



Monsieur Michael Portmann,
42 ans, économiste
d'entreprise, Kriens LU

Il y a encore un an, je souffrais d'une dentophobie prononcée. Aujourd'hui, je suis détendu – même pour une intervention plus lourde – et je n'ai plus peur quand je me rends chez le dentiste. Cette évolution est non seulement considérable mais aussi très agréable. Cela a nettement amélioré ma qualité de vie. Ma dentophobie est due aux expériences faites dans mon enfance – comme cela est souvent le cas chez beaucoup de patients anxieux. Les mauvais souvenirs que je garde de l'orthodontiste ont fait que, plus tard dans ma jeunesse, je ne suis plus allée chez le dentiste même pour les contrôles de routine. Cette « abstinence » a duré finalement 20 ans. J'ai gardé pendant tout ce temps deux bagues de fixation de mon appareil dentaire accrochées à mes molaires du fond en haut. Ces bagues n'avaient jamais été prévues pour rester aussi longtemps et avaient provoqué, ces dernières années, des problèmes qui n'avaient cessé d'empirer. Il y a trois ans, c'était un dimanche, alors que j'avais mal aux dents, j'ai commencé à me renseigner pour la première fois et de manière approfondie par internet sur la peur du dentiste

et les méthodes qui existent pour la soigner. Je suis tombé très vite sur le site du Dr. Markus Schulte. J'étais à deux doigts d'envoyer un courriel; mais ma peur était plus forte que moi à cette époque. J'ai alors repoussé cette idée au lendemain, puis je n'y ai plus pensé.

Pendant mes vacances au Portugal en automne l'année dernière, une molaire s'est cassée pour la raison indiquée ci-dessus. C'était devenu inévitable, j'ai dû aller immédiatement chez le dentiste au Portugal pour faire enlever le morceau de dent qui, resté encore dans la gencive, me faisait mal. Cette visite chez le dentiste m'a permis de faire deux expériences totalement opposées l'une à l'autre. La première fut positive : le morceau de dent qui croulait fut enlevé sans que je ne ressente aucune douleur. La deuxième expérience fut quant à elle négative : le dentiste n'eut aucune compréhension pour ma phobie. Mais j'ai pris à cœur son conseil pressant de retourner voir un dentiste dès mon retour en Suisse : l'après-midi du même jour, je me suis assis à l'ordinateur dans le jardin de l'hôtel et j'ai vite trouvé le site internet du Dr. Markus Schulte en entrant les mots de recherche „Dentiste+Peur+Lucerne“. Cette fois je n'ai plus hésité et j'ai décrit mon problème dans un courriel. Non seulement j'ai été surpris de la vitesse à laquelle j'ai reçu une réponse par courriel de Mme Hrustanovic (assistante dentaire / cabinet du Dr. Schulte) mais aussi de sa gentillesse. Le premier rendez-vous a été alors pris très rapidement. La nuit précédant la première visite chez le dentiste n'a rien eu d'agréable : j'ai à peine dormi. Mes pensées tournaient en rond entre l'impression „de faire enfin ce qu'il se doit“, l'espoir, „que ce ne serait pas si grave“, l'angoisse „que le pire reste à découvrir“ et la hantise du traitement en soi. C'est avec des sentiments aussi contradictoires que je me suis rendu pour la première fois dans le cabinet. Ce que j'ai vécu, n'a rien eu à voir avec ce que je craignais – bien au contraire : le premier rendez-vous a été fixé volontairement sur le soir car il n'y avait plus d'autres patients. Je n'ai même pas eu besoin de prendre place dans la salle d'attente. J'ai été accueilli avec beaucoup de gentillesse ; la première consultation avec M. Dr. Schulte a eu lieu dans son bureau et non pas dans un fauteuil dentaire qui me faisait peur. M. Dr. Schulte a écouté avec beaucoup d'attention et de compréhension l'histoire de mon „chemin de croix“. C'est grâce à cet entretien que j'ai réussi à prendre confiance. Suite logique des choses : j'ai donné mon „autorisation“ pour que ma bouche puisse être examinée et que je puisse être testé pour voir „comment je réagis au gaz hilarant“. Tout en étant énormément tendu au début, je me suis très vite calmé – grâce essentiellement à l'effet du gaz hilarant -. Je n'ai pas ressenti ce contrôle comme désagréable. Le calme avec lequel M. Dr. Schulte et son assistante ont procédé et leur professionnalité ont été décisifs. Le verdict de M. Dr. Schulte était tout autre que mauvais: „Si on considère le fait que cela fait plus de vingt ans que je ne suis plus allé chez le dentiste, mes dents ne sont pas en si mauvais état que l'on pouvait s'y attendre. Les bagues encore existantes ont

provoqué quelques dommages qu'il va falloir réparer. Il va falloir également extraire deux dents de sagesse.“ (Il n'y avait – heureusement – aucun trou). M. Dr. Schulte me fit également remarquer que le gaz hilarant n'avait visiblement pas agi aussi bien sur moi que chez les autres patients. C'est la raison pour laquelle il me recommanda, dans mon cas, de combiner le gaz hilarant avec du Dormicum pendant les traitements en soi, ce qui nécessiterait la présence d'une personne d'accompagnement pour l'aller et le retour. Deux grosses séances de traitement ont suivi, effectuées comme convenu, sous l'effet du gaz hilarant et du Dormicum. Non seulement, je n'ai absolument rien senti pendant ces deux séances de traitement, mais – à mon grand étonnement – elles étaient même agréables. Envahi par la beauté de la musique, j'ai pu laisser courir le fil de mes pensées. (À part rester couché et garder la bouche ouverte, je n'avais finalement pas grand chose à faire). Ces deux expériences très positives faites pendant les deux séances de traitement m'ont incité à renoncer complètement à prendre à l'avenir du Dormicum. Une séance de traitement sous anesthésie totale, discutée au début comme éventuelle possibilité de traitement (il s'agissait d'une intervention chirurgicale pour mettre en place un implant et enlever deux dents de sagesse) n'entraîne plus en ligne de compte. Même sans Dormicum, les expériences sont restées toutes positives.

La dernière grosse intervention a eu lieu il y a deux semaines pour la pose de l'implant. Je n'ai pas eu de doutes, je n'ai ressenti aucune nervosité, ni la moindre angoisse même durant la période précédant le rendez-vous chez le dentiste. Au contraire. Juste avant le rendez-vous, j'ai profité de la demi-heure qui me restait pour aller boire tranquillement un café expresso en lisant un quotidien dans un café à proximité. Cette intervention s'est déroulée sans aucun problème et je n'ai pas vu le temps passer. Lorsque l'assistante dentaire, croyant bien faire, m'a dit, juste avant que la plaie soit recousue, que j'allais bientôt en avoir fini, je lui ai répondu : „vous auriez pu continuer“. Je pensais vraiment ce que je disais. Cela ne fait pas tout à fait un an et désormais, pour moi, une visite chez le dentiste est un événement qui n'a pas plus d'importance que d'aller chez le coiffeur. (Ce n'est pas que j'aime y aller, mais qui se fait un plaisir d'y aller?). Le plus important pour moi, c'est que je ne ressens aucune angoisse et que je ne suis pas nerveux, ni avant, ni pendant le traitement. Et ce n'est pas simplement le fait de pouvoir mordre à pleines dents (pour prendre l'expression au pied de la lettre) dans une pomme avec des dents toutes neuves qui m'épate. Ce que je trouve enrichissant, c'est d'avoir fait l'expérience très positive de pouvoir surmonter une phobie qui était très forte. En outre, aujourd'hui je suis en mesure de parler ouvertement d'un problème que j'ai porté pendant des années en moi sans que mes proches n'en aient eu connaissance.

Je conseille fortement aux lecteurs, qui – comme moi il y a environ trois ans – angoissés mais encore à la recherche d'une solution, vont lire le site internet de M. Dr. Schulte :

N'hésitez pas plus longtemps ; faites face à vos angoisses.

- La douleur que vous ressentez peut-être en ce moment va disparaître, mais pas le problème qui se cache derrière.
- Des dents abîmées ne se réparent pas toutes seules. Vous pouvez être sûrs que, sans traitement, rien ne va s'arranger, au contraire.
- Et le plus important : ne renoncez pas plus longtemps à une meilleure qualité de vie.

N'attendez pas jusqu'à demain ou après-demain pour envoyer votre courriel au dentiste, faites-le dès aujourd'hui. Mon expérience a montré qu'il s'agit là du plus grand handicap à surmonter. Le reste vient presque tout seul. Après les expériences vécues, je suis convaincu que vous ne le regretterez pas.