

# Questionnaire d'évaluation de l'anxiété dentaire

Par le **Dr Marie-Claire HUGLY**  
Docteur en chirurgie dentaire, Président-Fondateur de la Société  
de psychologie odontostomatologique et maxillo-faciale

Avec le conseil scientifique

du **Dr Christophe ANDRÉ**

Psychiatre, Service Hospitalo-Universitaire de l'hôpital Sainte-Anne (Paris)



Vaincre mon anxiété  
sur le fauteuil

**Vous sentez-vous un peu  
stressé à l'idée d'être  
dans un cabinet dentaire ?**

**Ou bien, êtes-vous  
complètement angoissé ?**

Un grand nombre de personnes peuvent se sentir anxieuses ou stressées à l'idée de recevoir des soins dentaires.

Pour que les soins, se passent au mieux, il suffit souvent d'en parler avec son chirurgien-dentiste pour qu'il trouve une solution adaptée.

**C'est dans cette optique que ce questionnaire a été mis au point. Il a pour objectif de servir de support pour échanger avec votre chirurgien-dentiste.**

**Quelques minutes vous suffiront pour remplir ce questionnaire**

## Le questionnaire se compose de 2 parties

**1 Une enquête qui a pour but de recueillir votre ressenti sur vos rendez-vous dentaires ainsi que sur le cabinet dentaire**

**2 L'échelle d'évaluation de l'anxiété**

- Mode d'emploi de l'échelle d'évaluation de l'anxiété
- Répondez à toutes les questions
- Calculez votre score
- Rendez-vous à la fin du questionnaire pour avoir un premier aperçu de votre niveau d'anxiété
- Remettez le questionnaire à votre chirurgien-dentiste qui saura vous proposer une solution adaptée



**Pierre Fabre**  
**ORAL CARE**

Notre science au service de la santé bucco-dentaire

**Q1.** À quand remonte votre dernière visite chez votre chirurgien-dentiste ?

- Il y a moins d'un an       Il y a plus d'un an

**Q2.** Vous est-il déjà arrivé de consulter votre chirurgien-dentiste juste pour un contrôle, sans avoir de problème ni de douleur ?

- Oui       Non

**Q3.** Pourquoi n'êtes-vous jamais allé chez le chirurgien-dentiste pour une visite de contrôle ?

*parce que :*

- Je n'y pense pas  
 Je n'aime pas aller chez le chirurgien-dentiste  
 J'attends d'avoir un problème  
 Je ne vois pas l'intérêt  
 J'ai peur d'y aller  
 Autres (précisez)

**Q4.** Accueil dans notre cabinet dentaire :  
qu'appréciez-vous plus particulièrement parmi ces différents items ?

Évaluez de 1 à 10 (10 étant la meilleure note)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Accueil         | <input type="checkbox"/> Matériel                           |
| <input type="checkbox"/> Environnement   | <input type="checkbox"/> Soins                              |
| <input type="checkbox"/> Musique         | <input type="checkbox"/> Comportement praticien             |
| <input type="checkbox"/> Salle d'attente | <input type="checkbox"/> Comportement assistante dentaire   |
| <input type="checkbox"/> Lecture         | <input type="checkbox"/> Rapidité entre prise de RDV et RDV |
| <input type="checkbox"/> Occupations     | <input type="checkbox"/> Autres (précisez)                  |
| <input type="checkbox"/> Décoration      |   |
| <input type="checkbox"/> Agencement      |   |

**Q5.** Qualité de vie dans notre cabinet dentaire :  
quels sont les éléments qui vous plaisent moins et que proposeriez-vous pour les améliorer ?

---

---

**Q6.** Suggestions pour un cabinet dentaire « idéal » à vos yeux :

---

---

# 2<sup>ème</sup> partie

## Échelle d'anxiété des soins dentaires

Une seule réponse possible à cocher par question

**Vous êtes assis dans la salle d'attente, c'est bientôt votre tour.  
Comment vous sentez-vous ?**

Points

- Cela ne me dérange pas du tout **1**
- Cela ne m'inquiète pas particulièrement **2**
- Cela m'inquiète un peu **3**
- J'ai peur que cela soit désagréable ou douloureux **4**
- Je suis paniqué à l'idée de ce que va faire le chirurgien-dentiste **5**

**Que ressentez-vous ?**

Points

- Je suis parfaitement calme **1**
- Je suis un peu inquiet **2**
- Je suis tendu **3**
- Je suis nerveux et anxieux **4**
- Je suis tellement nerveux et paniqué que cela me fait transpirer et me sentir mal. **5**

**Imaginez-vous que c'est votre tour. Vous prenez place dans le fauteuil  
et vous voyez le chirurgien-dentiste préparer ses instruments.  
Comment vous sentez-vous ?**

Points

- Je suis parfaitement calme **1**
- Je suis un peu inquiet **2**
- Je suis tendu **3**
- Je suis nerveux et anxieux **4**
- Je suis tellement nerveux et paniqué que cela me fait transpirer et me sentir mal. **5**

**Imaginez-vous installé dans le fauteuil. Votre chirurgien-dentiste  
va juste commencer à vous faire un détartrage.**

Points

- Je suis parfaitement calme **1**
- Je suis un peu inquiet **2**
- Je suis tendu **3**
- Je suis nerveux et anxieux **4**
- Je suis tellement nerveux et paniqué que cela me fait transpirer et me sentir mal. **5**

**Calculez votre score en additionnant les points obtenus  
en fonction de vos réponses.**

# Évaluation de votre niveau d'anxiété

## Inférieur à 8 :

Vous semblez peu, voire pas angoissé à l'idée de recevoir des soins dentaires. Votre chirurgien-dentiste peut vous prendre en charge directement.

## Compris entre 8-12 :

Les soins dentaires vous inquiètent. Avant de vous prendre en charge votre chirurgien-dentiste pourra vous proposer quelques techniques qui vous aideront à vous détendre.

## Supérieur à 12 :

Vous semblez plutôt angoissé par le cabinet dentaire. Votre chirurgien-dentiste vous conseillera la marche à suivre pour que les soins se passent au mieux.

**Vous avez maintenant terminé votre questionnaire.  
En attendant votre tour, prenez le temps de vous relaxer :  
fermez les yeux et prenez une respiration ample et profonde...**



Vaincre mon anxiété  
sur le fauteuil

**Pierre Fabre**  
**ORAL CARE**

Notre science au service de la santé bucco-dentaire