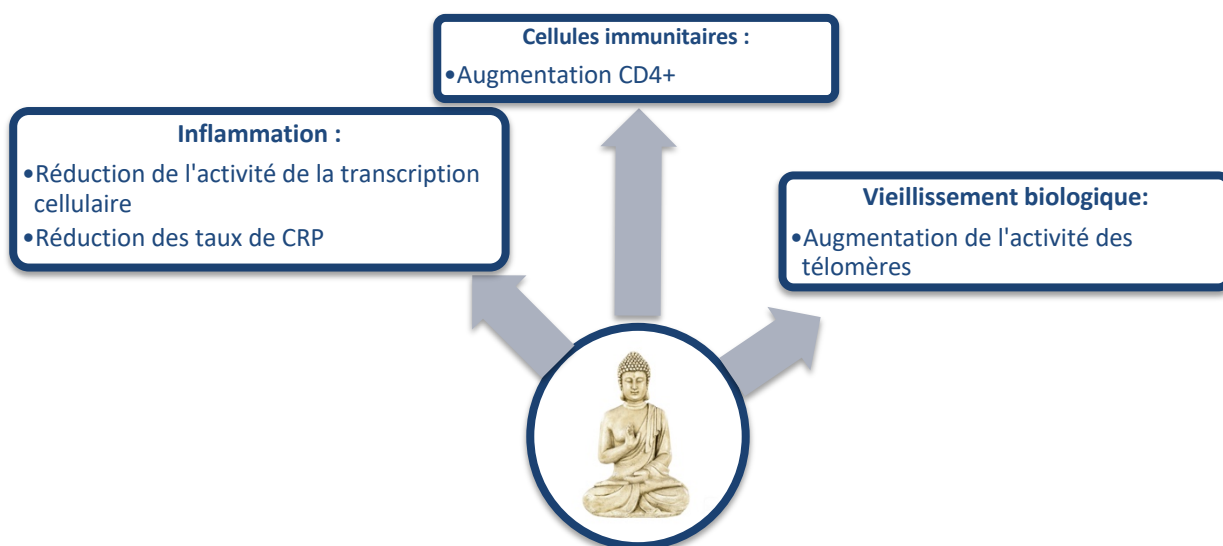


Figure 10 : récapitulatif des effets de la méditation sur le système immunitaire, schéma personnel.

2.4 Impact biologique favorable

L'objectif de cette partie très scientifique est d'aider le lecteur à comprendre le cerveau de l'être humain, cette formidable machine, et à comprendre ce qui s'y passe en pleine méditation et comment celle-ci peut influencer sur lui.

Le cerveau est une masse gélatineuse d'un peu moins d'un kilo et demi et qui contient 86 milliards de neurones ou cellules cérébrales. Ces cellules situées dans la matière grise, ou cortex cérébrale, le véritable siège de notre cognition, transmettent et reçoivent toutes les informations.

2.4.1 Modification de la structure cérébrale et de son activité :

Lorsque l'on parle de modifications de la structure cérébrale, le terme scientifique employé est la neuroplasticité. Elle est cette capacité du cerveau de créer, défaire ou réorganiser les réseaux de neurones et les connexions de ces neurones [39]. Le cerveau est comme un muscle, il peut être développé et renforcé grâce à des exercices ciblés [46].

La neuro-plasticité, déjà découverte dès les années 1980 mais peu connue, connaît de nos jours un regain d'intérêt. Un grand nombre d'études ont été réalisées sur les bienfaits de la pratique méditative, tant pour les méditants novices qu'expérimentés. C'est ainsi qu'une évidence s'impose : la méditation modifie bel et bien la structure et l'activité de certaines parties du cerveau [14,24].

Rappelons que le cerveau est constitué d'environ cent milliard de neurones, chaque neurone établissant des contacts avec ses voisins par quelque dix milles synapses pouvant établir des contacts plusieurs milliers de fois par secondes ce qui fait un ordre de grandeur 10^{18} (un milliard de milliard) de signaux par secondes. Le cerveau a une activité intense, et si intense qu'elle utilise 20 à 25% de toute l'énergie du corps, alors qu'il ne représente que 2% de son poids corporel total [17].

2.4.1.1 La méditation modifie l'épaisseur de la substance grise

Trois études comparatives réalisées par monsieur Lazar et ses collègues ont mis en évidence une augmentation de l'épaisseur de la substance grise de certaines

zones du cerveau. Dans une première étude [45] il fut question d'étudier et de mettre en évidence une augmentation d'épaisseur corticale des régions de l'insula et du cortex préfrontal impliquées dans le traitement de l'attention, dans le traitement des informations perceptuelles, des sensations corporelles internes, et dans l'empathie (figure 10).

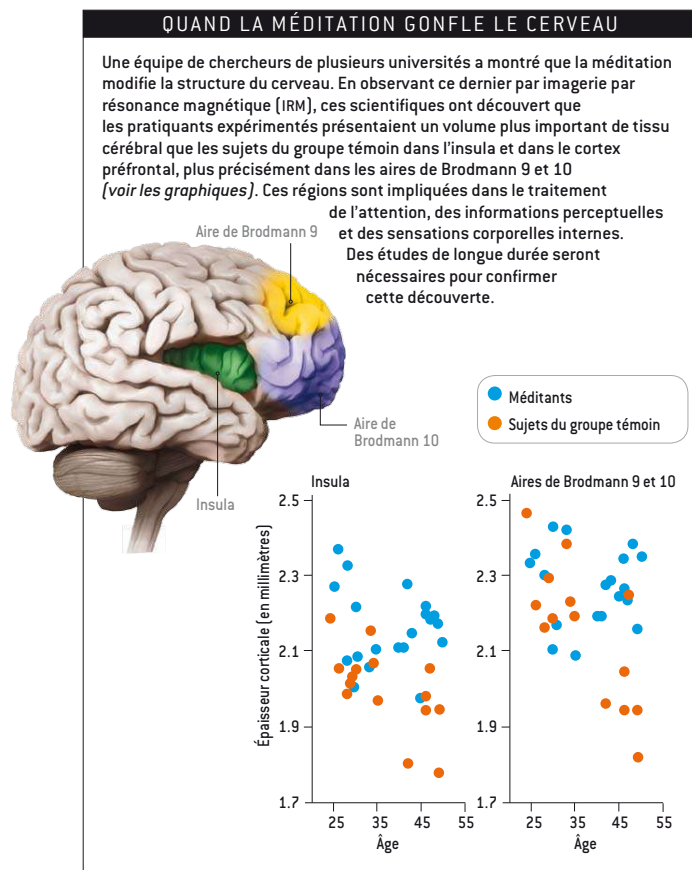


Figure 11: influence de la méditation sur l'épaisseur du cortex cérébral issu de la revue Pour La Science [40].

Une seconde étude, a mis en évidence l'augmentation de l'épaisseur corticale des zones cérébrales impliquées dans la régulation de l'émotion, dans la mémoire et l'apprentissage au cours de la méditation, et plus spécifiquement lors du déroulement du protocole MBSR. Il s'agit des zones cérébrales de l'hippocampe et du cortex cingulaire postérieur. Il en a résulté une activité significativement plus importante au niveau de l'insula (zone 1), de la région de Brodmann 9/10 (zone 2), du cortex somatosensoriel (zone 3), et du cortex auditif (zone 4) représentés dans le schéma ci-dessous (figure 1 et 2).

Les deux graphiques, (c) et (d) représentent respectivement la zone de l'insula et la zone de Brodmann où les nuages de points représentent l'épaisseur corticale moyenne de chaque participant, en bleu ceux des participants à la méditation et en rouge ceux du groupe contrôle.

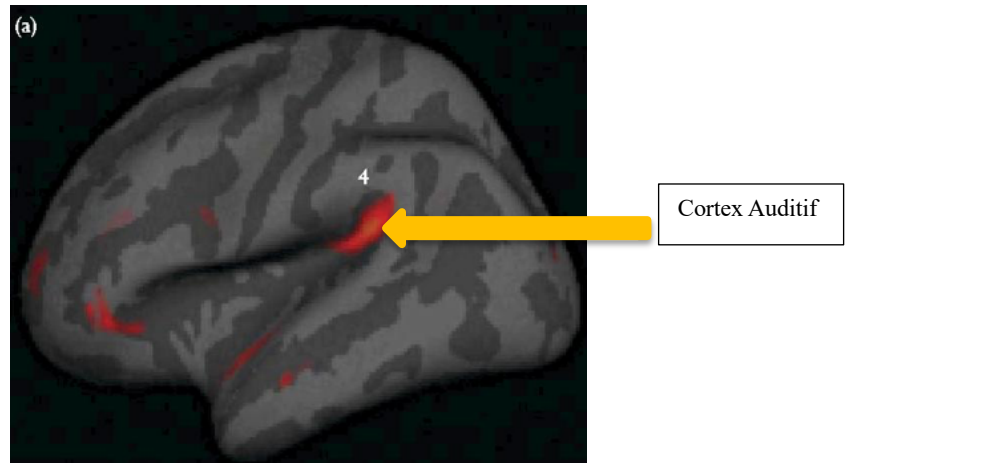


Figure 12 résultats d'IRMf portant sur l'augmentation de l'épaisseur corticale des zones d'intérêt, cortex auditif

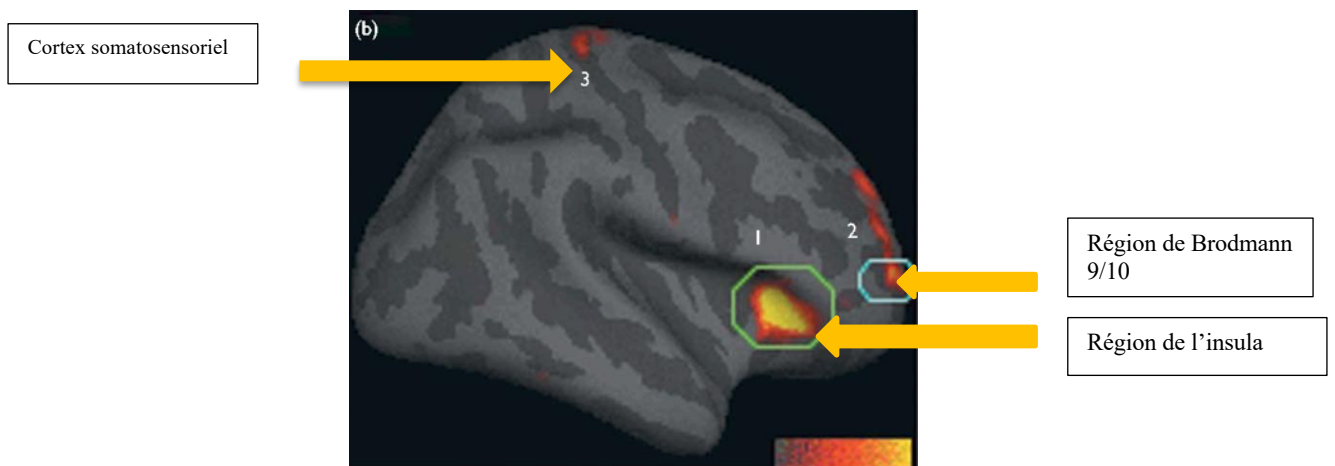


Figure 13 : résultats d'IRMf portant sur l'augmentation de l'épaisseur corticale des zones d'intérêts

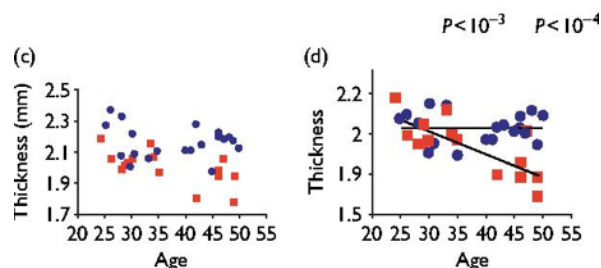


Figure 14: graphique représentant l'épaisseur corticale moyennes des individus de l'expérience

Lors d'une troisième étude comparative [27], l'augmentation de l'épaisseur corticale a été révélée sur les zones cérébrales de l'hippocampe et du cortex cingulaire postérieur. Ces deux dernières zones cérébrales sont impliquées dans la régulation de l'émotion, dans la mémoire et l'apprentissage.

Dans le cas contraire et grâce à une dernière étude réalisée avec l'IRMf (figure X), les méditants qui ont suivi un cours de huit semaines de méditation de pleine conscience présentaient moins de matière grise au niveau de l'amygdale droite. Cette découverte pourrait être le signe d'une diminution des expériences stressantes ou d'une meilleure résistance face à celle-ci [26]. Rappelons que l'amygdale est essentielle à notre capacité de ressentir, de percevoir chez les autres certaines émotions comme la peur [36], ou le stress. Elle a aussi et surtout un rôle important dans la coordination de la cognition des émotions [8].



Figure 15: Matthieu Ricard avant la réalisation d'un IRM, pour que son cerveau puisse être analysé objectivement par les neuroscientifiques

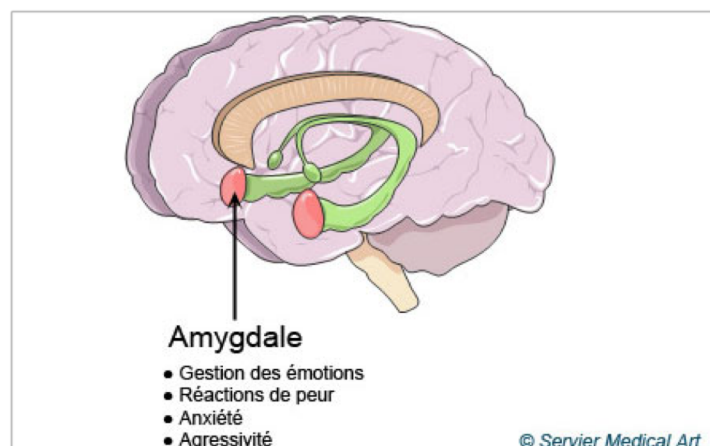


Figure 16: schéma d'une coupe sagittale du cerveau, mettant en évidence l'amygdale, de Servier Medical Art.

A retenir :

Ces résultats suggèrent que la méditation permet le ralentissement de l'amincissement corticale de zones cérébrales spécifiques et favorise ainsi, un meilleur maintien de l'attention, de la réceptivité aux sensations internes, des perceptions, dans la régulation de l'émotion, dans l'apprentissage de la mémoire et dans le développement de l'empathie. Mais il a aussi été noté qu'elle peut réduire les zones qui à l'inverse sont néfastes pour le jeune dentiste avec une diminution de l'épaisseur de matière grise de l'amygdale droite. Ces données fournissent la preuve structurelle de la plasticité corticale dépendante de l'expérience associée à la pratique de la méditation [29].

Mais ce n'est pas tout, en plus de modifier la quantité de matière grise, la méditation modifie aussi les activités des zones cérébrales mentionnées précédemment. L'activité de l'amygdale se trouve ainsi plus connectée aux autres structures limbiques et corticales qui sont toutes deux associées à des degrés supérieurs de stress [47]. Dans le cas de la peur et du stress, ce réseau est très sollicité, mais lors de la pratique de la méditation la connectivité est justement très diminuée.

Il est alors facile de conclure, et de faire le lien entre la pratique de la méditation, son influence sur l'action de l'amygdale et la diminution du stress, de la peur et de la colère chez celui qui la pratique.

Les examens d'IRMf ont montré par comparaison que les méditants expérimentés faisaient preuve d'une activité significativement plus élevée dans la partie gauche du cortex préfrontal, ce qui correspond aux états mentaux positifs comme la bienveillance la joie, la créativité et la sérénité, par rapport aux mesures effectuées sur un groupe témoins [39]. Ces résultats nous suggèrent que la méditation n'a pas seulement un effet momentané lié à sa pratique, mais qui correspond à un accroissement permanent du bonheur et de l'altruisme du sujet. Cela donne grand espoir dans les qualités de relations humaines qui sont de nos jours de plus en plus difficiles, au travail, au sein du foyer, mais aussi au sein des cercles plus intimes.

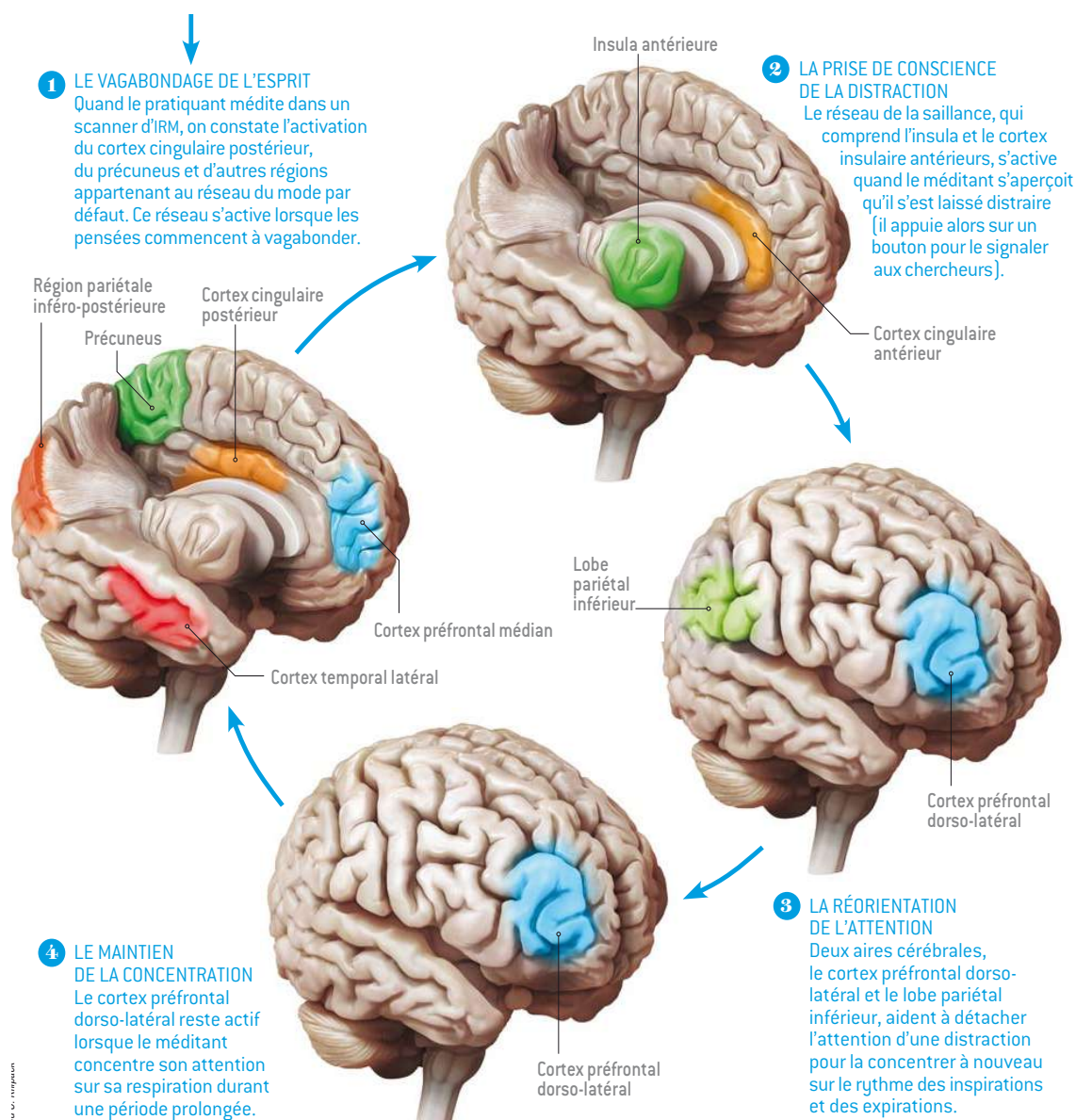


Figure 17 : Schéma du système cérébral qui s'active pendant la méditation d'attention focalisée entre vagabondage et concentration sur un « objet », d'après l'article de revue *Pour la Science* [40].

Ce qu'il faut retenir :

Les différentes structures cérébrales mentionnées dans le tableau ci-dessous correspondent aux zones du cerveau modifiées tant d'un point de vue structurel que dans leurs activités durant la méditation. Il en résulte une meilleure maîtrise et coordination des émotions et de la cognition, de la mémoire, de l'attention, et de la prise de décisions.

Tableau N°1 : récapitulatif des zones cérébrales concernées par la pratique méditation, et leurs actions principales.

Structure cérébrale	Action
L'hippocampe	Régulation des émotions et de la mémoire
Le cortex insulaire	Perception et contrôle des signaux et stimulus internes
L'amygdale	Coordination de la cognition et des émotions
Le cortex cingulaire antérieur	Décisif dans le contrôle de l'attention
Le cortex préfrontal	Fondamental dans la prise de décision [17]

2.4.1.2 Son Impact favorable générale

La méditation a ainsi montré des résultats probants sur la totalité du corps humain, tant du niveau physiologique, que psychique et même émotionnel [35]. Mais, nous considérons encore trop souvent notre corps et notre cerveau comme deux entités séparées. En réalité ils ne forment qu'un seul tout et sont indissociables l'un et l'autre. Ils méritent par conséquent tous deux notre attention [17].

3 Les premiers pas du chirurgien-dentiste en autonomie, une source de stress ?

Tout dentiste ou futur dentiste est déjà passé, ou passera par là. Les premiers moments au sein du cabinet dentaire, en réelle autonomie est un souvenir que nous garderons bien en mémoire. Ce « changement » brutal, où tout change autour de nous. Les habitudes disparaissent, l'environnement de travail n'est plus le même. Il y a toujours un temps d'adaptation à ce nouvel environnement, il peut être plus ou moins rapide, tout dépend de la personne qui vit ce moment. En effet, un changement d'environnement, d'habitude de travail peut être une source de stress plus ou moins facile à gérer.

Nous verrons dans cette seconde partie, les différents facteurs, liés aux nouveaux environnements et habitudes qui peuvent être source de stress pour le jeune chirurgien-dentiste.

3.1 Définition, histoire et mécanisme du stress selon SEYLE [42]

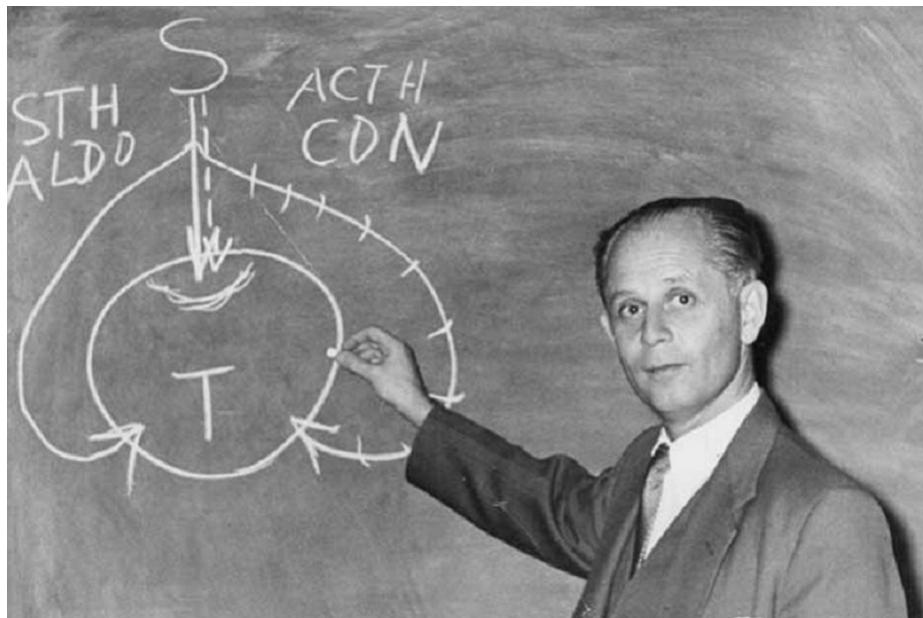


Figure 18 : Selye H., décrivant scientifiquement le phénomène du stress, image internet de Udemnouvelles.

La notion de stress a été introduite par l'endocrinologue Hans Selye en 1925. Il définit le stress comme l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un événement donné.

Si l'ampleur de l'événement stressant ne dépasse pas les capacités de réponse normale, l'organisme n'en subira pas les conséquences. À l'inverse, si les ressources de cet organisme sont insuffisantes, s'il ne peut pas faire front à la quantité de stress qu'il doit gérer, des problèmes de tout ordre sont susceptibles de survenir. L'organisme entre alors dans un cercle vicieux, le système d'adaptation du corps s'épuise et les conséquences du stress deviennent de plus en plus néfastes.

3.1.1 Syndrome général d'adaptation [30]

Selye introduit dans son ouvrage « The stress of life » la notion de syndrome d'adaptation, c'est-à-dire « l'ensemble des modifications qui permettent à un organisme de supporter les conséquences d'un traumatisme naturel ou opératoire ».

Il dépeint ce syndrome réactionnel endocrinien en trois phases consécutives :

- la « phase d'alarme »,
- la « phase de réaction »,
- la « phase d'épuisement ».

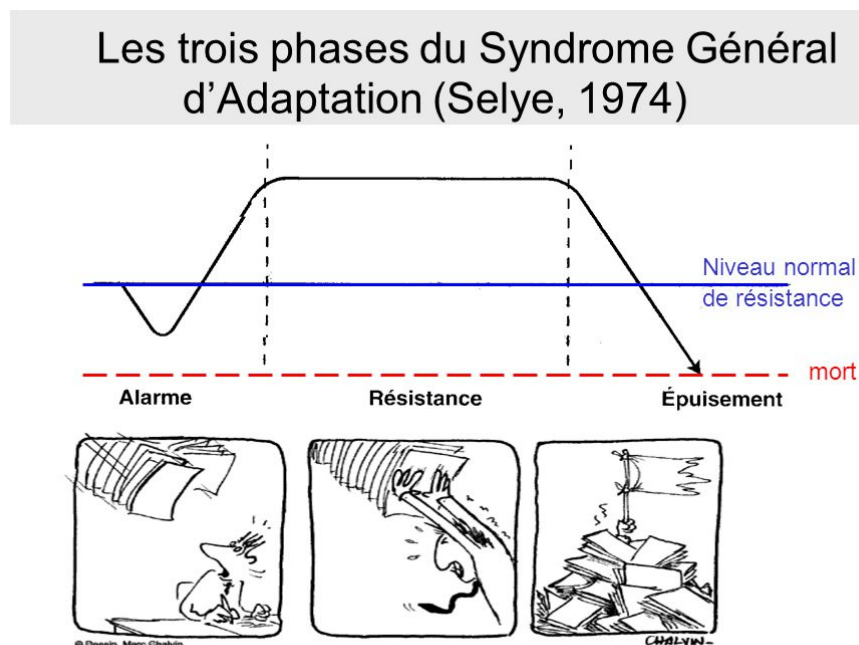


Figure 19: les trois phases du syndrome général d'adaptation, du site internet 100pourcentsavoie.

La réponse est constance, stéréotypée, et quel que soit l'agent. D'abord surpris par le stress, la résistance de l'organisme s'abaisse, puis elle s'élève pendant la phase de résistance, pour enfin s'épuiser quand le stress dure trop longtemps.

3.1.1.1 Phase d'alarme

Face à un agent stressant, l'organisme réagit immédiatement. Cette phase prépare la personne « angoissée » à affronter le danger. La réaction d'alarme est de courte durée et si la situation génératrice de stress se maintient, l'organisme entre alors en « phase de résistance ».

3.1.1.2 Phase de résistance

Suite à cette phase où la personne semble fatiguée, irritable et dans une situation de déni, succède la phase d'agitation. Dans ce cas c'est le début des déséquilibres entre ce que le jeune dentiste est capable de faire et ce qu'il lui est imposé ou ce qu'il s'impose, tant d'un point de vue du rythme que de la responsabilité.

Si le stade de la peur est dépassé depuis longtemps et que la situation de stress se perpétue (traumatisme grave, retard des secours) l'organisme entre alors dans une phase d'épuisement.

3.1.1.3 Phase d'épuisement

C'est le moment où le professionnel « craque », où la dépression, et les répercussions du stress chronique sur le corps se font ressentir (ulcères à l'estomac, problèmes cardiaques, troubles musculo-squelettiques).

3.1.2 Stress positif et stress négatif

En quantité modérée, ou bien de façon temporaire pour répondre à un objectif précis, les fonctions du stress sont très utiles. On parle dans ce cas de stress positif, qui correspond à la partie gauche de la courbe de Yerkes et Dodson (figure 18). Le jeune dentiste cherche souvent à se placer au sommet de cette courbe, au niveau optimal de stimulation, mais très proche, trop proche du risque de tomber de l'autre côté de la courbe. Le stress négatif apparaît quand le système nerveux sympathique est trop stimulé, trop longtemps, ou bien de manière chronique.

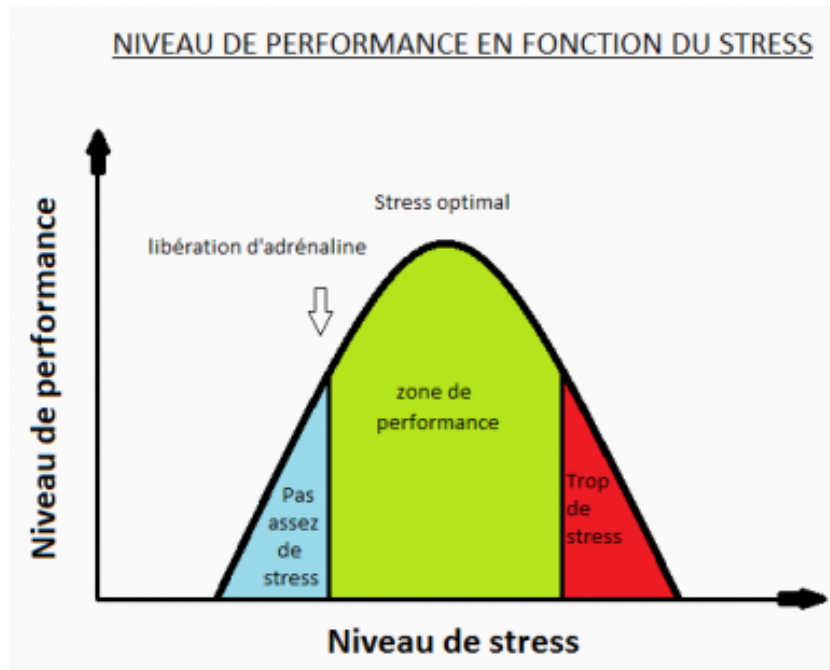


Figure 20 : les niveaux de performances en fonction du stress, source internet.

Lorsque le jeune dentiste fait de son mieux pour s'habituer à tout, au stress du rythme, des relations professionnelles, à l'agressivité de certains patients, aux pressions financières, il oublie tous ces détails, qu'il ne considère plus comme stressant le menant vers un état de conscience loin de ce qui est bon pour lui et vers des dangers qui le fatiguent sournoisement.

A retenir :

1. Le **stress positif** : celui qui nous motive et nous « donne des ailes »
2. Le **stress négatif** : que nous voulons ignorer est souvent source de contrariété ;
3. Il faut accepter au vu des connaissances qui s'accroissent depuis des décennies que la vision du stress est obsolète. Il n'est plus possible de considérer le stress comme un épiphénomène qui n'intéresse que le yoga et les adeptes de médecines douces. Tout professionnel de santé se doit de connaître l'origine, la gestion et la prévention du stress. Le jeune dentiste a trop souvent l'habitude de passer les situations de **stress en situations banales** ce qui fragilise son avenir ;
4. Savoir que, peu importe la nature du stress, c'est ce que l'on en fait qui est important. Cela est fonction de la réaction psychique, qui sera ainsi elle-même

responsable de la chaîne de réponse biologique. Ainsi un mauvais stress, qui est contrôlé, assimilé peut devenir moins nocif et même devenir banal voire bon dans certains cas ;

5. Le cas contraire est aussi justifié, un bon stress mal géré peut devenir un mauvais stress nocif.

Ces différentes notions importantes sur le stress nous apprennent que lors d'un incident opératoire, le stress du chirurgien-dentiste dépend donc de son niveau de préparation technique et de son mental [13]. La gestion et la prévention des situations à stress requièrent un environnement idéalement adapté, une parfaite organisation professionnelle et l'acquisition de la gestion émotionnelle.

3.2 Le nouveau quotidien du jeune chirurgien-dentiste : une source de stress constante

Le jeune chirurgien-dentiste rentre dans un nouvel environnement où il sera régulièrement confronté à de nouvelles difficultés, des facteurs de stress externes ou intrinsèques à lui et sa pratique. Cela pourra le positionner dans une situation d'inconfort qu'il peut gérer d'une manière plus ou moins vite et plus ou moins efficace, mais qui nécessite de libérer beaucoup d'énergie et de temps. Dans cette pratique bouleversée non maîtrisée ou mal maîtrisée, c'est la qualité du travail qui est d'abord atteinte ce qui est néfaste à la prise en charge du patient et qui mène le chirurgien-dentiste dans le cercle vicieux du doute, du stress et de la perte de ses moyens.

Tout professionnel de santé se doit de reconnaître l'origine, la gestion et la prévention du stress. Au sein du cabinet dentaire les facteurs de stress sont extrêmement nombreux, qu'ils soient nouveaux ou familiers, réels ou imaginaires, présents, passés ou à venir.

On peut distinguer deux types de stress :

- le stress organisationnel et du management qui comprend la gestion de l'équipe de travail, du planning, de la fiscalité, des normes ;
- le stress émotionnel qui comprend la relation entre le praticien et son assistante dentaire, le praticien et ses patients, le praticien et ses rapports aux soins.

On abordera la notion de stress du jeune dentiste en deux axes, l'un « physique » (tel que le cadre de vie, la posture du travail, les horaires démesurés et le surmenage), l'autre « psychique » (tel que la relation praticien-patient liée à la pratique dentaire, aux professionnels de santé, à la pression financière, la responsabilité civile) [7].

3.2.1 Les facteurs de stress du jeune dentiste

Comme vu précédemment le stress a de nombreuses conséquences tant sur la performance que sur la santé mentale et physique[28] et ses répercussions sont très souvent sous-évaluées. Les facteurs de stress des professionnels de santé n'affectent pas que la santé mentale ou physique des praticiens mais elle affecte également la qualité des soins [33,37].

Pour répondre à la question des origines du stress du jeune dentistes, les différents facteurs seront décrits via deux axes principaux, l'un sur les exigences qualitatives que demande cette profession et l'autre sur les exigences quantitatives.

3.2.1.1 Les exigences qualitatives

3.2.1.1.1 Les facteurs psychiques

Dans une société de perfectionnisme, où le progrès ne cesse d'évoluer, où la concurrence se fait de plus en plus importante, et où l'administratif prend une part considérable dans l'emploi du temps, le dentiste a tout à y gagner d'avoir « une tête bien pleine dans un corps bien fait », et surtout les « nerfs bien accrochés », mais à quel prix ?

3.2.1.1.1.1 La relation praticien-patient

Le patient qui arrive au cabinet avec ses douleurs, ses angoisses et ses anciennes expériences n'est pas censé connaître les conditions de parcours du jeune chirurgien-dentiste, qui n'a parfois pas été préparé à recevoir cette charge de stress [1].

Il peut, dans le cas contraire, être considéré comme inexpérimenté et confronté à un patient qui lui en demande trop, et doute de ses capacités. D'après une étude en Lorraine de 2012, il a été ressenti de la part des praticiens qu'il y a « de plus en plus

d'exigence de la part des patients ». En effet plus d'un quart des praticiens ont des problèmes relationnels avec leurs patients.

A cela s'ajoute l'image véhiculée par l'imaginaire collectif associant le dentiste aux « arracheurs de dents ». Tout d'abord considéré comme moins empathique que les autres professionnels de santé (« le dentiste fait mal ») ou attiré par l'appât du gain (« le dentiste coûte cher »), on lui connaît aussi ces dictons, « menteur comme un arracheur de dents ».



Figure 21: Iconographie d'un arracheur de dent, d'après un article rédigé par la rédaction de "ça m'intéresse" de juin 2019.

Si les dentistes ont bien conscience du stress qu'ils génèrent sur leurs patients par leurs soins même les plus attentionnés. Les patients n'envisagent pas le stress qu'ils génèrent sur leur dentiste, par une réponse angoissée ou incorrecte voire même parfois agressive. Cette contagion émotionnelle est d'autant plus présente que l'empathie du dentiste et son dévouement pour sa patientèle est forte [42].

A retenir, les sources de stress dans la relation praticien-patient :

- les exigences du patient ;
- l'anxiété nervosité du patient ;
- les soins des enfants ;
- les contacts avec les patients difficiles ;
- la crainte d'entrer en litige avec un patient ;

- l'incapacité de faire percevoir le succès et la qualité de ses traitements par les patients.

3.2.1.1.1.2 La relation avec l'équipe de travail

Il est d'une grande importance de savoir manager une équipe, de savoir travailler en groupe et d'être à l'écoute, cela nécessite un tas de qualités requises.

L'exigence technique au sein de cabinet, en particulier la rigueur nécessaire dans l'organisation, la stérilisation, le nettoyage, l'accueil du patient, la réception, peut engendrer du stress et générer des tensions dans les échanges au sein de l'équipe.

Prenons l'exemple concret lors d'un travail à quatre mains, le jeune chirurgien-dentiste peut être anxieux à l'idée de réaliser un acte avec une technicité importante, il peut avoir du retard et une défaillance de matériel. En face de lui, l'assistante dentaire peut être blessée par une remarque quant à un oubli de sa part, et pense à la stérilisation qui lui reste à faire. Chacun dans sa bulle et ses tourments, en manque de communication, le travail à 4 mains n'est pas en coordination, et la réalisation de l'acte sera encore plus difficile que prévu.

3.2.1.1.1.3 Isolement professionnel

Par expérience évidente, quitter le monde universitaire c'est sauter le grand pas de l'indépendance. Les échanges que l'on avait au sein de la faculté, la confraternité, l'entre-aide, le cadre de pratique était rassurant et la vie sociale très riche. Ce fossé avec la pratique au sein du cabinet, où la compétition avec les autres dentistes de sa région ou de son quartier, le développement de relations d'amitiés sincères limitées à quelques confrères confidents, et des échanges conversationnels avec les patients restreints entraînent chez le dentiste un recul social plus grand que chez d'autres professionnels de santé. Les soucis techniques relatifs à sa profession, ou les querelles relationnelles ne sont pas toujours abordés au sein de la vie privée, ce qui peut provoquer chez lui un isolement progressif.

3.2.1.1.1.4 La recherche de la perfection

Dans beaucoup de cultures occidentales et/ou professionnelles, le droit à l'erreur n'existe pas ou il est très peu reconnu. Les exemples de services médicaux gérés par

la pression sont nombreux et certains des étudiants peuvent avoir le souvenir d'un enseignant intransigeant refusant la moindre défaillance ou le moindre doute. Chacun en fonction de sa personnalité et de son niveau de stress saura disposer avec cela ou sera rapidement dépassé. L'une des conséquences de cette approche est de faire du stress une faiblesse qui doit être masquer à tout prix. Dans cette profession de perfection, avouer son stress devient à admettre une incompétence.

Mais il faut accepter, au vu des connaissances qui s'accumulent depuis des décennies, que cette vision du stress est obsolète[13]. Pour le jeune dentiste, le contrôle absolu, la recherche de la perfection apporte une sensation de sécurité, et l'énergie mise à disposition pour éviter la mauvaise surprise devient épuisant, ce qui le mène à une perte de sérénité qui est source de stress. Et en cas d'échec, apparaît ainsi la frustration, la colère, et les ressentiments sont alors très nocifs pour la suite.

3.2.1.1.1.5 Les soucis de gestion, pression financière, et crainte du lendemain

Tout dépend de son statut, mais le jeune libéral doit savoir être gestionnaire car son chiffre d'affaire ne correspond pas aux honoraires facturés. Il est estimé à 35 % des honoraires facturés la rétribution du chirurgien-dentiste, 65% est employé dans le fonctionnement du cabinet et dans les charges (URSSAF et CARCDSF). Les comptes doivent être rigoureusement tenus, et les notions dans ce domaine malgré des cours durant son cursus à l'université sont encore fragiles et insuffisantes. Après le concours PACES en poche et dès les études terminées, beaucoup s'imaginent déjà riches et s'endettent avec l'achat d'une belle voiture, d'un prêt immobilier. Beaucoup se trouvent surpris par la somme de travail à effectuer. Une erreur des plus courante est de ne pas anticiper les charges et de considérer les honoraires facturés comme argent gagné. Une fois en cabinet pour obtenir un train escompté, le jeune dentiste se livre à un travail effréné qui sera associé au stress [3].

3.2.1.1.1.6 Vie professionnelle / Vie privée

Il est important de trouver le juste équilibre, entre vie professionnelle et vie privée, où le sport et les centres d'intérêts ne doivent pas être oubliés. Le jeune chirurgien-

dentiste a souvent l'envie de commencer fort, et d'être performant dès ses débuts, il en vient parfois à oublier sa vie personnelle.

3.2.1.1.2 Les exigences physiques

On sait trop bien combien les troubles musculo-squelettiques du chirurgien-dentiste sont fréquents et liés à sa position de travail, son rythme ainsi qu'à son hygiène.

En effet, les positions, le rythme de travail, et la précision des gestes manuels sont déjà 3 facteurs concourant aux problèmes circulatoires et aux douleurs dorsales qui lui sont bien connues. A cela s'ajoute l'anxiété de la réussite, et la pression liés aux gestes méticuleux. Tout ceci fatigue physiquement et psychologiquement le jeune chirurgien-dentiste qui doit dès le début être vigilant à cela et devra prendre les bons réflexes pour limiter au mieux les maux éventuels à venir.

3.2.1.2 Les exigences quantitatives

3.2.1.2.1 La quantité de travail

La charge de travail doit s'organiser autour d'un emploi du temps qui est parfois trop souvent surchargé. La pression du temps est alors omniprésente, car on le sait les « patients » sont de moins en moins patients, dans l'attente qui concerne celle en salle d'attente ou celle dans la prise de rendez-vous. En plus de cette course contre la montre, le praticien doit savoir faire face aux imprévus, aux rendez-vous annulés ou non honorés, aux demandes de consultation d'urgence, et donc être en perpétuelle adaptation. Malgré un emploi du temps bien organisé, certains patients ont besoin de parler. Il est important de rester à l'écoute même si cela raccourcit le temps des soins. Il y a aussi les imprévus opératoires qui peuvent dans ce cas modifier le soin à réaliser et ce genre de situation confronte le praticien à un choix entre qualité et rapidité, source d'anxiété.

3.2.1.2.2 Le rythme de travail

Ainsi emporté par une quantité de travail, qui ne cesse de croître, le dentiste se restreint sur certains de ses repères fondamentaux qui lui permettent de garder son

professionnalisme et ses ressources. Le praticien va écourter ses pauses repas, commencer plus tôt le matin et finir plus tard le soir au péril de ses activités familiales et sociales. Ainsi né des frustrations, des conflits, la tension, dont parfois le jeune chirurgien-dentiste ne se rend même pas compte. Du stade d'alarme, il passe rapidement au stade de résistance, et s'il continue cela se termine au stade d'épuisement, et c'est l'effet inverse qui arrive : l'arrêt de travail.

En conclusion :

En plus de nombreux facteurs de stress inhérent à la pratique de l'art dentaire, le jeune dentiste doit savoir anticiper et gérer au mieux le cap qui existe entre le travail hospitalier et la pratique en cabinet. En effet, l'environnement du jeune dentiste sera complètement différent. Ses repères ne seront plus là, le soutien moral et la technique seront aussi moins présents. C'est toute la difficulté des débuts, qui ont marqué tous les jeunes dentistes.

Cette dernière partie met en relief les situations difficiles et stressantes de cette profession mais qui reste néanmoins une profession passionnante et enrichissante, tant du point de vue humain, relationnel et matériel.

3.2.2 Le stage actif : une bonne alternative

Le stage actif est mis en place pour les étudiants de dernière année en dentaire. Sa durée minimale est de 250 heures, cela représente environ 3 mois de stage à raison de 3 jours par semaine, ou environ 4 mois soit 2 jours par semaine. Les principaux objectifs recherchés sont en tant qu'acteur de santé, en tant que futur gestionnaire de cabinet dentaire et en tant que membre d'une communauté médicale. Il peut se réaliser à n'importe quel moment de l'année universitaire, mais ne peut pas se dérouler en même temps qu'un remplacement.

D'après une étude réalisée à l'occasion d'une thèse sur l'intérêt du stage actif, il a été mis en évidence les différences entre le cadre hospitalo-universitaire et les débuts au sein d'un cabinet dentaire. Cette étude met clairement en évidence que le stage actif et cet accompagnement spécifique a un effet bénéfique sur un certain nombre de compétences, tel que la gestion, l'aspect financier de la profession, l'administratif, la comptabilité, la stérilisation, qui jusque-là étaient inconnus [5].

Ainsi, pour faire le lien entre fin de formation et début de pratique libérale, le stage actif semble être une passerelle indispensable pour que le futur chirurgien-dentiste appréhende sa future pratique, connaisse ses limites, ce qui lui permettra une meilleure gestion du stress et des imprévus qu'il aura déjà pu anticiper.

A retenir :

- Le changement d'environnement et des habitudes de travail est la source de stress principale sur laquelle le jeune dentiste ne peut pas grand-chose ;
- Le stage actif permet une familiarisation avec le nouveau contexte de travail et le nouvel environnement.

4 Quel est l'intérêt de la méditation de pleine conscience chez le jeune chirurgien-dentiste ?

Le jeune dentiste est exposé à de nombreux facteurs de stress. Il n'est pas physiologiquement possible d'anticiper et de gérer tous ces facteurs et en tous les cas pas seul. Anticiper et gérer tous les facteurs de stress auquel le jeune chirurgien-dentiste fait les frais, n'est physiologiquement pas possible, en tout cas pas seul. La méditation avec ses différents outils met en place des stratégies qui révèlent le seuil de perception du stress et donne la clairvoyance nécessaire pour réagir sereinement au danger, l'individu ne subit plus ses émotions, il maîtrise ses réactions. Son intérêt est fondamental pour la pratique du jeune chirurgien-dentiste tant sur le plan psychique que sur le plan physique.

4.1 Les notions fondamentales de la méditation

La méditation est une discipline relativement simple qui peut se pratiquer partout. Aucun équipement n'est nécessaire. Il faut simplement adopter une posture physique confortable, ni trop tendue ni trop relâchée, et être délibérément présent à l'expérience du moment sans attente (on ne cherche pas à obtenir un état précis), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou si c'est mal, désirable ou non), sans choix (on accepte ce qui vient, agréable ou désagréable), autrement, on opte pour une attitude mentale qui est inhabituelle.

4.1.1 Être motivé

Il faut être motivé, non parce que c'est difficile mais parce que la régularité est importante et la notion de routine est un élément déterminant dans la pratique de la méditation [41]. La motivation est presque toujours là car on ne vient pas à la méditation par hasard.

Pour cela, il faut être persévérant et prendre le temps régulièrement et même quotidiennement de « faire une pause ». C'est pourquoi il faut interrompre les actions et les distractions, pour se rendre présent à soi et au monde, prendre conscience de

tout ce qui se passe en nous : se tourner vers la présence au corps, aux émotions, aux pensées [11].

« Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement. » Martin Luther King

4.1.2 Ne rien attendre

Il existe un paradoxe, une contradiction qui frappe les débutants lorsqu'ils apprennent à méditer : ne rien attendre. Nous sommes dans le schéma habituel d'agir dans le but d'atteindre un objectif, de prendre le chemin le plus court pour y parvenir, et même d'utiliser la force si il le faut [16]. Dans la pratique de la méditation c'est tout l'inverse, on souhaite quitter ce schéma habituel pour tendre vers plus de simplicité, et de connexion avec nous-même. Là encore, c'est un peu comme dans l'exercice physique, c'est seulement après des semaines ou des mois d'entraînement que les résultats et les changements dans notre corps et notre santé apparaissent de façon manifeste. Et puis la méditation nous apprend quelque chose de précieux : les vertus de la patience et de la simple présence [11].

Souvent la méditation déçoit nos attentes, que l'on soit novice dans le domaine ou non. Lorsqu'on découvre la méditation ou que l'on en revient, on imagine accéder au calme, et on découvre plutôt le tumulte. En effet, la première chose dont on prend conscience en méditation ce sont les signaux de stress et de tensions auxquels nous ne portons pas attention auparavant [11].

4.1.3 L'instant présent

La méditation est une chose simple que l'on pourrait définir par l'action de tourner plus souvent son esprit vers l'instant présent et surtout de s'y maintenir.

L'instant présent peut être pris face à toutes situations. Lors d'un problème, il s'agit de rester face à lui, tel qu'il est sans partir dans les différentes ruminations, les différents scénarios catastrophe qu'on peut lui associer. Lorsque nous sommes dans un bon moment, prendre le temps de le savourer tel qu'il est sans se poser la question pourquoi, pour combien de temps, et s'il n'existe pas mieux ailleurs.

Mais attention, il ne faut pas hiérarchiser. Vivre l'instant présent est le fondement de la méditation, mais ce serait une grande erreur de comprendre qu'il faut toujours vivre au présent. Explorer le passé et le futur est indispensable pour mener une vie. Ce qu'il faut retenir c'est qu'il faut volontairement choisir d'être au moment présent. On pourra alors choisir de penser à nos prochaines chirurgies techniques et d'en noter les éventuelles difficultés, ou bien de penser aux anciennes pour ne pas avoir à reproduire les erreurs faites auparavant.

« Porter son attention au présent ce n'est pas nier ce qui est nécessaire ; c'est reconnaître l'essentiel. » Eckhart Tolle [19]

4.2 Application de la méditation

4.2.1 Comment méditer ?

Plus la pratique est régulière et fréquente plus l'effet de la méditation sera grand. Il arrivera régulièrement en fonction des situations et des périodes de la vie quotidienne, que le temps et le courage nécessaire à la pratique de la méditation soient absents. La méditation doit être une manière non contraignante de prendre du recul au moment opportun, que ce soit dans le milieu professionnel, face au stress opératoire, aux difficultés d'organisation, aux patients exigeants, mais aussi dans l'intimité au sein des relations sociales et familiales.

Fondamentalement un court moment répété suffit à induire des changements significatifs, tout est dans la régularité. Chacun doit trouver son équilibre, sa propre voie pour intégrer la méditation dans son quotidien comme bon lui semble. Et pour cela, il ne faut pas mettre la barre trop haute, s'y mettre simplement est déjà un bon début. Avec la méditation il faut se dire « je fais ce que je peux, quand je peux », du moins dans les premières pratiques.

4.2.1.1 La posture

Il sera question dans cette partie de décrire les principes fondamentaux de la méditation dite « formelle », que nous adapterons au fur et à mesure à la pratique dentaire.

4.2.1.1.1 La posture du corps

Lors des premières phases de méditation, les recommandations se tiennent au niveau de la posture, elle doit être « droite et digne » [11]. Il est inutile au début de se torturer avec une position en lotus ou semi-lotus, être assis sur une chaise, de manière confortable, le dos bien droit suffira largement [11]. Il faut savoir s'adapter à son environnement. Au cabinet dentaire, il est facile de trouver de quoi s'installer confortablement comme sur la chaise de bureau ou bien sur sa scelle de pratique, ou encore sur le fauteuil de soins. Il faudra trouver la juste mesure entre tension excessive et le relâchement excessif. Cette posture sera à renégocier régulièrement [16]. L'important est d'être à l'aise tout en restant attentif. Dans ses livres [41], Ricard insiste sur la posture et sur son effet sur notre mental. Il nous enseigne qu'une position avachie induit un esprit flou, trop tendu, et agité.

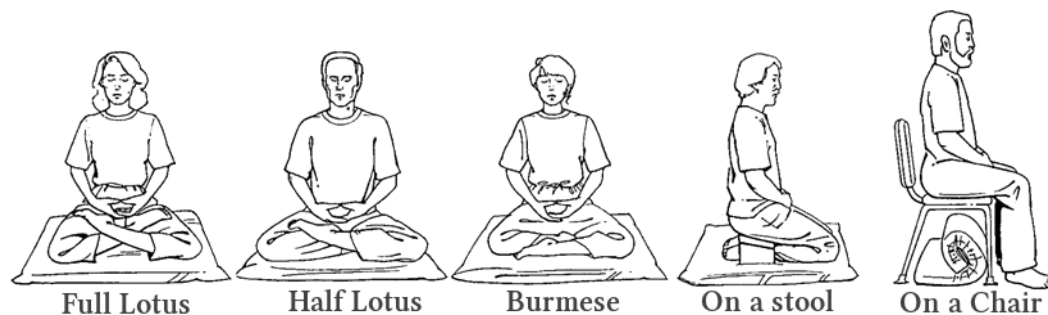


Figure 22: les différentes postures de méditation

4.2.1.1.1.1 Le regard

Lors de la contemplation d'un objet, d'un élément, ou d'un geste, le regard se dirigera vers celui-ci [11]. La tradition recommande de garder les yeux fermés, cela a pour but ne pas agiter inutilement l'esprit par des distractions visuelles.

4.2.1.1.1.2 L'immobilité

Lors des premières méditations, l'immobilité n'est pas une obligation même si celle-ci deviendra un but. L'immobilité sera une conséquence de la stabilité de l'esprit, elle n'a pas à être une contrainte rigide. Il sera question lors de la décision de changement de position, de le faire le plus lentement possible et le plus consciemment possible [11].

4.2.1.1.2 La posture de l'esprit

Il s'agit de ne rien attendre, ne rien vouloir en tirer, mais d'être simplement présent, d'observer tranquillement tout ce qui vient, et de tout accueillir sans jugement [10]. Cela est très inhabituel, car en général on fait toujours une démarche ayant un objectif, un but à atteindre.

4.2.1.2 Le souffle

Notre attention est naturellement attirée et captivée par le mouvement, cela est le résultat d'une fonction adaptative ancienne de notre espèce pour le repérage des dangers potentiels et la détection des ressources éventuelles [11]. L'attention sera captée facilement par le feu, les vagues, tout ce qu'il y a de « cibles mouvantes » [11]. Heureusement la nature est bien faite et nous disposition en chacun de nous d'une cible mouvante portable : la respiration.

La méditation dans une de ses pratiques, s'appuie sur le souffle afin de cultiver les capacités d'attention [25]. Son mouvement capte l'attention et son rythme lent apaise les émotions et facilite l'immersion dans l'instant présent, son action est donc double [11][15] .

Application : il s'agit dans cet exercice de méditation focalisée sur la respiration d'aller doucement vers moins de pensées et plus de sensations, chaque inspiration sera profonde et longue. Le moment de pause entre l'inspiration et l'expiration est un passage important et profond qui permet de prendre conscience du début et de la fin de chaque étape du souffle [16].

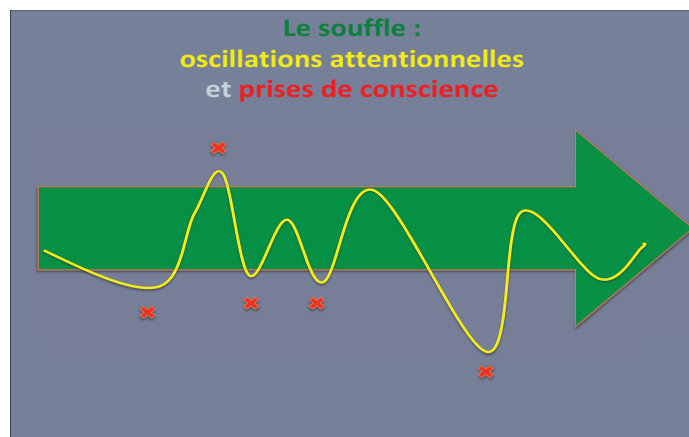


Figure 23: Oscillation intentionnelle et prise de conscience, schéma sur les différentes expirations et inspirations et prise de consciences, d'après la conférence de Christophe André.

Application : il existe une application très simple d'utilisation qui permet de méditer simplement et mobilisant l'attention. C'est l'application **RespiRelax**.

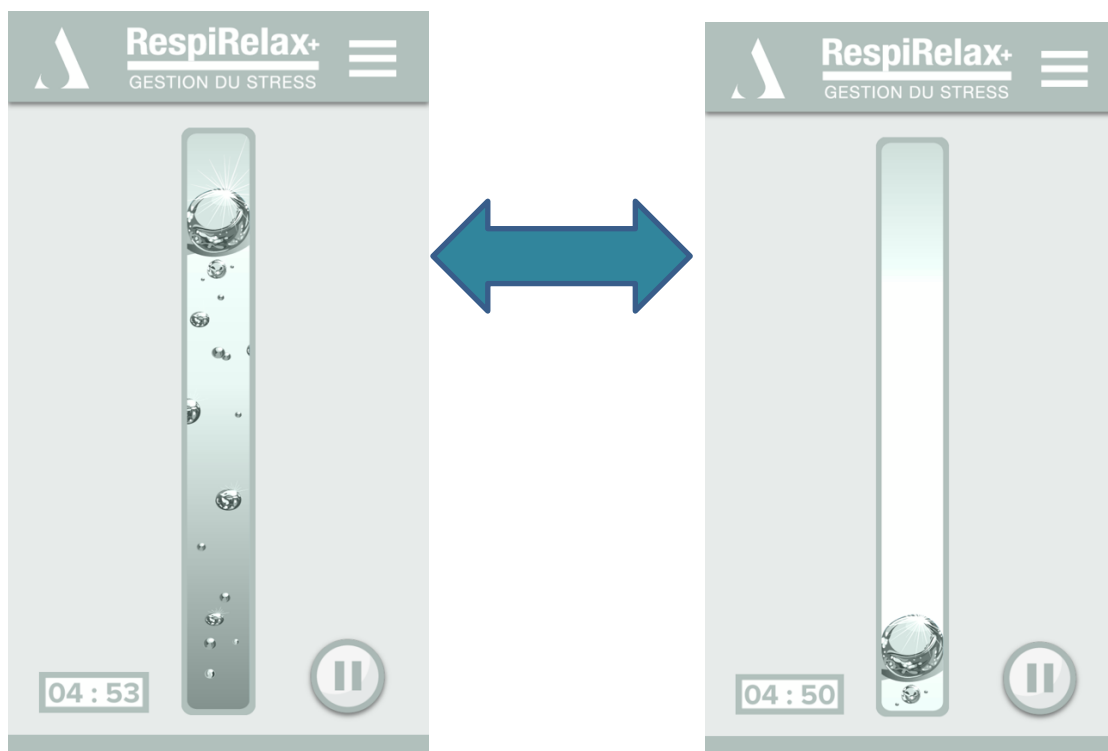


Figure 24: Capture d'écran de l'application RespiRelax, où le méditant inspire et expire en fonction de la position de la bulle.

4.2.1.3 L'attention

Le quotidien du dentiste au cabinet peut parfois être oppressant. La réception de mails en tout genre, questions des suites aux soins, demandes urgentes de rendez-vous, de renseignements, la gestion des stocks, de l'emploi du temps, submerge le praticien, qui résiste à la pression de tant de responsabilités. Dans ce quotidien l'esprit n'a pas le temps de lâcher prise et de se reposer. Le cerveau est constamment en attente d'informations, et apparemment le jeune dentiste n'a que très peu conscience de la charge mentale induite.

Lors d'exercice de méditation, type méditation d'attention focalisée, faisant appel à l'attention du pratiquant il y a, en général 4 étapes [24]. :

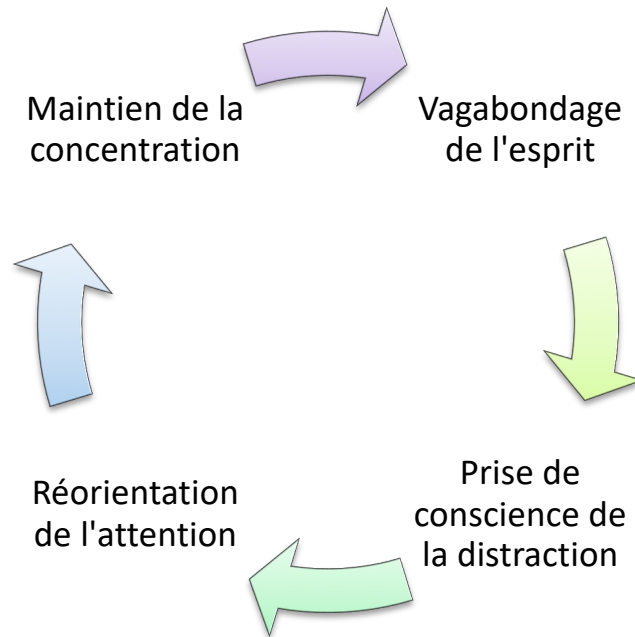


Figure 25: Cycle cognitif pendant un exercice de méditation d'attention focalisée, inspiré

- 1 : le vagabondage de l'esprit mobilise un réseau spécifié du « mode autonome » qui regroupe le cortex cingulaire postérieur, le cortex préfrontal médian, et le précuneus ;
- 2 : vient la prise de conscience de la distraction qui implique le réseau de saillant, avec l'insula et le cortex cingulaire antérieur ;
- 3 : la phase de réorientation de l'attention, dans ce cas c'est le cortex préfrontal dorso-latéral et le lobe pariétal inférieur qui sont activés. Ces deux aires cérébrales aident à détacher l'attention d'une distraction pour la concentrer ensuite sur les inspirations et expirations ;
- 4 : le méditant s'exerce au maintien de la concentration, c'est dans ce cas le cortex préfrontal dorso-latéral qui reste actif avant que l'esprit ne se mette à vagabonder et que le cycle reprenne [40].

4.2.2 En pratique :

4.2.2.1 *Méditation basée sur la respiration ou méditation d'attention focalisée*

- 1- Installez-vous confortablement, dans une position assise ou allongée et portez doucement votre attention sur votre souffle en prenant conscience des mouvements de votre respiration, avec l'air tiède qui entre à l'inspiration et l'air chaud qui ressort à l'expiration ;
- 2- Il s'agit dans cet exercice de ressentir sa respiration attentivement, dans les moindres détails ;
- 3- Fermez les yeux et portez votre attention sur le bord inférieur de vos narines et prenez conscience de votre souffle naturel, faites au moins 6 respirations ;
- 4- Prenez conscience, si ce n'est pas déjà le cas, au petit temps d'arrêt du souffle lorsqu'il bascule de l'un à l'autre, et explorez cette sensation toujours sans chercher à la contrôler ;
- 5- Portez maintenant votre souffle dans la zone entre les sourcils, derrière le front, zone dite du « troisième œil », centre psychique lié à la sagesse et à l'intuition [16]. Après quelques respirations, vous pouvez percevoir une agréable impression qu'un ciel respire dans votre tête, si ce n'est pas le cas cela viendra avec la pratique ;
- 6- Portez maintenant votre attention sur la poitrine et observez son léger mouvement vers le haut à l'inspiration et vers le bas à l'expiration ;
- 7- Portez maintenant votre attention sur le ventre et laissez-vous surprendre par ses mouvements de dilatation vers le haut et l'avant à l'inspiration puis vers le bas en détente à l'expiration ;
- 8- Puis essayer d'être conscient à la fois de ce qui se passe dans les narines, l'arrière du front, la poitrine et le ventre, suivez le trajet de l'air.



4.2.2.2 Exercice de pleine conscience au réveil matinal

- 1- Laissez-vous quelques minutes pour émerger de vos rêves sans chercher à contrôler le flot de pensées confuses qui peuvent en découler ;
- 2- Répétez intérieurement « je démarre cette journée dans la joie » ;
- 3- Portez votre attention sur votre respiration, et écoutez le va-et-vient de votre souffle, goutez la fraîcheur de l'air dans vos narines. Puis à la prochaine respiration dans le fond de votre gorge, suivez le mouvement naturel de votre cage thoracique. Inspirez et expirez 3 fois dans chaque zone ciblée de votre corps ;
- 4- Chaque fois que votre attention s'échappe, ramenez-la à votre respiration ;
- 5- Appréciez la sensation de votre peau jouant avec les textiles qui vous enveloppent (draps, pyjama...) ;
- 6- Ouvrez doucement les yeux, et avant de vous lever, asseyez-vous au bord du lit afin de passer doucement en position verticale, posez vos pieds intensément sur le sol : vous pouvez commencer votre journée.

4.2.2.3 Méditation visualisant la mer

Il se peut que parfois l'exercice de méditation focalisée basée sur le souffle soit difficile et que le vagabondage soit trop présent. Dans ce cas, il est possible d'ajouter à la respiration un exercice de visualisation.

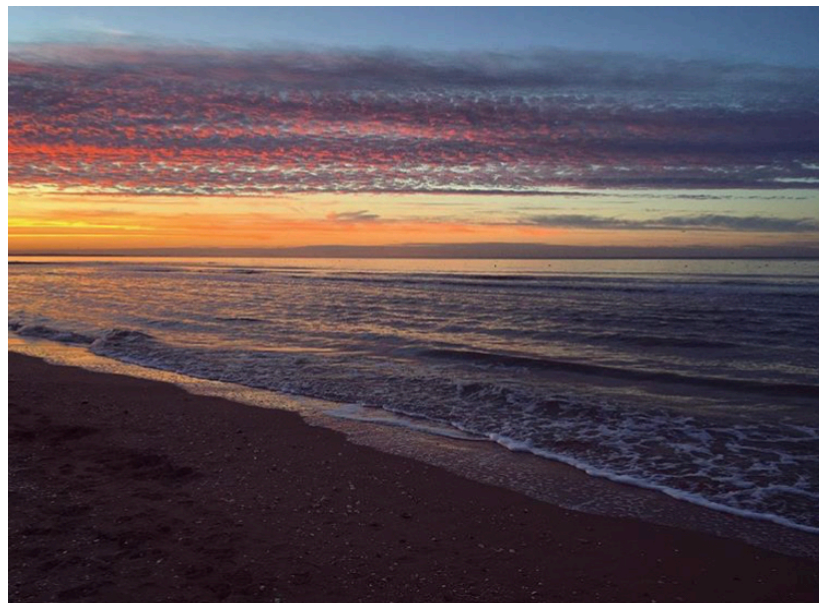


Figure 26: iconographie de la méditation de la vague, photographie prise à Cabourg.

- 1- Installez-vous dans une position confortable, assise ou allongée, ou bien même debout dans certaines circonstances du quotidien ;
- 2- Prenez le temps de rester présent à votre souffle, à l'inspiration et à l'expiration, sans chercher à le maîtriser ;
- 3- Imaginez-vous sur une plage, avec la mer et ses douces vagues ;
- 4- A chaque expiration, visualisez la vague qui s'échoue sur la plage, puis à chaque inspiration la vague qui recule vers la mer ;
- 5- Si vous réalisez que votre esprit est parti, acceptez cela et revenez à l'exercice ;
- 6- Si votre esprit repart encore dans son vagabondage ramenez le encore, 10 fois, 100 fois, c'est normal, c'est comme ça que la méditation fonctionne et c'est comme ça que vous renforcez vos capacités de concentration.

La distraction et le vagabondage de l'esprit sont comme l'essoufflement lors des premières minutes d'un footing. C'est normal et il ne faut pas conclure d'une défaite, mais simplement s'exercer encore et encore.

4.2.2.4 Body scan

L'exercice de body scan permet davantage la reconnexion avec son corps qui se fait en portant attention aux sensations corporelles.

- 1- Choisissez votre posture, assis sur une chaise allongée et de préférence les yeux fermés ;
- 2- Notez tout ce que vous ressentez concrètement dans l'ensemble de votre corps de la tête au pied, zone par zone. Que ce soit agréable ou non, il s'agit simplement d'une observation. Ressentez le poids de votre corps sur la chaise au niveau des fessiers, au niveau de vos pieds sur le sol, puis remontez et ressentez les tensions corporelles existantes et respirez dans ces régions.

4.3 Les bienfaits pour le chirurgien-dentiste :

Voici une figure récapitulative des bienfaits de la méditation :

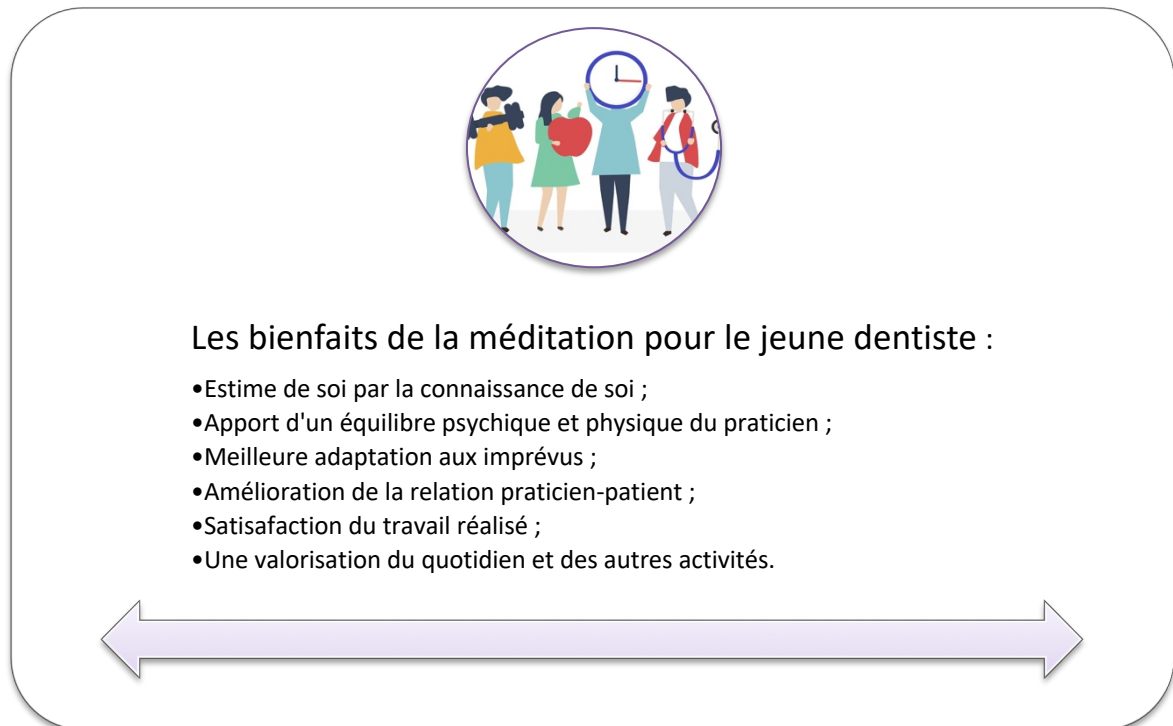


Figure 27 : récapitulatif des bienfaits de la méditation, figure personnelle.

4.4 Quand méditer ?

Pratiquer la méditation n'est pas si facile, il faut de la motivation, il faut aussi du temps, et un environnement adéquat. Certaines activités peuvent être interrompues pour s'accorder quelques respirations ou même quelques minutes de méditation. Il existe donc des exercices « formels », c'est-à-dire codifiés et d'autres, moins formels, que le jeune dentiste aura su s'approprier en fonction de ses préférences et de ses habitudes.

Cette partie nous liste et nous décrit les différents instants que le jeune chirurgien-dentiste pourra accorder à la méditation tout au long de sa journée, sans pour autant bouleverser ses habitudes. Par exemple, lors des moments d'attentes, lors des transitions d'activités, ou de nouveau patient.

Le principe est de repérer les instants d'égarement, de perte de temps, où il serait préférable d'être pleinement présent. Il faut s'accorder un moment pour soi plutôt que

de se laisser submerger par la colère, les ruminations, ou de se laisser absorber par les écrans. Différentes astuces, pour différents moments de la journée seront abordées, permettant au jeune chirurgien-dentiste d'organiser son quotidien en pleine conscience, selon ses préférences.

4.4.1 Le matin

Dès les premiers instants d'une journée, une grande partie de la population a le réflexe du téléphone portable pour prendre des nouvelles du monde et des réseaux sociaux. Il serait préférable, pour commencer une journée en douceur, de se laisser réveiller dans le calme, et de savourer la chaleur de nos draps, de respirer et de se réjouir de prendre son temps, puis de s'étirer. Ce n'est pas la méditation comme on l'entend, mais elle fait partie de ce processus, d'être pleinement présent et conscient de ce qui nous entoure, d'être réellement et volontairement présent à cet instant.

Après le réveil, une fois bien étiré, il est possible de s'accorder un moment plus long de méditation que l'on appelle « méditation formelle », et qui se pratique *a priori* tous les matins. Pour commencer, une assise quotidienne d'une dizaine de minutes, voire idéalement 20 minutes est nécessaire [16]. Ces 20 minutes représentent en général le temps minimal requis pour bénéficier d'une activité quelle qu'elle soit. C'est le temps qu'il faut au corps pour s'adapter, à l'esprit pour se stabiliser et au système cérébral pour en retirer les bénéfices [16]. Il est bon à noter que l'immobilité du corps permet un apaisement des tensions qui lui sont liées, puis au bout d'un temps plus ou moins long, cet effet sera relié à l'esprit.

4.4.2 Le midi

Le jeune dentiste, et le dentiste en général ne s'accorde que très peu de temps pour manger et ainsi rentabiliser au plus sa journée de travail. Mais manger rapidement est très mauvais pour la santé. La pause du midi doit être un moment de détente, et doit représenter une réelle coupure. Lors du déjeuner, il faut, si le moment le permet savourer chaque bouchée, en remarquant les différentes textures, en laissant les goûts se diffuser dans le palais et surtout il faut arrêter de manger avant la sensation de satiété. Cela favorise une meilleure digestion et limite la sensation de surcroît, qui rend somnolent pour le restant de l'après-midi [10]. En outre, la sensation de bien manger, ni trop vite, ni trop, sera bon pour le moral et bon pour la silhouette.

4.4.3 Le soir

Avant d'aller se coucher, éviter les écrans et prendre du temps pour soi, faire le point, lire. Réaliser 3 respirations en pleine conscience ou plus si le méditant en a besoin.

4.4.4 Au quotidien

La pleine conscience peut se pratiquer dans toutes les actions qui composent le quotidien : manger, cuisiner, faire la vaisselle, le ménage, la stérilisation, marcher, lire ou encore dialoguer.

4.4.4.1 Le téléphone portable : une mauvaise parenthèse

Pour tous les moments d'attente, et de transitions d'une activité à l'autre, au lieu d'avoir le réflexe de sortir son téléphone de sa poche, pour lire ou envoyer un message, pour jouer, ou simplement pour voir, il serait mieux de prendre le temps de regarder autour de soi, de respirer et de se détendre en relâchant ses épaules. Il est ainsi question, de s'accorder une parenthèse de pleine conscience de quelques minutes, pour être à son ressenti, qu'il soit agréable ou désagréable. Il faut s'arrêter, respirer, pour admirer quelque chose de beau ou de savourer un moment heureux, tout comme s'arrêter et respirer pour affronter en pleine conscience un moment douloureux [10].

4.4.4.2 La méthode stop :

Il sera alors possible de pratiquer la méditation en quelques minutes grâce à la méthode STOP.

Elle se définit en 4 étapes représentées par les 4 lettres de son mot :

- S – **Stop** : c'est à dire que l'on stoppe ce que l'on était en train de faire si cela est possible ;
- T – **Take a break** : on prend le temps de suivre sa respiration à l'aide de différentes techniques. Soit on ressent l'air inspiré qui est frais au niveau des narines, et chaud à l'expiration. Ou bien, sentir la respiration caresser

la gorge, emplir notre cage thoracique, ou sentir le ventre se gonfler puis se dégonfler ;

- O – **Observe** : on observe alors ce qui se passe en nous, d'un point de vue physique, est-ce que je ressens une douleur, un inconfort, la fatigue la faim ? Et aussi d'un point de vue psychologique, quels sont les émotions à ce moment, les pensées ? ;
- P – **Proceed** : puis on retourne à ce que l'on était en train de faire.

4.5 Conseils et astuces pour méditer au sein du cabinet dentaire

Chacun y trouvera sa ou ses techniques, en fonction de son rythme de ses préférences. La méditation est faite pour tout le monde car elle est adaptable à tout moment de la journée, pour n'importe quelle durée, dans n'importe quelle circonstance. Les différentes possibilités de méditation seront réparties sur une journée type, avec ses complications, ses imprévus, et ça dès le réveil, jusqu'au coucher.

4.5.1 Avant de partir au travail

Il est bon de méditer quotidiennement au même endroit, calme et sain et si possible au même moment. Le temps du matin est un moment à privilégier.

Après avoir trouvé une assise confortable, et d'avoir activé un réveil correspondant au temps de méditation souhaité il sera question de détendre le corps petit à petit, d'abord les zones du visage, les sourcils, la bouche, puis de détendre la nuque, les épaules, la poitrine, le ventre et le bassin. Ensuite il sera question d'observer les effets du souffle, sans chercher à le contrôler, dans chacune des zones du haut en bas, d'abord ressentir l'air passer par les narines puis dans le fond de la gorge, vers la poitrine, et ainsi de suite. Puis prendre alors conscience globalement du souffle, accueillir son rythme, et remarquer les moments de suspension naturelle. Bien sûr, des pensées viendront détourner l'observation du souffle, mais il s'agira dans ce cas, de le remarquer puis de retourner à l'observation du souffle, et cela sans jugement du style « je suis nul », car c'est plutôt une victoire que de s'en rendre compte. Puis recommencer autant de temps que vous l'avez décidé en début de séance [16].

Après un temps de méditation type « formel », il est important de se remettre doucement à ses occupations, en prenant le temps de se lever et de s'étirer.

4.5.2 L'arrivée au cabinet :

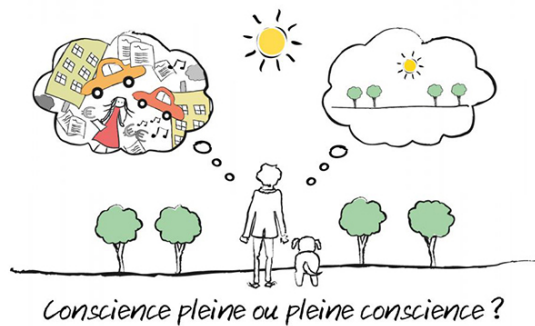


Figure 28: Iconographie de pleine conscience de Maryiam Onno-Faucon.

Avant de franchir la porte de cabinet il serait bon d'arriver l'esprit tranquille, et en pleine possession de ses capacités. Trop régulièrement, le dentiste arrive au cabinet avec ses soucis et ses préoccupations, c'est pourquoi il serait judicieux de profiter des derniers mètres hors du cabinet pour laisser l'esprit au moment présent, et d'apprécier chaque instant, en regardant ce qui se passe autour, en ressentant la température extérieure, en observant le ciel par exemple.

4.5.3 Se laver les mains, un moment pour soi



Figure 29: Iconographie d'un moment de pleine conscience possible dans la pratique quotidienne du dentiste.

Il est important de savoir s'accorder des pauses dans n'importe quelle circonstance et faire preuve d'inventivité. Le jeune dentiste pourra par exemple avant un soin difficile ou lorsqu'il se sentira surmené, prendre quelques minutes pour se laver les mains en pleine conscience et ainsi se reconnecté à lui et à ses émotions. Cette forme de méditation mobilisera 4 sens :

- Le toucher lors de l'ajustage de la température l'eau, pendant la sensation de plaisir de se savonner les mains puis de les essuyer calmement ;
- L'odorat avec le parfum du savon ;
- L'ouïe avec la sensation procurée par l'eau qui coule ;
- La vue : le tourbillon de l'eau qui s'écoule et la mousse qui glisse entre les doigts [34].

4.5.4 Pendant l'anesthésie ou la photopolymérisation

L'anesthésie est un acte lent et délicat, qui dans la plupart du temps se réalise sans difficulté mais dans d'autres cas nécessite de la part du praticien plus de patience et de délicatesse.

Dans le cas d'un patient anxieux, il est possible de réaliser durant l'anesthésie un exercice de méditation partagé. Il sera question de se concentrer sur le souffle du patient et de se synchroniser avec lui, en le guidant sur les inspirations par le nez qui gonflent son ventre et avec les expirations qui dégonflent le ventre. L'effet relaxant facilitera l'anesthésie, et donc baissera le niveau d'angoisse du praticien et lui permettra aussi de réaliser son moment de pleine conscience.

Le moment de la photopolymérisation est aussi un moment lent et délicat, qui ne nécessite pas de relaxer le patient mais qui peut être un très bon moment pour que le praticien réalise quelques instants de méditation.

4.5.5 La pause déjeuner

Il est important de s'accorder une pause dans la journée pour se restaurer. Parfois trop courte, cette pause ne doit pas être un moment où l'on mange en vitesse, dans le rythme continue de la matinée. Cette pause doit être un moment où l'on respire, où on se coupe du travail, et du stress afin de déjeuner en pleine conscience. Les conseils pour bien déjeuner au cabinet sont les mêmes que décrit précédemment.

4.5.6 La pause entre deux patients

Parfois surmené, le rythme au cabinet est difficile à gérer, les patients s'enchaînent mais la qualité des soins doit rester identique. Pour cela, lorsque l'on se

sent dépassé, et surmené, il peut être approprié de s'accorder 3 respirations de pleine conscience pour stabiliser le rythme cardiaque pour s'apaiser afin de prendre en charge le patient suivant dans les meilleures conditions.

4.5.7 En cas de retard

Le retard est un facteur très stressant pour le jeune chirurgien-dentiste. L'organisation est pour cela indispensable à revoir pour éviter au plus cette situation délicate et source d'angoisse qui peut parfois avoir des répercussions sur la réussite des soins. Mais quand le retard est là, et le stress avec, il faut savoir prendre du recul, relativiser et respirer quelques instants en pleine conscience pour diminuer le rythme cardiaque et être ainsi plus apte à prendre en charge le patient suivant. 15 ou 16 minutes de retard ne changent pas le retard mais peut changer la prise en charge.

4.5.8 En cas de conflits avec un patient

Accepter les émotions douloureuses n'est pas un mouvement spontané, au contraire les réflexes humains poussent à s'en écarter. Dans la méditation il sera question d'accepter ce moment douloureux sans jugement, pour passer au travers plus rapidement afin qu'il ait le moins de conséquences dans l'avenir.

Il s'agira, pendant quelques instants, de suivre sa respiration. Et ainsi durant tout l'exercice il ne faudra pas la perdre de vue, en revenant régulièrement à elle chaque fois que l'émotion sera trop forte, ou que l'affolement des pensées l'aura perturbé. Ensuite le méditant pourra explorer son corps, et chercher l'endroit concerné par l'émotion, et ainsi prendre le temps de ressentir ces zones et se dire « ok, je peux ressentir ça, je peux continuer avec ça » avant d'ouvrir à nouveau l'attention plus largement. Il est inutile de vouloir supprimer l'émotion, il faut la laisser s'exprimer, l'accepter et rester ouvert vers tout le reste, les autres parties du corps, les sons, et la respiration.

L'idée n'est pas d'éteindre l'émotion douloureuse ni de la supprimer mais d'élargir l'espace autour d'elle. Après ce travail d'apaisement, vient le travail du discernement, où il faudra nommer l'émotion, voire ce qui l'a déclenchée et ce vers quoi elle peut mener si elle n'est pas maîtrisée et ainsi se poser la question « est-ce vraiment cette direction que j'ai envie de prendre ? ». En procédant ainsi, le jeune dentiste

augmentera ses chances de répondre à ces situations avec toute son intelligence et en accord avec ses valeurs, au lieu de réagir avec les automatismes et habitudes.

Cette différence entre répondre et réagir est au cœur des pratiques méditatives [11].

4.5.1 Ne pas faire de multitâche [10]

Le multitâche c'est possible, mais il faut éviter, car c'est faire ces deux choses moins bien et, cela est source de stress et de fatigue [23]. Dans une société où l'on est poussé à faire plusieurs choses à la fois, la tendance à retranscrire cela au travail est facile mais très inefficace [44]. Faire chaque chose en son temps, si possible en pleine conscience évite les erreurs et les pertes de temps. C'est sans doute pour cela que de tout temps, les sages comme Montaigne ou comme les maîtres orientaux, ont encouragé la pratique régulière du « rien que » : rien que manger, rien que marcher, rien que lire, rien qu'opérer. Ainsi régulièrement dans une journée, peu importe l'activité réalisée, il faut se donner les moyens d'être pleinement à cette action et à rien d'autre. Dans ce cas il faut prendre le temps de percevoir dans quel état est le corps, à cet instant, le temps de prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur, et aussi de ce qui se passe à l'extérieur.



Figure 30: Iconographie de multitâches, source internet stressintheoffice.

4.5.2 A retenir

La méditation est un itinéraire personnel que chacun peut tracer comme il l'entend. On peut s'y donner où et quand on veut à la manière dont il nous plaira.

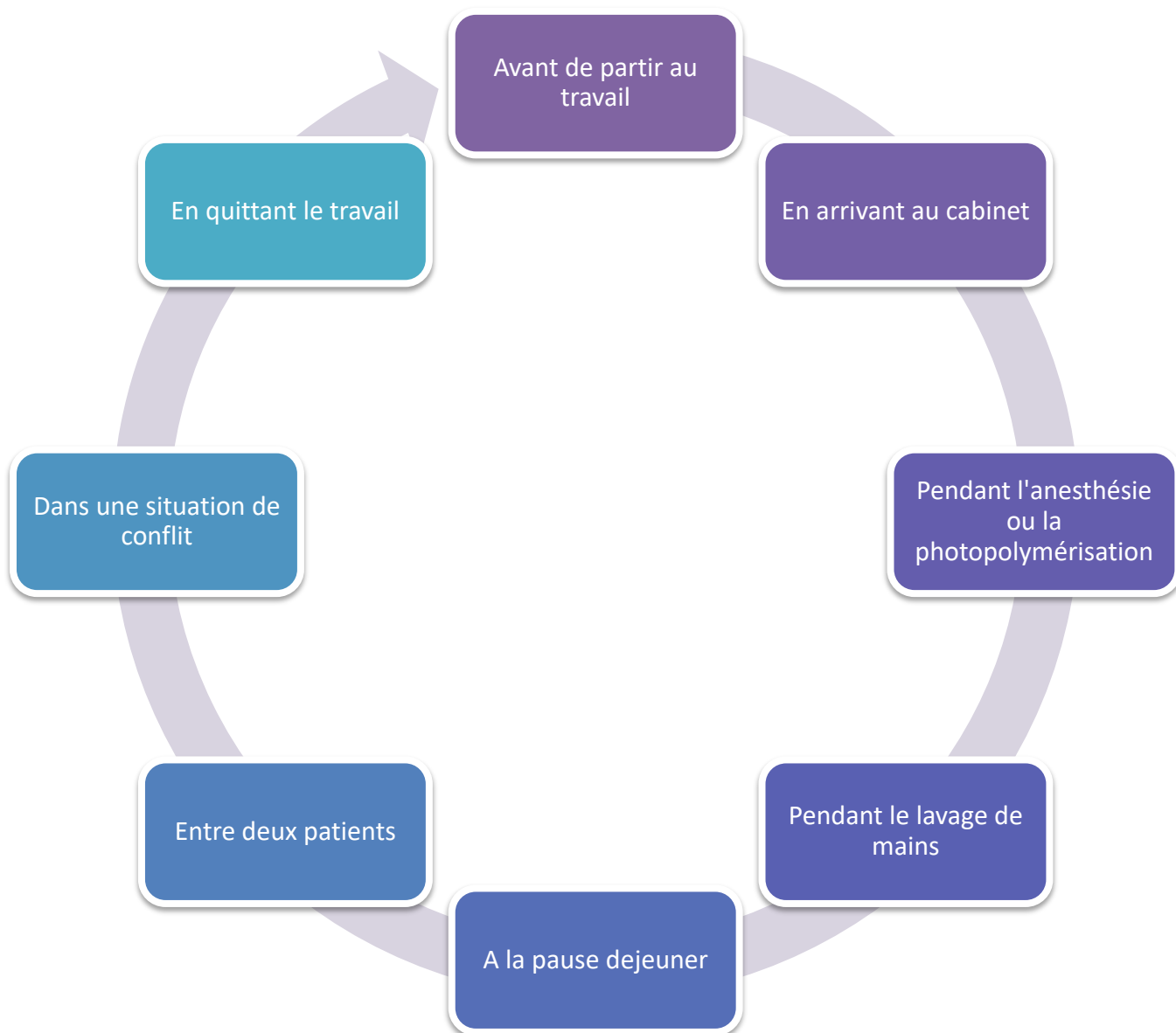


Figure 31: cycle d'une journée du chirurgien-dentiste en activité rythmée par la méditation.

5 Conclusion

Autrefois controversée, la méditation est désormais partout, à la radio, à la télévision, dans les librairies qui ne font que s'emplier d'ouvrages à son sujet. Elle est toutefois encore abstraite pour bon nombre de français car son apprentissage, malgré un regain d'intérêt ces dernières années, n'est pas ancré dans notre société.

Elle bénéficie pourtant aujourd'hui de nombreuses preuves scientifiques tangibles qui démontrent ses bénéfices et ainsi justifient sa pratique et sa crédibilité. Très utilisée comme moyen thérapeutique aux États-Unis grâce aux travaux du Dr Kabat-Zinn, elle se développe doucement dans quelques hôpitaux, notamment à Sainte Anne ou encore à la Pitié-Salpêtrière, grâce au psychiatre Christophe André. Très récemment, des cours de méditations ont été donnés à l'école pour apprendre aux enfants à gérer leurs émotions, c'est ce que vient de réaliser par exemple la ville de la Rochelle.

En effet, dans une société de plus en plus connectée, en lien avec l'hyperconsommation, et le multitâche, l'aspect du bien-être au travail semble s'accroître dans les petites et moyennes entreprises. Néanmoins, elle reste encore peu connue et peu développée dans le milieu de la santé qui présente pourtant un niveau de stress plus important que la moyenne. Lorsque le stress pathologique devient chronique, la maladie et le burnout n'est jamais très loin.

Pour le jeune dentiste, la gestion de l'environnement professionnel de manière générale, les compétences transversales de gestion, le management, les contraintes organisationnelles et administratives sont de plus en plus lourdes et stressantes. Elles sont la cause principale directe et indirecte de faiblesses psychologiques chez les nouveaux praticiens en exercice.

La méditation est pour cela une des solutions possibles, pour anticiper, gérer, maintenir un niveau de stress acceptable et un « lâcher prise ». C'est ce que les travaux de ces dernières années nous ont révélé. La méditation, en plus d'alléger les souffrances de celui qui la pratique, améliore son sommeil, et stimule son empathie. Elle influence aussi l'état biologique, et « descend » jusqu'au niveau cellulaire,

améliorant les réactions immunitaires, freinant certains processus de vieillissement, diminuant la chaîne des mécanismes inflammatoires.

Avec de l'entraînement, le jeune dentiste va pouvoir s'approprier différents exercices de méditation qui lui serviront au sein du cabinet dentaire mais aussi dans son quotidien. Ainsi la méditation sera pour le jeune dentiste un outil de plus pour la gestion des situations difficiles, des relations avec les patients et l'équipe soignante, mais aussi pour le maintien d'un épanouissement tant professionnel que personnel.

Il faut noter que le bien être psychologique du dentiste est un aspect fondamental à la bonne pratique de sa profession.

Il est à noter, et à bien surligner, que la profession de chirurgien-dentiste est souvent une profession de vocation, où l'épanouissement personnel et professionnel est grand, et apporte beaucoup de bonheur. Être dans le milieu humain, qui plus est dans la santé est un réel bonheur, et une chance.

Tableau des figures :

Figure 1: La Méridienne de Van Gogh	15
Figure 2: Essor de la méditation en occident, schéma personnel.	19
Figure 3 : Le Dalaï Lama à droite discutant avec Tich Nhat Hanh.	19
Figure 4 : Les 3 principaux types de méditation, schéma personnel.	21
Figure 5: les deux formes principales de méditation "l'attention focalisée" et "l'attention ouverte", illustration inspirée de la conférence de Christophe André sur la méditation en Décembre 2018.	22
Figure 6: Les difficultés à l'attention	23
Figure 7 : Schéma représentant les 3 capacités développées par la méditation permettant d'améliorer l'attention de l'individu.	24
Figure 8: Figure représentant les bénéfices de la méditation, schéma personnel.	27
Figure 9: schéma d'un chromosome, avec à ses extrémités les télomères, du site interne « your genome ».....	28
Figure 10 : récapitulatif des effets de la méditation sur le système immunitaire, schéma personnel.....	29
Figure 11: influence de la méditation sur l'épaisseur du cortex cérébral issu de la revue Pour La Science [40].	31
Figure 12 résultats d'IRMf portant sur l'augmentation de l'épaisseur cortical des zones d'intérêt, cortex auditif	32
Figure 13 : résultats d'IRMf portant sur l'augmentation de l'épaisseur cortical des zones d'intérêts.....	32
Figure 14: graphique représentant l'épaisseur cortical moyennes des individus de l'expérience	32
Figure 15: Matthieu Ricard avant la réalisation d'un IRM, pour que son cerveau puisse être analyse objectivement par les neuroscientifiques.....	33
Figure 16: schéma d'une coupe sagittale du cerveau, mettant en évidence l'amygdale, de Servier Medical Art.	33
Figure 17 : Schéma du système cérébral qui s'active pendant la méditation d'attention focalisée entre vagabondage et concentration sur un « objet », d'après l'article de revue Pour la Science [40].	35
Figure 18 : Seyle H., décrivant scientifiquement le phénomène du stress, image internet de Udemnouvelles.	37
Figure 19: les trois phases du syndrome général d'adaptation, du site internet 100pourcentsavoie.	38
Figure 20 : les niveaux de performances en fonction du stress, source internet.	40
Figure 21: Iconographie d'un arracheur de dent, d'après un article rédigé par la rédaction de "ça m'intéresse" de juin 2019.....	43
Figure 22: les différentes postures de méditation	52
Figure 23: Oscillation intentionnelle et prise de conscience, schéma sur les différentes expirations et inspirations et prise de consciences, d'après la conférence de Christophe André.	53
Figure 24: Capture d'écran le l'application RespiRelax, où le méditant inspire et expire en fonction de la position de la bulle.....	54
Figure 25: Cycle cognitif pendant un exercice de méditation d'attention focalisée, inspiré	55
Figure 26: iconographie de la méditation de la vague, photographie prise à Cabourg.	57
Figure 27 : récapitulatif des bienfaits de la méditation, figure personnelle.	59
Figure 28: Iconographie de pleine conscience de Maryiam Onno-Faucon.	63

Figure 29: Iconographie d'un moment de pleine conscience possible dans la pratique quotidienne du dentiste.	63
Figure 30: Iconographie de multitâches, source internet stressintheoffice.....	66
Figure 31: cycle d'une journée du chirurgien-dentiste en activité rythmée par la méditation..	67

Références bibliographiques

1. Alain Amzalag. Code de la relation dentiste-patient. Elsevier Masson. 2007. 125 p.
2. Allaoui K. Le télomère : au cœur des processus de vieillissement [Internet]. Work for human longevity. 2017 [consulté le 26 août 2019]. Disponible sur: <http://www.longlonglife.org/fr/transhumanisme-longevite/vieillessement/telomeres-et-vieillessement/le-telomere-au-coeur-des-processus-de-vieillessement/>
3. Amrouche Idris. Dentiste : profession à risque [Internet]. Remede.org. [consulté le 26 sept 2019]. Disponible sur: <http://www.remede.org/documents/dentiste-profession-a-risque.html>
4. André Christophe. La vie intérieure. L'Iconoclaste. Paris; 2018.
5. Baudin H. Impact du stage actif sur l'acquisition des compétences professionnelles de l'étudiant en chirurgie dentaire [Thèse d'exercice]. [Clermont-Ferrand, France]: Université de Clermont I; 2008.
6. Black DS, Slavich GM. Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Ann N Y Acad Sci.* 2016;1373(1):13-24.
7. Caron A. Les différents facteurs de stress du chirurgien-dentiste: concepts généraux et spécificités [Thèse d'exercice]. [France]: Université Paul Sabatier (Toulouse). Faculté de chirurgie dentaire; 2004.
8. Charline D, Delphine W. Mécanismes de la neuroplasticité : le stress - Neuroplasticité [Internet]. [consulté le 11 sept 2019]. Disponible sur: <https://www.neuroplasticite.com/mecanismes-neuroplasticite/stress/>
9. Chételat G, Mézenge F, Tomadesso C, Landeau B, Arenaza-Urquijo E, Rauchs G, et al. Reduced age-associated brain changes in expert meditators: a multimodal neuroimaging pilot study. *Sci Rep.* 31 2017;7(1):10160.
10. Christophe André. 3 MINUTES À MÉDITER. Iconoclast. France; 2017.
11. Christophe André. Le temps de méditer. L'Iconoclaste. Paris; 2019. 261 p.
12. Cochet Rodolphe. Les causes profondes du burn-out en odontologie et la déformation universitaire. *Le Fil Dentaire.* mai 2014;(93).
13. Coordination scientifique Franck Renouard. Le stress, Anticiper, et Gérer. Espace id. 2016.
14. Davidson RJ, McEwen BS. Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nat Neurosci.* 15 avr 2012;15(5):689-95.
15. Doll A, Hölzel BK, Mulej Bratec S, Boucard CC, Xie X, Wohlschläger AM, et al. Mindful attention to breath regulates emotions via increased amygdala-prefrontal cortex connectivity. *NeuroImage.* 01 2016;134:305-13.
16. Dominique Casaux. Méditatio, 7 semaines pour vous y mettre. Marabout; 2017.
17. Dr Steven Laureys. La méditation c'est bon pour le cerveau. Odile >jzco. 2019.
18. Duboc A. Protection ou salutogénèse [Internet]. Association de recherche en soins infirmiers; 2012 [consulté le 15 oct 2019]. Disponible sur: <https://www.cairn.info/concepts-en-sciences-infirmieres-2eme-edition--9782953331134-page-254.htm>
19. Eckhart Tolle. Le pouvoir du moment présent. J'ai Lu. 2010.
20. Edel Maex. Mindfulness. Apprivoiser le stress par la pleine conscience. 2017.
21. Epel ES, Merkin SS, Cawthon R, Blackburn EH, Adler NE, Pletcher MJ, et al. The rate of leukocyte telomere shortening predicts mortality from cardiovascular disease in elderly men. *Aging.* 4 déc 2008;1(1):81-8.
22. Garland SN, Zhou ES, Gonzalez BD, Rodriguez N. The Quest for Mindful Sleep: A Critical Synthesis of the Impact of Mindfulness-Based Interventions for Insomnia. *Curr Sleep Med Rep.* sept 2016;2(3):142-51.

23. Gaspar J, McDonald J. Suppression of Salient Objects Prevents Distraction in Visual Search. *J Neurosci Off J Soc Neurosci*. 16 avr 2014;34:5658-66.
24. Hasenkamp W, Barsalou LW. Effects of meditation experience on functional connectivity of distributed brain networks. *Front Hum Neurosci*. 2012;6:38.
25. Hasenkamp W, Wilson-Mendenhall CD, Duncan E, Barsalou LW. Mind wandering and attention during focused meditation: a fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *NeuroImage*. 2 janv 2012;59(1):750-60.
26. Hölzel BK, Carmody J, Evans KC, Hoge EA, Dusek JA, Morgan L, et al. Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Soc Cogn Affect Neurosci*. mars 2010;5(1):11-7.
27. Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Res*. 30 janv 2011;191(1):36-43.
28. Jacques Fradin. *L'intelligence du stress*. Éditions Eyrolles. 2008.
29. Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH, Gray JR, Greve DN, Treadway MT, et al. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*. 28 nov 2005;16(17):1893-7.
30. Lhuillier Philippe. Le syndrome général d'adaptation - L'EVEIL - Centre de formation à l'hypnose clinique et aux thérapies brèves [Internet]. 2016 [consulté le 28 août 2019]. Disponible sur: <http://www.eveil-formation.com/spip.php?article25>
31. Lin J, Epel E, Blackburn E. Telomeres and lifestyle factors: roles in cellular aging. *Mutat Res*. 1 févr 2012;730(1-2):85-9.
32. Lindsay J. Encyclopedia of religion. In: Detroit. Thomson Gale; 2005.p.6926.
33. M. C. Théry-Hugly. Le Burn out n'est pas une fatalité. 2008;(38).
34. Marie Messin. *Le petit livre d'initiation à la méditation*. Larousse. 2018.
35. Marie-Laurence Cattoire. *La méditation*. Leduc.S. France; 2019.
36. Mc Gill. LE CERVEAU À TOUS LES NIVEAUX! [Internet]. [consulté le 11 sept 2019]. Disponible sur: https://lecerveau.mcgill.ca/flash/d/d_04/d_04_cr/d_04_cr_peu/d_04_cr_peu.html
37. Myers HL, Myers LB. « It's difficult being a dentist »: stress and health in the general dental practitioner. *Br Dent J*. 24 juill 2004;197(2):89-93; discussion 83; quiz 100-1.
38. Pagnoni G, Cekic M. Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation. *Neurobiol Aging*. oct 2007;28(10):1623-7.
39. Raurich O. *Science, méditation et pleine conscience*. Jouvence. Danemark; 2017.
40. Ricard K., Lutz A et Richard D. Comment la méditation modifie le cerveau. *Ed Fr Sci Am*. févr 2015;(448).
41. Ricard Matthieu. *L'art de la méditation*. Pocket. 2012.
42. Ruelle Clémence. L'origine de la notion de stress : le modèle de Hans Selye et le « syndrome général d'adaptation » [Internet]. Éditions Tissot. [consulté le 28 août 2019]. Disponible sur: </actualite/sante-securite/1-origine-de-la-notion-de-stress-le-modele-de-hans-selye-et-le-syndrome-general-d-adaptation>
43. Schutte NS, Malouff JM. A meta-analytic review of the effects of mindfulness meditation on telomerase activity. *Psychoneuroendocrinology*. avr 2014;42:45-8.
44. Science-et-vie.com. Est-il vrai que les hommes sont incapables de faire deux chose... - Science & Vie [Internet]. 2017 [consulté le 10 oct 2019]. Disponible sur: <https://www.science-et-vie.com/cerveau-et-intelligence/est-il-vrai-que-les-hommes-ne-sont-pas-multitaches-8064>
45. Sun S, Yao Z, Wei J, Yu R. Calm and smart? A selective review of meditation effects on decision making. *Front Psychol*. 2015;6:1059.
46. Tang Y-Y, Hölzel BK, Posner MI. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat Rev Neurosci*. avr 2015;16(4):213-25.
47. Taren AA, Gianaros PJ, Greco CM, Lindsay EK, Fairgrieve A, Brown KW, et al.

Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: a randomized controlled trial. *Soc Cogn Affect Neurosci.* déc 2015;10(12):1758-68.

48. Uncapher M, Wagner A. Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. *Proc Natl Acad Sci.* 1 oct 2018;115:201611612.

49. Méditation : comment elle modifie le cerveau. *Pour Sci.* févr 2015;(448):96.

Annexes

Annexe 1 : impact de la méditation sur le corps humain

LE CORPS EN MÉDITATION

Des études ont montré que la méditation pouvait améliorer notre bien-être psychologique en réduisant le stress, l'anxiété, les addictions et la dépression tout en augmentant notre mémoire et notre esprit critique. Mais saviez-vous que la méditation pouvait aussi entraîner des changements dans la structure même du cerveau? Cette pratique peut en effet modifier la façon dont les neurones communiquent entre eux, en créant de nouveaux circuits. Elle aide aussi certaines zones du cerveau à s'épaissir et d'autres à devenir moins denses. Et n'oublions pas les effets sur le reste du corps: la méditation peut diminuer la pression artérielle et renforcer le système immunitaire.

Découvrez ci-dessous tout ce qu'il se passe quand vous faites une pause et que vous déconnectez:



LA MATRICE DE LA DOULEUR

Dans une étude menée par le docteur Kober et ses associés, des volontaires ont reçu un stimulus douloureux: une forte sensation de chaleur sur les bras. Une épreuve qu'ils ont passée deux fois. La première sans instructions, la deuxième avec pour consigne de pratiquer la méditation et de se demander: "La douleur est-elle supportable?", "Puis-je y faire face?".

Les chercheurs ont non seulement découvert que les participants avaient estimé que la sensation était 27% moins douloureuse avec la méditation mais aussi que l'activité cérébrale était 45% moins importante dans les zones traitant la douleur grâce à ces exercices. Ils en ont donc conclu que la méditation pouvait améliorer à la fois la perception de la douleur et la réaction neuronale qui l'accompagne. Des conclusions confirmées par une autre étude menée par le docteur Joshua Grant au cours de laquelle des adeptes de la méditation ont subi un test identique. Il en est ressorti que le nombre d'heures à pratiquer la méditation avait un lien direct avec la capacité à gérer la douleur pendant l'expérience.

L'AMYGDALE

L'amygdale joue un rôle dans la façon dont nous ressentons certaines émotions négatives, comme le stress. C'est une région du cerveau qui devient de plus en plus dense quand nous sommes anxieux. Ceux qui pratiquent la méditation ont pourtant montré que cette zone du cerveau était bien moins stimulée en situation de stress et que sa densité se réduisait de façon générale. La méditation influence donc notre réponse au stress mais aussi la structure de notre cerveau.

Des fumeurs ont, par exemple, été séparés en deux groupes au cours d'une étude. Le premier groupe a suivi des cours de méditation, le second simplement des cours pour arrêter de fumer. Même si les deux équipes ont globalement moins fumé, celle qui a appris la méditation n'a pas été aussi stressée au niveau de l'amygdale, comme on a pu le voir grâce à l'IRMf.



LE CORTEX PRÉFRONTAL

Le cortex préfrontal s'amincit avec l'âge, ce qui contribue au déclin des fonctions cognitives. Les adeptes de la méditation peuvent inverser cette tendance.

"J'ai découvert que les personnes qui méditaient très longtemps ne montraient pas de signe de déclin de l'épaisseur du cortex préfrontal", assure le docteur Lazar au HuffPost.



L'HIPPOCAMPE

Nous avons tous deux hippocampes — des parties du cerveau qui nous aident à former de nouveaux souvenirs à partir de nos expériences. Tout comme l'amygdale, l'hippocampe répond au stress mais, à l'inverse, lui se réduit. Le docteur Lazar a mené une étude au cours de laquelle elle a analysé le cerveau de 16 patients avant et après huit semaines de cours de méditation pour le stress. "Nous avons découvert que l'hippocampe est sensible au cortisol, qu'il réagit mal au stress et qu'il rétrécit", explique-t-elle. L'étude a aussi permis de constater que les patients avaient réussi à faire augmenter la densité de l'hippocampe après la formation anti-stress.



LE CORTEX CINGULAIRE POSTÉRIEUR (PCC)

Le docteur Lazar a aussi découvert une augmentation de la matière grise dans le cortex cingulaire postérieur que l'on associe généralement à la créativité, la cogitation, l'introspection mais aussi la façon dont une personne évalue comment une situation se rapporte à elle en tant qu'individu.



LE CARREFOUR TEMPORO-PARIÉTAL (TPJ)

Le docteur Lazar a aussi découvert une augmentation de la matière grise au niveau du carrefour temporo-pariétal, qui fonctionne à l'inverse du cortex cingulaire postérieur: on l'associe à la capacité de se mettre à la place des autres, à l'empathie. Et pour cause, une étude de l'université d'Emory, en Géorgie, a montré qu'un programme de méditation appelé "Cognitive-Based Compassion Training" (formation à la compassion basée sur la cognition, en français) avait permis aux volontaires de mieux interpréter les émotions sur les visages d'inconnus.



LE CŒUR

La méditation pourrait protéger des maladies cardiaques. Selon une étude menée sur 40 personnes âgées, un stage de huit semaines de MBSR ("Mindfulness-Based Stress Reduction" ou réduction du stress basée sur la pleine conscience, en français) réduirait la concentration de protéine C réactive, un marqueur précoce du développement des maladies cardiaques.



LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Au cours de cette même étude de l'université de Californie faite sur des personnes âgées, les chercheurs ont aussi découvert que la méditation engendrait une diminution de l'expression d'un groupe de gènes entraînant les réactions inflammatoires et faisant partie de la réaction immunitaire du corps humain.



LA PRESSION ARTÉRIELLE

Au cours d'une étude au Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine à Boston, des patients qui faisaient de l'hypertension ont dû s'essayer à une technique de méditation quotidienne développée par le cardiologue Herbert Benson, la "relaxation response" (réaction de détente, en français). Après trois mois d'entraînement, 40 des 60 patients ont pu réduire leur traitement médicamenteux, leur pression artérielle ayant diminué. La pratique de cette méditation a permis au corps de produire davantage de monoxyde d'azote — un gaz qui peut élargir les vaisseaux sanguins, permettant ainsi au sang de circuler plus facilement et réduisant donc la pression nécessaire à son parcours dans le corps.

Annexe 2 : Point sur l'évolutions du métier de chirurgien-dentiste, d'après Opinion Way

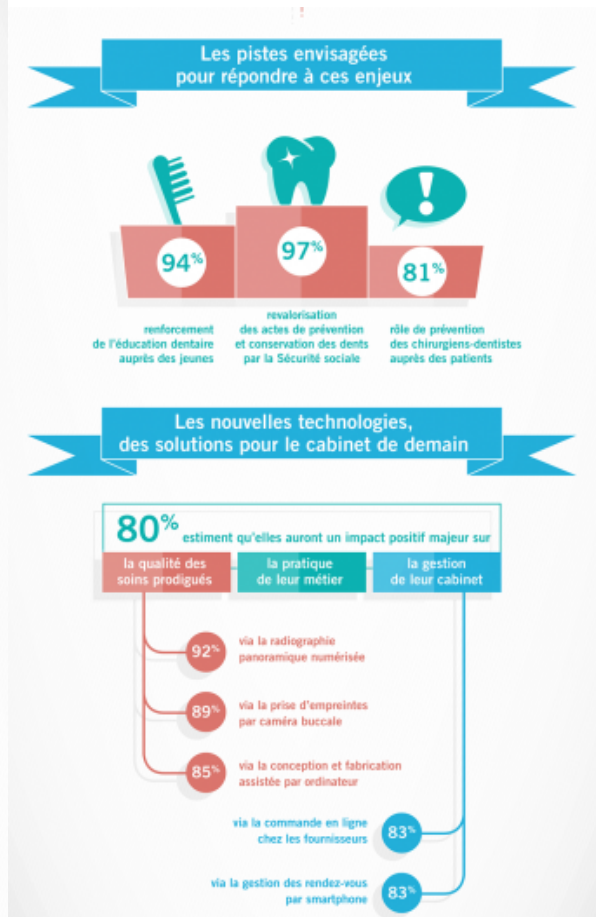


Table des abréviations :

CARCDSF : Caisse autonome de retraite des chirurgiens-dentistes et sages-femmes.

URSSAF : Union de recouvrement des cotisations, de sécurité sociale et d'allocation familiales.

PACES : Première année commune aux études de santé

Thèse d'exercice : Chir. Dent. : Lille : Année [2019] – N°:

Les intérêts de la méditation chez le jeune chirurgien-dentiste / **DUBOS Camille** .- p. (78) : ill. (31) ; réf. (49).

Domaines : MÉDECINES DOUCES

Mots clés Rameau: Pleine Conscience ; Méditation ; Thérapie cognitive ; Dentistes-Stress lié au travail – Prévention ; Soins dentaires ;

Mots clés FMeSH: Stress professionnel-prévention et contrôle ; Pleine conscience ; Méditation ; Thérapie cognitive ; Dentistes ; Soins dentaires

Résumé de la thèse :

Autrefois controversée, la méditation est désormais partout, à la radio, à la télévision, dans les librairies qui ne font que s'emplir d'ouvrages à son sujet. Elle est toutefois encore abstraite pour bon nombre de français car son apprentissage, malgré un regain d'intérêt ces dernières années, n'est pas ancré dans notre société. Elle bénéficie pourtant aujourd'hui de nombreuses preuves scientifiques tangibles qui démontrent ses bénéfices et ainsi justifient sa pratique et sa crédibilité. Pour le jeune dentiste, la gestion de l'environnement professionnel de manière générale, les compétences transversales de gérance, le management, les contraintes organisationnelles et administratives sont de plus en plus lourdes et stressantes. Elles sont la cause principale directe et indirecte de faiblesses psychologiques chez les nouveaux praticiens en exercice. La méditation est pour cela une des solutions possibles, pour anticiper, gérer, maintenir un niveau de stress acceptable et un « lâcher prise ». C'est ce que les travaux de ces dernières années nous ont révélé. Avec de l'entraînement, le jeune dentiste va pouvoir s'approprier différents exercices de méditation qui lui serviront au sein du cabinet dentaire mais aussi dans son quotidien. Ainsi la méditation sera pour le jeune dentiste un outil de plus pour la gestion des situations difficiles, des relations avec les patients et l'équipe soignante, mais aussi pour le maintien d'un épanouissement tant professionnel que personnel.

JURY :

Président : Pr DEVEAUX Etienne

Assesseurs : Monsieur le Docteur Philippe ROCHER

Madame la Docteur Cécile OLEJNIK

Monsieur Le Docteur Romain DEGAEY