

## J'ai peur du dentiste

À chaque fois que je dois aller chez le dentiste, c'est la même chose : je me sens mal : mon cœur bat de plus en plus vite, je respire difficilement, mes mains tremblent et j'ai l'impression que mes jambes vont me lâcher, bref j'ANGOISSE !! Rien que d'en parler, j'en ai la chair de poule !

Ca vous arrive à vous aussi ?

Près d'une personne sur deux a peur d'aller chez le dentiste. Il y a des gens qui ont tellement peur qu'on appelle cela une phobie : la stomatophobie, c'est la phobie du dentiste.

Qu'elle soit petite ou grande, la peur du dentiste peut avoir des conséquences négatives et parfois graves : notamment repousser le plus loin possible les soins dentaires, ou pire ne plus y aller du tout !

Un **cercle vicieux** peut alors apparaître : la peur vous fait éviter les soins dentaires et ce n'est qu'en cas d'extrême urgence que vous y allez. Cette urgence va nécessiter souvent un traitement lourd, invasif qui va augmenter les sensations désagréables et renforcer la peur.



### D'où vient cette peur ?

Chez la plupart des personnes, la peur remonte à une expérience désagréable qu'elles ont vécue, vue ou entendue.

### Que faire ?

De nos jours, les dentistes sont de plus en plus ouverts : discutez avec lui/elle de votre peur.

Réfléchissez sur votre peur : finalement, de quoi avez-vous peur ? : de l'aiguille, de l'odeur, de la fraise ...

La plupart des peurs concernent celle d'avoir mal, peur de découvrir plusieurs soins à faire, peur de la pique, du bruit des instruments ou simplement peur de ne pas savoir ce que le dentiste fait à l'intérieur de notre bouche.

## J ai peur du dentiste

### Quel traitement ?

Plusieurs solutions existent, les plus rapides étant de « déconnecter » la personne de la réalité ( par exemple en la mettant sous anesthésie générale, sous hypnose ou sous médicaments qui vont calmer la peur) pour lui permettre de recevoir des soins. Mais dans ces cas, on ne traite pas la phobie: la personne aura toujours autant peur lors du prochain rdv.

Des méthodes de sophrologie ou relaxation peuvent également aider.

Si la personne veut traiter sa phobie, elle sera plutôt orientée vers une thérapie, notamment cognitivo-comportementale qui aura pour but de diminuer voire faire disparaître la phobie; la personne n'aura plus ou aura moins peur d'aller chez le dentiste.

Parlez-en à votre dentiste ou votre médecin traitant !

### Et chez nos petits ?

C'est bien souvent la peur des parents qui se transmet à l'enfant. Amenez quelques fois votre enfant chez le dentiste pour des visites de contrôles (sans soin), et n'attendez pas qu'il y ait un gros soin à faire pour sa première expérience.

Un petit livre ? « Aaaaah ! Pas le dentiste ». Stéphanie Blake.