

Musique et anxiété

Pascal De March
MCU-PH, Université de Lorraine
Responsable de rubrique

Il est toujours surprenant de constater que ce sont très souvent les patients les plus anxieux et les plus craintifs à l'abord de soins dentaires qui présentent par la suite les complications qu'ils ont tant redoutées... Et les praticiens que nous sommes se demandent alors inévitablement, presque désespérés, pourquoi ces complications « tombent » toujours sur ces patients-là? Différentes études ont montré que de hauts niveaux d'anxiété ressentis par les patients avant les traitements, associés à un stress généré en réponse, conduisent à une perception accrue de la douleur, à davantage de complications après l'intervention, mais aussi à un retard de guérison ou de cicatrisation. Plutôt que d'employer en prémédication des médicaments aux

nombreux effets secondaires pour canaliser le stress exacerbé des patients les plus anxieux, des méthodes moins invasives et moins onéreuses ont été recherchées. Parmi elles, les effets apaisants attribués à l'écoute de musique ont été démontrés comme pouvant être aussi efficaces contre l'anxiété que l'administration de benzodiazépines. Les auteurs de cette étude ont donc voulu évaluer les effets de l'écoute de musique sur l'anxiété vis-à-vis des soins dentaires chez une population saine de patients se rendant à un contrôle dentaire de routine régulièrement programmé dans un centre de prévention dentaire de Zurich. Quatre-vingt-douze patients âgés de plus de 18 ans et engagés dans un programme de suivi préventif régulier ont été inclus dans cette étude dont le but est d'évaluer si l'écoute d'une musique relaxante durant 10 minutes réduit les sentiments d'anxiété et de stress chez les patients concernés. Les participants ont été répartis de manière randomisée soit dans le groupe témoin qui attend la séance clinique dans le silence, soit dans le groupe test qui écoute une musique calme et apaisante produite par une chorale latine (voir QR code). Avant et après cette période de 10 minutes précédant la séance de soins et pendant laquelle les patients des deux groupes sont équipés d'un casque, les participants complètent un questionnaire spécifique sur leur état d'anxiété, leur stress subjectif, la douleur anticipée et sur leur humeur du moment. Après la séance clinique d'hygiène et de prévention, un questionnaire relatif à l'anxiété vis-à-vis des soins dentaires



Article analysé

Thoma MV et coll. *Effects of Music Listening on Pre-treatment Anxiety and Stress Levels in a Dental Hygiene Recall Population. Int J Behav Med 2015; 22 (4): 498-505.*

COMMENTAIRES

L'angoisse et l'appréhension de certains patients en attente puis pendant une séance de soins, même de routine, constituent un frein majeur au bon déroulement de la séance et sont également génératrices de stress pour toute l'équipe soignante. Au-delà des traits de caractère susceptibles de générer cet état de stress chez nos patients, nous devons prendre conscience que notre environnement de travail qui nous est si familier ne l'est pas du tout pour le patient; et que cet environnement médicalisé peut lui paraître hostile. Ainsi, il nous semble évident que toutes les mesures susceptibles de diminuer ce sentiment d'inconnu ou de déphasage avec l'environnement familial et sécurisé du patient devraient lui permettre d'apaiser ses angoisses. Cela peut passer par une décoration « démedicalisée » de l'espace d'attente, mais aussi par une attitude et une communication bienveillante de la part du praticien et du personnel d'accueil, ou encore par l'écoute d'une musique apaisante ou familière capable d'éloigner toute pensée angoissante relative aux soins à venir. Le fait de laisser au patient la possibilité de choisir une musique qu'il apprécie et de l'écouter pendant la séance de soins est une méthode que nous avons positivement éprouvée pour que nos patients se sentent à l'aise et plus détendus. Si la musique adoucit les mœurs, elle semble également contribuer à apaiser le stress de nos patients. Écoutez la musique testée dans cette étude sur votre smartphone en flashant le QR code :



est de nouveau complété. Les résultats montrent une baisse significative de l'anxiété après l'écoute musicale alors qu'elle n'a pas varié dans le groupe témoin. Des résultats similaires sont trouvés sur le stress perçu. En revanche, aucune influence n'a été montrée concernant une réduction de l'anxiété ou de l'appréhension globale des soins dentaires chez les patients du groupe test. Dans leur discussion, les auteurs avancent différentes hypothèses pour expliquer l'effet positif de l'écoute musicale préalable à la séance clinique sur l'état de stress des patients. La première théorie serait que le « rythme corporel » se synchroniserait avec le doux rythme (inférieur à 80 bpm) de la musique écoutée avec pour finalité un soulagement de l'anxiété immédiate. Une autre hypothèse serait que la musique susciterait des émotions positives annulant l'excitation

physiologique associée à un stress négatif. L'hypothèse d'un sentiment de meilleur contrôle personnel sur une situation stressante est aussi discutée, dans le cas où le patient pourrait lui-même choisir la musique écoutée, ce qui n'est pas le cas de cette étude. Une notion plus objective également discutée est que les pensées ou stimuli négatifs seraient détournés par l'écoute de la musique. Au final, les auteurs considèrent que l'activation des régions cérébrales de la perception musicale corrélées à d'autres aires du système limbique impliqué dans la gestion des émotions peut être responsable de l'effet bénéfique de la musique sur la réduction de l'anxiété observée dans cette étude. En considérant l'ensemble des mécanismes complexes mis en jeu, il est fort probable qu'une action synergique et concomitante de toutes les hypothèses évoquées soit impliquée



#62 L'agenda en ligne Julie : fonctionnalités et avantages (2/2)



APRÈS AVOIR VU COMMENT CRÉER UN COMPTE POUR L'AGENDA EN LIGNE, FIN DE NOTRE ZOOM AVEC, DANS CE #61, SES FONCTIONNALITÉS ET AVANTAGES. VOUS POUVEZ EN EFFET CONSULTER, MODIFIER, SUPPRIMER ET / OU AJOUTER VOS RENDEZ-VOUS À DISTANCE, À TOUT

MOMENT. CES DERNIERS SONT GÉRÉS VIA VOTRE AGENDA EN LIGNE PUIS SYNCHRONISÉS DIRECTEMENT AVEC CELUI DE VOTRE LOGICIEL.

→ AFFICHAGE DE L'AGENDA

Vous pouvez opter pour une vue du jour, de la semaine travaillée ou de toute autre semaine de l'année, mais aussi personnaliser votre vue en choisissant un nombre de jours spécifique (1).

→ PRISE DE RENDEZ-VOUS

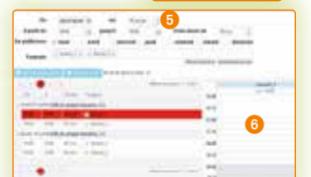
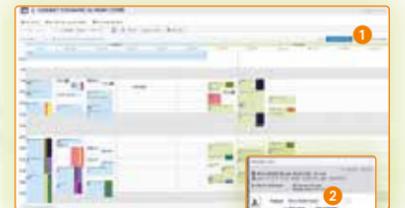
- Double-cliquez sur la plage désirée pour insérer un rendez-vous. À l'ouverture de la nouvelle fenêtre, vous retrouvez votre patient en quelques secondes avec la saisie automatique de son nom dès l'indication de ses premières lettres (2).
- Indiquez ensuite une observation si besoin, le type d'actes du rendez-vous et le fauteuil souhaité (3).

N.B : Depuis la barre de recherche "VOIR LES PROCHAINS RDV" (4), vous accédez à la liste des rendez-vous prévus pour ce patient.

Pour en savoir plus sur son carnet de rendez-vous, cliquez sur "AFFICHER UNE VUE DÉTAILLÉE".

- Une fois toutes les informations renseignées, cliquez sur "SAUVEGARDER".
- Depuis l'option "RECHERCHE DE PLAGES DISPONIBLES" (située en haut de votre agenda), vous avez la possibilité de rechercher une plage libre pour un rendez-vous patient en fonction de ses disponibilités. Pour cela, filtrez votre recherche en fonction des jours et du créneau horaire souhaités (5), puis double-cliquez directement sur la zone de votre choix pour créer le rendez-vous (6). Vous pouvez également gagner du temps dans votre gestion en saisissant, toujours dans cette fenêtre, des rendez-vous en série.
- L'option "RECHERCHER UN PATIENT" (située en haut de votre agenda), vous permet quant à elle de créer un rendez-vous en saisissant directement le nom du patient.
- Enfin, avec l'option "PARAMÉTRAGE DE L'AGENDA" (située en haut de votre agenda), vous avez la possibilité de paramétrer les noms et couleurs de vos fauteuils en cliquant sur "ÉDITER", ou encore de paramétrer des zones d'actes pour vous réserver des plages horaires en fonction des types d'actes que vous souhaitez effectuer.

N.B : la création de zones d'actes depuis l'agenda logiciel se synchronise automatiquement avec l'agenda en ligne, et inversement.



POUR EN SAVOIR PLUS, N'HÉSITEZ PAS À VOUS RENDRE SUR NOTRE CHÂNE YOUTUBE JULIE SOLUTIONS POUR VISIONNER NOS VIDÉOS TUTORIELS SUR L'AGENDA EN LIGNE.

Prochain "TRUCS & ASTUCES JULIE" : Comment jongler entre soins et management cabinet ?

Retrouvez toutes nos actualités et tutoriels sur [f](#) [i](#) [l](#) ou depuis le Forum Julie, disponible sur notre site internet.

Vous souhaitez approfondir vos connaissances Julie ? Contactez notre service Formation : formation@julie.fr ou 01 60 93 73 70 - touche 4