



Vous avez peur du dentiste ? Vous n'êtes pas seul

Des clés simples, sans médicament, pour vivre votre rendez-vous plus sereinement

Près d'un adulte sur deux redoute le dentiste, et un sur dix en a une véritable phobie. Un mauvais souvenir d'enfance, la peur de la douleur, la sensation de ne pas contrôler, la gêne d'ouvrir la bouche devant quelqu'un... Ces peurs sont légitimes, et l'équipe du cabinet les connaît. Le plus important : ne pas laisser la peur vous éloigner des soins. Plus on attend, plus les soins sont lourds – et plus la peur se confirme.

Avant le rendez-vous



Dites-le

En prenant rendez-vous en ligne, indiquez dans le motif que vous êtes anxieux. Le praticien prévoit plus de temps et adapte sa façon de faire.



Un premier rendez-vous « pour parler »

Choisissez le motif « consultation » en ligne : on fait le point, on regarde, on explique. Vous repartez avec un plan et sans surprise.



Le bon créneau

Le matin, reposé, sans avoir passé la journée à y penser. Mangez légèrement avant : le ventre vide accentue le malaise.



Venez accompagné, questions en poche

Quelqu'un en salle d'attente ou près de vous, et vos questions écrites : combien de séances, est-ce que ça fera mal, et si j'ai besoin d'une pause ?

Pendant le soin



Le signal

LA MAIN LEVÉE, ET TOUT S'ARRÊTE

Convenez-en avec le praticien avant de commencer. Savoir que vous pouvez arrêter suffit souvent à ne pas en avoir besoin.



La respiration qui calme

4 TEMPS POUR INSPIRER, 6 POUR EXPIRER

Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4, expirez lentement en comptant jusqu'à 6. Dix fois. Le corps ne peut pas rester en alerte quand la respiration ralentit. C'est l'outil le plus efficace contre l'anxiété, et il ne demande rien.



**cabinet
dentaire**
CHARNAY-LÈS-MÂCON



Le corps qui se relâche

SERRER, PUIS LÂCHER D'UN COUP

On se crispe sans s'en rendre compte. Serrez les poings 5 secondes, relâchez d'un coup ; même chose avec les épaules. Répétez dès que vous sentez la tension revenir.



L'esprit occupé ailleurs

ÉCOUTEURS, PLAFOND, COMPTE À REBOURS

Vos écouteurs et une musique ou un podcast que vous aimez. Un point fixe au plafond. Compter à rebours de 100 en retirant 3. Ou décrire mentalement, dans le détail, un lieu où vous êtes bien.



L'anesthésie, aujourd'hui

QUASI INDOLORE

Gel anesthésiant sur la gencive, aiguilles très fines, injection lente. Les soins se font sans douleur ; si vous sentez quelque chose, dites-le, on complète. Vous choisissez aussi : tout savoir étape par étape, ou ne rien savoir du tout.

Après



Félicitez-vous

Vous êtes venu, c'est l'essentiel. Chaque rendez-vous qui se passe bien efface un peu le précédent.



Reprenez rendez-vous tout de suite

Tant que vous êtes sur place. Reporter, c'est laisser la peur se réinstaller. Des contrôles réguliers, ce sont des soins courts et simples : le meilleur remède contre la peur.

Si la peur est trop forte

Certains patients ont une phobie qui les empêche totalement de consulter. Parlez-en au praticien : il existe des solutions pour rendre les soins possibles, y compris un accompagnement par un professionnel de la relaxation, de l'hypnose ou des thérapies brèves, qui donnent de très bons résultats sur la peur du dentiste. Vous n'aurez jamais à vous justifier.

Conseils donnés à titre d'information ; ils ne remplacent pas l'avis de votre chirurgien-dentiste, qui reste votre interlocuteur lors de vos rendez-vous.



**cabinet
dentaire**
CHARNAY-LÈS-MÂCON