



LA PREMIÈRE VISITE CHEZ LE DENTISTE

Un guide pour les parents

La première consultation chez l'enfant est avant tout un rendez-vous de familiarisation. L'objectif : faire connaissance, observer, et installer une relation de confiance. Voici quelques repères pour préparer ce moment sereinement.



AVANT LE RENDEZ-VOUS

✓ Présenter le rendez-vous simplement



Utilisez des mots positifs et simples :

- « Le dentiste va regarder tes dents. »
- « On va vérifier qu'elles grandissent bien. »
- « Le dentiste est là pour aider. »



À éviter :

- « N'aie pas peur. »
- « Ça ne fera pas mal. »
- « Si tu es sage... »

Même avec de bonnes intentions, ces phrases peuvent inquiéter davantage en plantant l'idée que quelque chose pourrait mal se passer.



✓ Éviter de transmettre son propre stress

Les enfants ressentent énormément les émotions des adultes. Si un parent est lui-même anxieux à l'idée du rendez-vous, il peut être préférable que l'autre parent accompagne l'enfant, lorsque c'est possible.



✓ Choisir le bon moment

Évitez si possible :

- les horaires de sieste,
- les fins de journée très fatigantes,
- les journées déjà chargées émotionnellement.

Un enfant fatigué coopère beaucoup moins facilement.



PENDANT LE RENDEZ-VOUS

✓ Laisser le praticien guider

Les dentistes habitués aux enfants utilisent des mots adaptés, des démonstrations, et des étapes progressives.

Parfois, moins il y a d'interventions en parallèle, mieux cela fonctionne.



✓ Valoriser l'enfant

Un enfant qui accepte de s'asseoir, ouvre un peu la bouche ou regarde les instruments fait déjà beaucoup. La confiance se construit progressivement, étape par étape.



APRÈS LE RENDEZ-VOUS

✓ Garder une image positive

Même si l'enfant a été impressionné, valorisez ce qui a été fait :

- « Tu peux être fier(e) de toi. »
- « Tu as réussi à venir. »
- « La prochaine fois, ce sera encore plus facile. »



À RETENIR



La première consultation est souvent une rencontre avant d'être un soin.



Les mots utilisés par les adultes ont beaucoup d'importance.



Les enfants ressentent le stress des parents.



La confiance se construit beaucoup progressivement.



Un rendez-vous « imparfait » peut malgré tout être une réussite.

