

BRUXISME et REEDUCATION COMPORTEMENTALE

Mieux comprendre le bruxisme

Le serrement et le grincement des mâchoires, appelé bruxisme, est un comportement naturel, physiologique de décharge des tensions émotionnelles. Le bruxisme est toujours provoqué par le système nerveux central (Cerveau). Si ces crispations sont bénéfiques sur le plan psychique, leurs excès majeure probablement l'ensemble des problèmes musculo-articulaire de la région crano-cervico-faciale, et ce quelque soit l'origine de ces problèmes. De réflexe de protection physiologique, la crispation des mâchoires (serrement excessif, avec ou sans grincement des dents) peut alors devenir pathogène.

En simplifiant, on peut distinguer deux dimensions à ce phénomène :

- **La dimension émotionnelle** : une hyperactivation émotionnelle déclenche une crispation fréquente des mâchoires. En dehors de la diminution des excitants (café, tabac...etc.), elle relève d'une meilleure autogestion de sa sensibilité émotionnelle par une approche psychologique dite cognitive. Une meilleure gestion du stress favorisera un sommeil plus calme. Parfois on a besoin de se faire aider sur ce plan, mais pas dans la généralité des cas.

- **La dimension tic** : certains comportements sont devenus tellement habituels que leur déclenchement réflexe, inconscient, acquis souvent par mimétisme, apparaît en dehors de toutes tensions émotionnelles particulières. Ils relèvent d'une auto-rééducation comportementale. Il est rarement nécessaire d'accompagner cette auto-rééducation par un psychologue comportementaliste.

Ces tics, constamment entretenus par la simple habitude, sont souvent majorés par les tensions émotionnelles. **Ces tics peuvent être nettement diminués.** Contrairement à ce que l'on peut penser généralement, c'est souvent assez simple ; il faut surtout en avoir envie et avoir bien compris comment faire.

Objectifs :

Diminuer les contraintes sur les structures (dentaires, articulaires, tendineuses, musculaire). Pour relâcher ces tensions musculaires, il faut **apprendre à mettre sa mâchoire au repos le jour.**

Principes :

Changer une habitude est essentiellement une question de motivation (d'envie, de compréhension de votre problème) et de persévérance. Il faut progressivement remplacer une habitude plus ou moins nocive par une meilleure. On s'adresse à la partie du cerveau qui gère les mouvements automatiques, le cerveau dit « reptilien ». C'est le cerveau du crocodile qui dort en nous ! il est complètement idiot, ceci veut dire qu'il faut lui répéter très souvent de nouvelles consignes. Celles-ci sont imposées par notre cortex (notre cerveau « intelligent »). Ceci est obtenu par la répétition quasi constante de la même séquence d'exercice (reconditionnement). Ce n'est que le jour, de manière consciente, que vous pouvez modifier des réflexes inconscients qui s'expriment plus facilement pendant le sommeil.

Méthode :

Comprendre les postures :

Posture de repos de la mandibule

Pour être au repos, la mâchoire n'est pas appendue, bouche entre-ouverte, mais elle doit-être « posée » sur les lèvres. Ce léger contact labial est très important, il maintient l'humidité de la cavité orale, favorise la ventilation nasale et doit déclencher un réflexe de relâchement des muscles masticateurs. A ce moment les dents ne se touchent pas : c'est la posture de repos de la mandibule.

Posture de Déglutition (avaler sa salive)

Il faut éviter deux types de comportements « déviant » :

- La pression linguale sur les dents : ne pas pouvoir caler tranquillement sa mandibule sur ses dents demande de gros efforts musculaires de compensation pour stabiliser tout l'ensemble.

- La déglutition crispée : souvent le « bruxomane » serre les dents lorsqu'il avale automatiquement sa salive, puis reste les dents serrées au lieu de relâcher.

Déglutir signifie immobiliser totalement la mandibule pour permettre le jeu des muscles autour du pharynx. Pour immobiliser la mandibule le plus simple et le plus efficace est de fermer les dents. A ce moment la langue se plaque en haut contre le palais (surtout pas contre ou entre les dents), puis on avale avec très peu d'effort. Ce mouvement est répétés inconsciemment environ 1000 fois par 24h, (jour et nuit).

La séquence : exercice en 3 temps

1 : * « lèvres en contact, dents sans contacts, langue posée légèrement sur le palais (en arrière des incisives), sans pression sur les dents, respirez par le nez »

2 : * mettre doucement l'ensemble des dents en contacts (« dents fermées »), la langue se plaque au palais, en même temps que l'on avale. Ne jamais interposer la langue entre les dents, ou plaquer la langue contre les dents pendant la déglutition, ne pas crispier les lèvres, ne pas serrer les dents (fermer n'est pas serrer)

3 : * Relâchez en revenant en posture de repos en pensant : lèvre en contact, dents sans contact, respirer tranquillement par le nez.

La répétition de la séquence : indispensable

Dans toute auto-rééducation comportementale, il est indispensable de disposer de déclencheurs sensoriels qui nous font penser à réaliser la séquence d'exercice. Vous allez créer un nouveau réflexe conditionné et acquérir progressivement une posture de repos spontanée, plus fréquente le jour, ceci influencera favorablement la nuit.

- Déclencheur visuel : coller des gommettes (petites, verte) sur des objets très souvent en face de vous comme le volant de la voiture, le bracelet de la montre, le clavier de l'ordinateur etc...A chaque fois que votre œil voit le point vert vous déclenchez la séquence d'exercice.

- Déclencheur sensoriel : changer votre montre de bras, porter sur vous quelque chose d'inhabituel jouera le rôle de déclencheur de la séquence d'exercice

- Déclencheur de situation : associer systématiquement certaines situations répétitives dans la journée (ouvrir une porte, la sonnerie d'un téléphone, ...etc...) au déclenchement de la séquence d'exercice. De même identifier des situations dans la journée où vous vous êtes surpris à serrer les dents et créer au contraire un réflexe conditionné de relâchement.

Soyez confiant et donnez vous un calendrier :

La rééducation comportementale est un véritable traitement, beaucoup plus efficace et moins nocif que toutes les autres formes de traitement des myalgies. Vous devez l'aborder tranquillement, progressivement, sans en faire une source d'inquiétude supplémentaire.

En 4 à 8 semaines, vous devez commencer à sentir des résultats.

Si vous avez du mal à acquérir ce nouveau réflexe, un accompagnement par un kinésithérapeute peut-être indiqué. Il vous aidera à apprendre le relâchement musculaire, la respiration, les postures de repos.

En résumé :

Serrer les dents est naturel, mais largement augmenté par une mauvaise gestion du stress.

Serrer les dents est un tic acquis que l'on peut largement diminuer par la rééducation

Changer une habitude est essentiellement une question de motivation (d'envie, de compréhension de votre problème) et de répétition multiple, quotidienne, d'un exercice simple, toujours le même.

1 : « Posture de repos : lèvres en contact, dents sans contact »

2 : « Avaler : fermer les dents, langue au palais »

3 : « Posture de repos