

Mon KIT anti-peur

Il est possible d'aider un peu votre enfant afin de l'accompagner dans ses séances de soins.

N'hésitez à nous en parler



Les mots à éviter

Certains mots ont un pouvoir :

Et oui en prononçant certains mots ou certaines phrases vous pouvez amener sans le vouloir l'enfant à imaginer Le pouvoir de l'imaginaire chez les enfants est très développé. Alors attention.

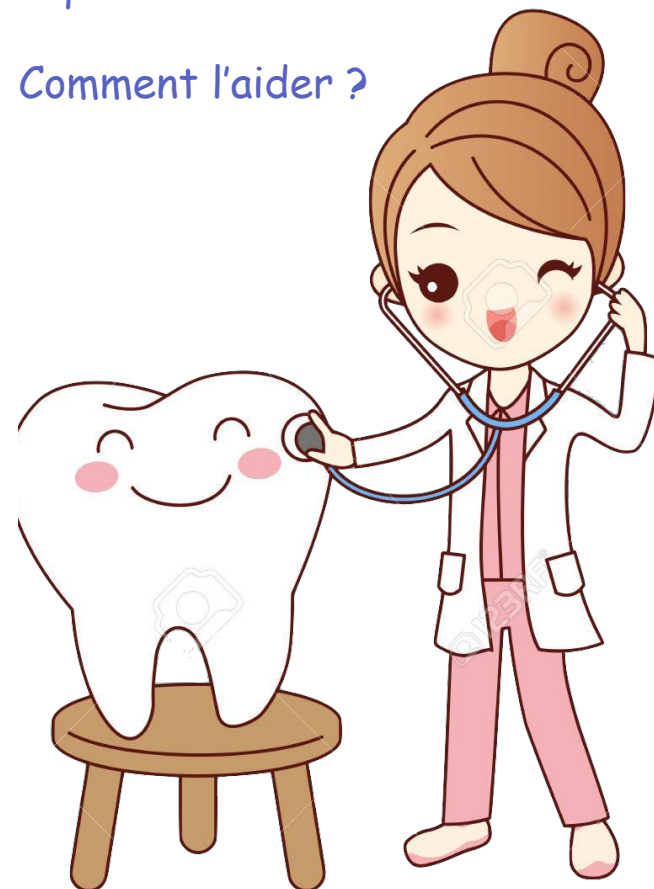
NE JAMAIS dire :

- « Tu as mal? » Les enfants confondent souvent inconfort et douleur avec cette questions vous aurez le plus souvent une réponse positive même si ce n'est pas le cas. Vous suggérez aussi à votre enfant qu'il est possible qu'il ait mal ; ce qui va l'inquiéter pour la suite.
- « Il y en a pour 5 minutes » : Ne donnez pas l'impression que le soins se terminent si ce n'est pas le cas car alors l'enfant va perdre sa concentration et ne va pas comprendre pourquoi il ne peut pas partir.
- « Tu ne sentiras rien du tout » : Comme vous le savez c'est faux : votre enfant va sentir qu'il se passe quelque chose dans sa bouche et donc partir du principe que ces sensations ne sont pas normales : il va alors assimiler ces ressentis à des douleurs

Au secours. J'ai peur!

Le dentiste : votre enfant a peur, se sent stressé et inquiet

Comment l'aider ?



Quelques astuces pour l'accompagner.

Le distraire

Notre équipe aide souvent l'enfant à penser à autre chose : n'hésitez pas à participer.



Dessiner

Faite faire un dessin à votre enfant : destiné au dentiste demandez lui d'exprimer sa peur sur ce dessin.



Ne pas dramatiser, ne pas surprotéger.

« Tu as peur : je le comprends »

« C'est normal d'avoir peur »

« Tu peux vaincre ta peur : nous allons y travailler ensemble »
Lire des livres sur le dentiste, des Bd, visionner des vidéos pour enfants adaptées.

Ne soyez pas trop derrière lui lors de la séance : incitez le à parler avec son chirurgien dentiste à lui, expliquer ses émotions.

Encourager l'autonomie et l'indépendance



Récompenser

Votre enfant a été « courageux » et attentif lors de sa séance de soin : félicitez le et récompensez le.

Si au contraire votre enfant n'a pas voulu se laisser faire du tout : marquer le coup avec une punition adaptée.
« C'est pour ton bien et important que tu ailles chez le dentiste et te montres courageux je sais que tu peux le faire, ton attitude peut te rendre malade c'est pourquoi je te punis ... »



Respirer.

Apprenez à votre enfant à respirer profondément lorsqu'il a peur et à se concentrer sur ce que les adultes lui disent.

N'hésitez pas à parler avec notre équipe : des solutions douces sont aussi possibles pour aider votre enfant dans ce sens.



Ma phrase magique

Enseignez une phrase magique à votre enfant :

« Je sais que je peux y arriver »

« Je suis courageux (se), je peux essayer, même si j'ai peur »

