

NEWS LETTER

IMPLANTOLOGIE ET SANTÉ BUCCO - DENTAIRE

LES DENTS, LA VIE, Association Loi 1901

STUDY
GROUP

Dr Ted LEVI

EDITO

Je vous souhaite pour 2005
la sérénité !

La sérénité est une notion dont on parle peu mais qui est présente dans bon nombre de communications.

La sérénité, que tout le monde aimerait atteindre, existe-t-elle aujourd'hui, peut-elle exister dans nos cabinets ? Comment la construire, comment la ressentir à l'intérieur de soi, comment la pérenniser ? Cette notion abstraite est la clé de tout, l'aboutissement et l'objectif vers lequel nous tendons tous.

Et pourtant, qui, aujourd'hui, avec l'URSSAF, les impôts, la Sécurité Sociale, les diverses et variées contraintes de nos cabinets, peut se sentir serein et par là diffuser, faire émaner cet état autour de lui ?

Modestement, deux idées me viennent à l'esprit ; d'une part la gaieté me paraît essentielle dans nos exercices : offrir un visage ouvert à nos patients, même s'il ne reflète pas notre état intérieur, me paraît une priorité. Inutile et non constructif en effet de laisser transparaître nos anxiétés et doutes.

La deuxième idée est tout simplement la droiture, qui nous offrira la sécurité intérieure d'avoir mis en place tous les moyens pour obtenir un résultat de qualité. Si malgré tout un échec ou une difficulté survient, cela peut être triste, désolant, mais en aucun cas source de déséquilibre intérieur. Si nos patients refusent nos plans de traitement, c'est leur droit le plus strict. Mais à nous de les avoir informés le plus complètement possible sur les possibilités thérapeutiques actuelles.

Ce n'est, je pense, qu'à ce prix là, que la sérénité pourra se profiler.

Amicalement.

Ted LEVI

LA RUÉE VERS L'HEURE

Pour échapper à la course contre la montre, faisons la chasse à tout ce qui fait perdre du temps.

Courir sans cesse peut devenir grisant, et se montrer hyper-actif est valorisant. Mais quantité et qualité ne riment pas toujours, ni pour nous, ni pour les patients. Parfois, notre corps lance des signaux d'alarme nous faisant prendre conscience de notre essoufflement, et il semble alors que notre environnement soit la cause des retards et de la fatigue accumulés. Mais n'est-

ce pas aussi un peu de notre faute lorsque notre vie privée est grignotée peu à peu, lorsque le planning nous dirige et non l'inverse, et surtout lorsqu'on n'a plus le temps de répondre de manière aussi complète qu'on le souhaiterait aux questions des patients ?

1. Prendre le temps d'anticiper

Pour parodier Montaigne, mieux vaut un agenda bien fait qu'un agenda bien plein. Suivons les conseils que nous donnons à



nos patients : la prévention reste la meilleure manière d'éviter les complications. Si la durée de chaque

rendez-vous est prévue sur l'agenda, "sur mesure" et en arrondissant de préférence à la dizaine de minutes supérieure, le retard aura moins tendance à s'accumuler au fil de la journée.

Les patients seront moins nerveux, et nous de même : nous serons donc techniquement

plus efficaces et répondrons humainement mieux à leur attente.

Les vacances doivent aussi être anticipées sur l'agenda afin de bien planifier les actes nécessitant un suivi. Les jours de retour de vacances devront eux laisser quelques espaces libres pour les urgences. D'autre part, réserver des plages horaires chaque semaine à la **vérification des stocks, au rangement et à l'entretien du matériel**, permet de réduire le risque de pertes de dossiers, de pannes et de ruptures de stocks qui font perdre beaucoup d'énergie.





2. Prendre le temps de choisir

Il ne suffit plus aujourd'hui d'être un technicien hors pair : le patient recherche aussi un thérapeute, ce qui demande du temps supplémentaire. Dans ce cas, il faut **alléger l'agenda en refusant certains compromis**. Nos journées seraient plus supportables si on admettait que l'on ne peut effectuer qu'une tâche à la fois et que l'on ne peut glisser indéfiniment des patients entre deux autres, pour faire plaisir à chacun (ce qui finalement risque de ne satisfaire personne à long terme).

C'est pourquoi il est important de **clarifier nos objectifs personnels et ceux du cabinet dentaire** afin de ne plus laisser la précipitation gouverner au détriment des notions de qualité et de service. Nos objectifs doivent être choisis indépendamment du regard des autres et de la "programmation" familiale. S'il est "bien vu" d'être débordé de travail, est-il nécessaire de sacrifier sa vie privée ? S'en tenir à ses résolutions évite une grande part d'insatisfaction et de fatigue. Cela entraîne des "grincements de dents", mais un praticien heureux ne rend-il pas ses patients plus heureux qu'un praticien stressé ?

Quelquefois, savoir dire "non" à une urgence qui n'en est pas, une à un représentant qui se présente pour la dixième fois... permet par exemple de **se ménager quelques secondes de relaxation à midi afin de retrouver plus d'efficacité** pour le reste de la journée. Choisir veut aussi dire hiérarchiser, ne pas se laisser déranger (et par là déconsidérer le patient) par des appels téléphoniques, même lorsqu'il s'agit de nos proches.

L'organisation dépend également du **choix du nombre de personnes et du rôle de chacun au sein du cabinet**. Le travail d'équipe suppose d'oser déléguer.

C'est gagner du temps que de former une assistante de manière à lui laisser davantage de responsabilités, ce qui nous décharge et est motivant pour elle. Les conséquences se font sentir tant du point de vue professionnel que personnel.

3. Prendre le temps de communiquer

Une équipe est d'autant plus efficace si le message "passe" bien : sans surcharger les journées par des réunions trop fréquentes, **faire le point de temps en temps permet de souder l'équipe**, de partager clairement les tâches et d'éviter les malentendus.

Mais communiquer ne doit pas se limiter à une énumération de buts et des manières d'y parvenir : **c'est aussi écouter et valoriser ses collaborateurs**. La communication commence par l'écoute de soi, de son (ses) assistante(s), de ses partenaires. Poser des questions ouvertes aide à mieux cerner les préoccupations de chacun, le degré d'implication et les motivations que cela génère. Il ne reste plus alors qu'à les mettre en valeur au service de l'équipe et des patients.

Écouter les patients, c'est aussi parfois accepter leurs compliments. Écouter son assistante, c'est par exemple, lui laisser quelques plages horaires où elle ne soit pas interrompue et puisse s'organiser. Pour manifester de temps en temps à quel point on est à l'écoute, est-il si difficile d'exprimer sa gratitude au comptable, aux réparateurs, aux prothésistes livrant dans les délais, aux patients arrivés à l'heure, ayant une bonne hygiène dentaire, etc. ? Cela aide chacun à conserver ses bonnes pratiques.

D'autre part, il s'agit de bien se faire comprendre par les patients. Un certain temps doit notamment être consacré à la **reconnaissance précise des**

indications et à l'élaboration d'un discours simple, dans un vocabulaire courant, aisément compréhensible par des non-praticiens, afin que chacun puisse vraiment choisir la solution qui lui convient le mieux.

4. Prendre le temps de s'adapter

Les "bonnes habitudes" n'en sont pas toujours. Prendre un peu de recul, reconnaître les disfonctionnements éventuels et **être prêt à changer son mode de travail peut faire gagner un temps considérable**. S'adapter à de nouvelles techniques, à de nouveaux appareils (à l'informatisation des dossiers et des panoramiques numériques par exemple) peut permettre de mieux résoudre les problèmes des patients et de communiquer plus aisément entre praticiens lorsque plusieurs spécialistes sont en jeu.

De même, essayons de chasser les pensées paralysantes que David Burns appelle les "TIC" (Task Inhibiting Cognitions), petites phrases nous soufflant de toujours remettre à plus tard. Remplaçons-les par les "TOC" (Task Oriented Cognitions), pensées stimulantes qui nous enjoignent à agir :



Bien gérer son temps, c'est également **s'adapter à la demande** : lorsque l'agenda ne permet pas d'accueillir de nouveaux patients moins d'un mois après leur appel téléphonique, il peut être judicieux de préserver quelques plages

horaires pour ces "places de réception" afin d'éviter la démotivation des patients pour qui la prise de rendez-vous est souvent une première étape pénible.



Qu'ils figurent dans la nomenclature ou non, **de nombreux actes ne sont pas rentables. Ce qui importe est de préserver néanmoins la longueur des rendez-vous nécessaire à la motivation des patients** pour les réhabilitations importantes. Ces traitements "lourds", nécessitant de longs rendez-vous, lucratifs et valorisants, compensent d'autres actes et font paraître moins ennuyeux les petits traitements du reste de la journée.

Cette journée paraît d'autant moins chargée qu'entre deux patients, il reste un peu de temps pour **considérer ce qui, ici et maintenant (et que nous ne voyons plus), nous aide** à réaliser ce que nous avons à faire. Ainsi, pensons qu'un agenda n'est pas une somme de rendez-vous et de contraintes enfilées comme des perles, les plus serrées possibles : notre temps comporte également des interventions que nous aimons pratiquer, sans oublier les congés.



Quels seront ceux de demain ? De réguliers bilans positifs ne retardent pas le rythme de travail. Au contraire, **un praticien satisfait a plus de chance de satisfaire son patient**, lequel se fera alors un plaisir de le recommander à son entourage.

THYROXINE TYRANIQUE



Fournisseur de calme et de vitalité à "haut débit", le tabac doit sa force à son action sur la thyroïde.



Nous constatons souvent les répercussions du tabagisme sur la santé bucco-dentaire. Mais rares sont les patients qui acceptent l'idée d'arrêter de fumer. Question de volonté ? De mode de vie ? Ou question de déséquilibre glandulaire ?

Comme l'alcool et les autres excitants (café, thé, coca...), **le tabac influe sur la production d'hormone de la glande thyroïde : la thyroxine**. L'équilibre glandulaire, dont dépendent nos réactions, notre état émotif ainsi que nos capacités d'adaptation face à l'environnement, se trouve ainsi artificiellement modifié.

Stressé ?

La particularité du tabac est de **régulariser** l'activité de la thyroïde de manière à procurer une sensation adaptée aux besoins du moment : le fumeur se sent **apaisé en cas d'angoisse ou de surexcitation, et stimulé en cas de fatigue ou de tristesse**. La cigarette donne ainsi l'impression d'aider à affronter les émotions positives aussi bien que négatives. Mieux encore, l'activité de la thyroïde allant de pair avec l'activité cérébrale, on peut réfléchir plus



vite, mieux comprendre et mémoriser après une cigarette. Mais la thyroïde s'accoutume et devient rapidement dépendante face à ce double effet de ré-équilibre et de "dopant". Les doses doivent alors être progressivement augmentées pour obtenir le même plaisir...

Cela ne serait pas grave si cette régulation n'était pas **toxique** et si elle ne concernait pas une **hormone indispensable au système nerveux**, à tel point que les Égyptiens la symbolisaient par un soleil placé sur le cou. En effet, c'est la thyroxine qui permet aux cellules de fixer l'oxygène. Or l'oxyde de carbone inspiré avec la fumée de tabac passe dans le sang et se combine avec l'hémoglobine, réduisant ainsi sa capacité de combinaison avec l'oxygène. Le transfert de l'oxygène aux tissus et sa fixation sur les globules rouges grâce à l'hormone thyroïdienne sont donc compromis.

L'hormone secrétée par la thyroïde est indispensable au système nerveux car c'est elle qui permet notamment aux alvéoles pulmonaires d'absorber l'oxygène grâce auquel nous vivons. C'est elle aussi qui, une fois stimulée, accroît l'activité cérébrale.

Pour la "beauté du geste" ?

Rien n'y fait, la glande thyroïde semble redemander de ce "poison" qui l'aide à se réguler. De plus, **la nicotine s'étant répandue dans les tissus alimente l'état de manque.** La mémoire neuro-cellulaire du geste de prendre une cigarette est confondue avec la mémoire du plaisir qui a suivi les premiers gestes. C'est ainsi qu'un automatisme se crée et que le fumeur devient l'otage de son paquet de cigarettes, bien que celles-ci ne lui apportent plus de satisfaction, la glande thyroïde étant arrivée à saturation.

Seules les 4 premières cigarettes apportent un réel plaisir.

Rapidement, le geste de fumer est ressenti comme vital,



bien que sans effet. Le problème ne se limite pas à son aspect psychologique : de son côté, nous avons vu que la thyroïde ne peut plus se passer de son régulateur. Système nerveux et glandulaire sont alors intimement liés, d'où la difficulté pour le fumeur de se séparer du tabac.

Le problème est complexe puisqu'il voit s'imbriquer des phénomènes de dépendance psychologique, neurologique et glandulaire.



Que faire ?

Parmi l'éventail de possibilités aidant à se détacher du tabac, une méthode utilisant les courants électromagnétiques permet aux fumeurs de se débarrasser des toxines accumulées par l'organisme grâce à une stimulation des mécanismes d'oxydo-réduction métabolique. Une dizaine de séances peuvent rétablir l'équilibre naturel en épargnant au fumeur la sensation de manque qui accompagne sa reprise de liberté.

Informations auprès de

- *Les cahiers de la bio-énergie n°21, 2003, pp. 58-63.*
- *Dr Jean Gautier (1891 - 1968) : travaux sur le fonctionnement glandulaire*
- www.luttecontreletabac.com
- www.ligue-cancer.net
- www.tabac-info.net



CONTES ET HISTOIRES



La Maison des Contes et des Histoires... ou la Caverne d'Ali Baba !

JUSQU'AU 6 FEVRIER : Exposition Secrets de princesses

Illustrations originales de Rebecca Dautremer tirées du livre *Princesses oubliées ou inconnues.*

Un voyage poétique et ludique à l'échelle des petits... mais non moins instructif pour les plus grands. On apprend par exemple que ne pas sourire, c'est comme oublier d'arroser les plantes !

DU 9 FÉVRIER AU 3 AVRIL : Le Chat Botté et autres contes dans les Images d'Epinal

Ancêtre de la Bande Dessinée, l'imagerie d'Epinal créée en 1796 continue à susciter l'émerveillement. Retrouvez l'exceptionnelle collection iconographique d'artistes anonymes prêtée par l'Imagerie d'Epinal.

Maison des Contes et des Histoires

7 rue Pecquay, 75004 PARIS, Tél. : 01 48 87 04 01

Entrée libre à la Galerie du mercredi au dimanche de 14h30 à 18h

Ce lieu magique et accueillant organise également des ateliers et séances de contes (6,90 € la séance) : www.contes.histoires.com

