



Ma visite chez le dentiste quand j'ai un handicap

Cette fiche est pour moi.
Le dentiste et son équipe sont là pour
me comprendre, m'aider et me soigner en douceur.



Je suis unique !



J'ai peut-être un handicap,
mais je suis avant tout MOI.
Le dentiste s'adapte à mes besoins
pour que ma visite se passe
au mieux.

Avant le rendez-vous



On peut préparer ma visite ensemble :

- ♥ On prend le temps d'expliquer.
- ♥ Je peux visiter le cabinet avant.
- ♥ J'apporte un objet ou un doudou qui me rassure.
- ♥ On choisit un moment où je suis le plus tranquille.

Pendant la visite



Le dentiste et son équipe sont
bienveillants et patients.
Ils m'expliquent chaque étape.
Je peux lever la main ou dire stop
si j'ai besoin d'une pause.
On avance à mon rythme.

Pour que je sois bien



Je peux avoir
un casque
anti-bruit si j'en ai
besoin.



Je peux choisir
la lumière
(plus faible
si je préfère).



On peut utiliser
un minuteur
ou des repères
visuels.



Je m'installe
comme je suis le plus
à l'aise (position,
coussin, temps...).



Je peux respirer
tranquillement et faire
des pauses quand
j'en ai besoin.

Après la visite



Je suis fier(ère) de moi !
Le dentiste me félicite.
On se dit au revoir.
Je peux poser des questions
ou parler de ce que j'ai ressenti.

Tu es important(e)
et tu mérites des soins
adaptés avec respect
et bienveillance.



Je peux aider le dentiste



Je dis ce qui m'aide
et ce qui me stresse.



Je montre ce dont
j'ai besoin.



Je fais de mon mieux,
même si c'est petit pas
par petit pas.

♥ Merci d'être toi-même, tu es formidable ! ★

Fiche réalisée avec bienveillance
par Dr Prémó



© Dr Prémó

Diffusion libre · usage non commercial · ne pas modifier

