



# Le stress du chirurgien-dentiste

## Le prévenir par une approche globale



**Isabelle Gimat**  
Médecin du travail,  
consultante formatrice

Plusieurs études auprès des chirurgiens-dentistes révèlent que ceux-ci sont soumis à un stress élevé, 48 % d'entre eux seraient concernés par l'épuisement professionnel. Reconnaître les sources potentielles du stress au sein du cabinet dentaire et comprendre son mécanisme d'action facilitent la mise en place d'actions de prévention.

**L**e stress a de multiples facettes, considéré comme bénéfique lorsqu'il est stimulant et dynamisant ou néfaste quand il génère de l'anxiété et de la souffrance. Il faut différencier le stress aigu se manifestant quand un individu est amené à donner une réponse rapide à une situation nouvelle imprévue, du stress chronique provenant d'une exposition prolongée à des agents stressants non facilement identifiables et pour lesquels des tensions s'accumulent et provoquent différents troubles comportementaux, physiques, émotionnels et cognitifs. Le stress post-traumatique est encore différent dans le sens où il fait suite à une expérience

douloureuse et traumatisante pour laquelle l'individu vit des pensées intrusives et des « feed-back » réactivant sans cesse l'événement douloureux.

### Le stress chronique

Il occasionne de nombreuses manifestations. Les douleurs sont au premier plan, au niveau digestif, musculaire, articulaire sans oublier les céphalées. Elles sont fréquemment associées à des perturbations émotionnelles telles qu'un sentiment d'épuisement, de fatigue, de tristesse, d'anxiété ou de mal-être.

Le stress provoque également une atteinte cognitive se présentant sous forme de troubles de la concentration, de difficultés à prendre des initiatives, d'erreurs ou d'oublis. Enfin, des troubles comportementaux tels qu'une mauvaise hygiène de vie, des dysfonctionnements alimentaires ou des addictions peuvent être observés.

Faisant suite à cette multitude de symptômes, des maladies se développent et concernent classiquement l'appareil locomoteur avec les tendinites et les lombosciatiques ou le système cardio-vasculaire, se manifestant alors par une hypertension artérielle, un infarctus, un accident vasculaire cérébral. Les maladies psychiques comme la dépression ou le burn-out et les troubles métaboliques tels qu'un diabète, une obésité ou des troubles lipidiques sont aussi associés au stress chronique. D'autres problèmes de santé sont décrits tels qu'une faiblesse du système immunitaire avec une recrudescence des infections, des maladies immuno-allergiques et des dermatoses.

Le stress chronique a des répercussions organisationnelles et économiques au niveau du cabinet dentaire telles qu'une baisse de productivité, une augmentation des erreurs, une dégradation des relations interperson-

nelles avec les salariés et la clientèle ou une atteinte de l'image extérieure du cabinet.

De nombreuses causes sont responsables du stress chez le chirurgien-dentiste. Les identifier est une première étape dans la démarche de prévention. Classiquement, le contenu même du travail et son organisation, représentés par la charge de travail, l'importance des informations à traiter, la complexité administrative, les charges financières, la précision des gestes à exécuter et la qualité du travail demandée sont générateurs de stress. Les relations interpersonnelles avec des patients exigeants ou ayant peur de l'acte dentaire occasionnent beaucoup de tension. La posture nécessitée par le métier, en surplomb du patient, avec une intrusion hautement symbolique dans la sphère privée représentée par sa bouche, ne facilite pas une relation équilibrée et sereine. Enfin, les nuisances sonores, l'éclairage agressif, les postures contraignantes et prolongées pour le rachis vertébral et les membres supérieurs sont autant de facteurs stressants.

### La prévention

L'approche du stress intégrant l'homme dans sa globalité permet de proposer des actions de prévention intéressant le corps physique, la sphère émotionnelle et les représentations mentales.

**Sur le plan physique**, il est commun de rappeler l'importance de maintenir son équilibre, encore faut-il en prendre conscience et mettre en œuvre les actions nécessaires, s'agissant d'introduire une activité physique régulière, de respecter le sommeil ou d'apprendre à s'alimenter plus correctement.

Le stress est une stimulation déclenchant des réactions non spécifiques de l'organisme entraînant des réponses neuronales, endocriniennes et comportementales. L'activation du système nerveux sympathique agit sur plusieurs organes afin de répondre rapidement à l'agent stressant. Ainsi, une accélération des rythmes cardiaque et respiratoire associée à des contractions musculaires facilite la fuite face au danger. Dans une situation normale où le stress est temporaire, cette réponse est contrebalancée par le système neurologique parasympathique provoquant un relâchement de tous les systèmes mis en tension. Le problème réside dans le fait qu'en situation de stress chronique, un déséquilibre apparaît entre ces deux systèmes en faveur d'une sur-stimulation du système nerveux sympathique.

Herbert Benson [1], spécialiste des neurosciences et du stress, affirme que si l'on stimule délibérément la réponse du système parasympathique en s'adonnant à une activité régénérante, un ensemble de réponses physiologiques bénéfiques et créatives se produit, dont la production de neurotransmetteurs comme les endorphines et la dopamine, favorisant le sentiment de bien-être. Le système nerveux autonome étant en lien étroit avec la respiration, celle-ci est un outil intéressant pour réguler l'état de stress. Il s'agit alors de stimuler le système nerveux parasympathique avec une respiration lente et complète en prolongeant l'expiration comme le propose la respiration profonde. La cohérence cardiaque [2] est une autre technique très efficace. Grâce à un rythme particulier de six cycles respiratoires par minute, elle synchronise le rythme respiratoire avec le rythme cardiaque. D'autres exercices respiratoires, inspirés du yoga, présentent aussi un intérêt.

**Concernant les émotions**, intrusives et envahissantes lors d'un état de stress prolongé, une meilleure compréhension de leur mécanisme incite à développer l'intelligence émotionnelle qui améliorera la capacité à moduler les émotions et à communiquer de façon optimale. Daniel Goleman [3], spécialiste des émotions, confirme que ces capacités ne sont pas innées et qu'elles peuvent se développer. La méditation, parce qu'elle apprend à élargir le champ d'observation sur les ressentis et l'ambiance générale et à devenir plus présent aux informations sensorielles, modifie la manière dont est perçue une émotion et aide à développer ces capacités. De nombreuses études scientifiques valident l'intérêt de la méditation dans le traitement du stress, la régulation des émotions et l'amélioration des facultés cognitives entraînant des changements fonctionnels autant que structurels au niveau du cerveau.

**Les représentations mentales**, qui sont les pensées entretenues face à une situation, sont très subjectives et personnelles et ne reflètent pas la réalité objective. Il s'agit très souvent d'une évaluation, développée à partir de croyances inconscientes, et pour laquelle la pertinence est rarement remise en cause. Ces pensées sont sources d'auto-blocage et de stress. Les thérapies cognitivo-comportementales permettent de se désengager de ces empreintes négatives. La méditation est aussi un outil intéressant qui crée un espace de liberté, une attitude intérieure et un calme mental ancré dans l'instant présent, facilitant le choix conscient de se libérer de ces schémas mentaux.

**L'intérêt d'une approche globale**, outre le fait de prendre en compte les différentes sphères de l'être humain comme le corps physique, le plan émotionnel et les représentations mentales, intègre aussi des notions inhérentes à la vie telles que le sens, l'interdépendance et le changement.

Le **sens** de la vie est la plus pressante des questions, selon Albert Camus, et de nombreux philosophes et psychologues nous éclairent à ce sujet, le travail y contribuant pour une part importante. Il est primordial de se questionner sur le sens du travail se rapportant aux tâches ou aux activités effectuées et sur le sens au travail concernant plutôt les relations entretenues dans le cadre professionnel. Cette analyse permet d'apporter les ajustements nécessaires pour que le sens en lien avec le travail soit le plus possible en cohérence avec les valeurs personnelles, évitant ainsi toute source de conflit intérieur, fléau de stress chronique.

**L'interdépendance** est un principe universel et présent dans tous les systèmes. L'intégrer sur le plan relationnel invite à tenir compte de l'autre, son bien-être dépendant du nôtre et vice-versa. Étant donné que le stress dans le cadre du travail est très souvent en lien avec des difficultés relationnelles, développer des qualités de bienveillance et communiquer en conscience apaise les tensions, sources de mal-être et de stress. La communication non violente, initiée par M. Rosenberg [4] a fait ses preuves dans de nombreuses institutions et milieux professionnels.

Enfin, en considérant **le changement** comme partie intégrante de la vie et non comme une menace pour notre bien-être et en faisant confiance à notre capacité d'adaptation naturelle tout comme notre organisme s'adapte aux changements permanents de son environnement, y compris notre ADN tel que nous le rappelle Bruce Lipton [5], pionnier en épigénétique, nous serons bien plus disposés à agir sans subir le stress.

Développer la bienveillance à soi comme à autrui, cultiver la paix intérieure et la paix relationnelle et accepter ce qui est, cela ne pouvant être changé puisque concernant déjà le passé, sont autant d'attitudes qui limitent l'impact du stress dans la vie professionnelle. En ce sens, la pratique répétée de la conscience de l'instant présent définie par John Kabat Zinn [6] comme le fait de porter son attention sur le moment présent, avec intention,

et sans jugement de valeur sur ce qui vient, active des compétences méta-cognitives qui facilitent le maintien de l'équilibre intérieur, le sentiment de cohérence et développent la capacité de s'adapter à toutes formes de changements et de stress.

## Conclusion

Le stress chronique est très répandu et touche de nombreux professionnels dont les chirurgiens-dentistes. La compréhension de son mécanisme et les dernières découvertes en neurosciences permettent de mieux comprendre l'efficacité de certaines pratiques issues de la sagesse orientale telles que le yoga et la méditation. Les études expérimentales en neurosciences [7] se multiplient de façon exponentielle depuis une dizaine d'années pour essayer de comprendre en temps réel les modifications structurelles et fonctionnelles du cerveau lors de pratiques telles que la méditation. Une nouvelle science est née, celle des sciences contemplatives pour lesquelles un premier symposium international a eu lieu au Colorado en 2012 et a rassemblé de nombreux chercheurs. Il est très probable que des découvertes très intéressantes auront lieu les prochaines années à ce sujet.



**Évaluation** réponses en ligne sur notre site [www.information-dentaire.fr](http://www.information-dentaire.fr)

1/ La stimulation du système nerveux parasympathique diminue les effets secondaires du stress **Vrai/Faux**

2/ Une respiration profonde en augmentant le temps expiratoire stimule le système nerveux orthosympathique **Vrai/Faux**

3/ Plusieurs études ont démontré l'intérêt de la méditation pour diminuer l'état de stress **Vrai/Faux**

4/ L'intelligence émotionnelle est innée et ne peut pas être améliorée **Vrai/Faux**

## POINTS ESSENTIELS

- Le stress chronique occasionne diverses douleurs et maladies, mais aussi des troubles émotionnels, cognitifs et comportementaux.
- Les chirurgiens-dentistes ne sont pas épargnés par ce fléau largement répandu.
- L'évaluation des différentes sources de stress au sein du cabinet dentaire offre la possibilité d'améliorer les conditions de travail.
- S'intéresser au corps physique, aux émotions et aux projections mentales de l'être humain permet une prévention du stress tenant compte de l'homme dans sa globalité.
- Plusieurs approches ont un intérêt dans la gestion du stress et leur développement est en plein essor dans le monde du travail comme la cohérence cardiaque, la conscience de l'instant présent, la méditation ou la communication bienveillante.

## bibliographie

1. Benson H, Klipper MZ. The Relaxation Response. Avon Books, États-Unis, 1975.
2. Cungi C, Deglon C. Cohérence cardiaque. Les éditions Retz, 2009.
3. Goleman D. L'intelligence émotionnelle. Tome 1 et 2. Editions J'ai lu, 2014.
4. Rosenberg MB. Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs). Editions La découverte, réédité en 2012.
5. Lipton BH. Biologie des croyances. Les éditions Ariane, 2006.
6. Kabat-Zinn J. Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. Editions de Boeck, 2009.
7. Davidson RJ. Références de publications scientifiques sur le site : <http://centerhealthyminds.org/science/publications>

Correspondance  
isabelle.gimat@orange.fr