

# LA PEUR DU DENTISTE EST DÉSAGRÉABLE

## ÉVALUEZ-VOUS MÊME

- J'ai honte de mes dents.  Oui  
 Non
- Je me gêne à cause de mes dents.  Oui  
 Non
- Je ne parle à personne de mes dents.  Oui  
 Non
- J'ai peur qu'un dentiste puisse se moquer de moi à cause de mes dents.  Oui  
 Non
- J'ai peur qu'un dentiste puisse m'insulter à cause de mes dents.  Oui  
 Non
- J'ai déjà été humilié dans un cabinet dentaire  à cause de mes dents  
 à cause de ma peur du dentiste  
 Non
- J'ai déjà été ridiculisé par mon entourage  à cause de mes dents  
 à cause de ma peur du dentiste  
 Non
- Je me gêne en parlant avec un dentiste.  Oui  
 Non
- L'offre de parler dans un bureau de consultation avec un personnel formé psychosomatiquement m'a facilité la prise de contact: Tél.: +41 (0) 44 787 82 02  Oui  
 Non

### Les causes possibles de ma phobie dentaire

- Expérience traumatisante chez un dentiste pendant mon enfance  Oui

- Non
- Expérience traumatisante chez un dentiste à l'âge adulte  Oui  
 Non
- Réflexes nauséux ou nausées extrêmes  Oui  
 Non
- Peur d'étouffement lors de la prise d'empreintes dentaires  Oui  
 Non

### **Ampleur de ma peur du dentiste**

- Depuis l'expérience traumatisante, je me sens impuissant et abandonné chez le dentiste.  Oui  
 Non
- Je pense constamment à l'expérience traumatisante chez le dentiste.  Oui  
 Non
- Je me sens comme en prison. Tout dans ma tête tourne autour de ce problème.  Oui  
 Non
- Mes problèmes dentaires provoquent des insomnies.  Oui  
 Non
- L'approche au cabinet dentaire est comparable à l'approche à l'enfer.  Oui  
 Non
- Dans le cabinet dentaire, j'ai l'impression d'être en enfer.  Oui  
 Non
- Ma peur du dentiste limite mes contacts sociaux.  Oui  
 Non
- Ma peur du dentiste entrave ma réussite professionnelle.  Oui  
 Non
- Ma peur du dentiste gêne mes loisirs.  Oui  
 Non

Ma peur du dentiste a un impact négatif sur ma vie sexuelle.  Oui  
 Non

Ma peur du dentiste réduit mon amour-propre.  Oui  
 Non

Ma peur du dentiste me pousse dans une certaine isolation sociale.  Oui  
 Non

### **Contrôlabilité de ma peur dentaire**

Je peux très bien cacher mes problèmes dentaires.  Oui  
 Non

C'est un grand effort, mais j'arrive me contenir  Oui  
 Non

Ma contenance baisse et se brise en présence de  Photos des dents  
 Conversations sur les dents  
 Réactions sans compréhension dans le cabinet dentaire

### **Comment réagit votre corps chez le dentiste**

Sueurs  Oui  
 Non

Tremblements  Oui  
 Non

Nausées  Oui  
 Non

Palpitations  Oui  
 Non

Envie de vomir  Oui  
 Non

- Souffle court  Oui  
 Non
- Etouffement  Oui  
 Non
- Diarrhées  Oui  
 Non
- Crispation du corps  Oui  
 Non
- Pensées suicidaires  Oui  
 Non
- Peur d'une perte de contrôle  Oui  
 Non
- Douleurs à la poitrine ou au cœur  Oui  
 Non

Autres:

Si vous avez croché plusieurs fois „**Qui**“ (plus de 3 fois), votre capacité de coopération avec le dentiste est très limitée.

©<http://www.peur-du-dentiste.eu/Questionnaire?gclid=CMahuo21qckCFUcUwwodWQcFew>