

Peur du dentiste : reprendre confiance

FICHE PÉDAGOGIQUE



COMPRENDRE

Avoir peur peut conduire à éviter les rendez-vous. Mettre des mots sur ses craintes aide à préparer un échange avec le cabinet et à construire un suivi adapté.

Comprendre	Identifier ce qui inquiète : douleur, bruit, coût, perte de contrôle ou expérience passée.
Agir	Prévenir le cabinet, préparer ses questions et convenir d'un signal de pause avec le dentiste.
Transmettre	Aider un proche à prendre contact, sans minimiser sa peur ni lui promettre l'absence de soins.

AGIR ET TRANSMETTRE

Défi : écrire trois questions avant le rendez-vous, seul ou avec un proche. Question : faut-il attendre d'avoir mal pour reprendre contact ? Non. Votre CSO aide à préparer la démarche ; votre CSO ne traite pas une phobie.

Douleur, gonflement ou autre symptôme nouveau : demander rapidement un avis dentaire. Une gêne pour respirer ou avaler impose une aide urgente : 15 ou 112 en France.

Sources publiques : [Oxford Health NHS](#) · [Préparer une visite malgré l'anxiété \(anglais\)](#) · [Guy's and St Thomas' NHS](#) · [Accompagnement de l'anxiété dentaire \(anglais\)](#)

[Lire la définition complète et ses autres sources](#) · Cette fiche ne remplace pas un avis médical ou dentaire.

www.assurmeyer.fr

Prévenir mieux ensemble. Assurer moins cher chacun.
Sourire pour tous !

