

Évitez de vous culpabiliser :  
ce n'est pas votre faute si  
vous vivez avec le diabète!

## Ressources

Ordre des psychologues du Québec  
ordrepsy.qc.ca

### Des questions sur le diabète ?

Service InfoDiabète  
514 259-3422  
1 800 361-3504  
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète

**Universi D**  
universi-d.com

Diabète  Québec  
diabete.qc.ca

Diabète  Québec

# Apprendre à vivre avec le diabète de type 2

## Un parcours vers l'acceptation

Que votre diagnostic de diabète soit récent ou non, un fait demeure : vous devrez apprendre à vivre avec cette maladie, puisqu'elle ne se guérit pas.

Le diabète requiert de faire le deuil de la vision que l'on avait de soi et de sa santé. Il implique aussi de changer certains comportements de façon définitive. Tout cela peut générer beaucoup d'émotions, et **c'est normal**.

Voici un parcours en cinq étapes pour vous aider à cheminer vers l'acceptation du diabète de type 2. En intégrant cette nouvelle réalité à votre vie, vous aurez le sentiment de retrouver un certain contrôle sur votre santé, ce qui vous motivera à vous impliquer de façon active dans votre traitement et à profiter pleinement de la vie.

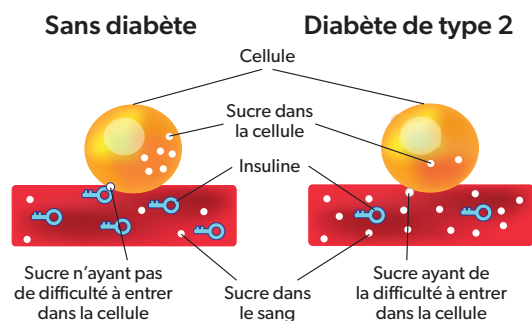
**Une journée à la fois,  
un objectif à la fois!**



## Étape 1 : Comprendre ce qu'est le diabète de type 2

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par une glycémie, c'est-à-dire un taux de sucre dans le sang, au-dessus des valeurs normales.

Habituellement, la glycémie est maintenue dans les valeurs normales grâce, entre autres, à l'insuline. L'insuline est une hormone produite par le pancréas. Elle agit comme une clé qui permet au sucre présent dans le sang d'entrer dans les cellules du corps pour qu'il soit utilisé comme source d'énergie.



Dans le diabète de type 2, deux phénomènes sont généralement présents :

1. Une résistance du corps à l'action de l'insuline ;
2. Une diminution de la production d'insuline.

Le sucre s'accumule donc dans le sang, ce qui fait augmenter la glycémie au-dessus des valeurs normales.

Plusieurs facteurs sont impliqués dans le développement du diabète de type 2, certains sur lesquels vous pouvez agir et d'autres pas.

## Étape 2 : Comprendre pourquoi il faut gérer le diabète

Le diabète est une maladie aux conséquences sérieuses. Toutefois, en apprenant à vivre avec la maladie et en posant les gestes pour bien la gérer, vous pourrez prévenir ou retarder les complications graves et irréversibles, principalement :

- Aux yeux ;
- Aux reins ;
- Aux nerfs ;
- Aux vaisseaux sanguins ;
- Au cœur.

## Étape 3 : Modifier votre perception

Avoir une perception positive de soi et de sa santé contribue à cheminer vers l'acceptation du diabète.

Cela passe, entre autres, par :

- La façon dont on se décrit :

« Je vis avec le diabète. » plutôt que « Je suis diabétique. »

Vous êtes certainement une personne aux multiples qualités et champs d'intérêt : le diabète ne constitue qu'une partie de ce tout et n'est pas ce qui vous définit.

- Le remplacement de ses pensées négatives par des pensées plus positives :

« Je ne serai jamais capable d'apporter les changements nécessaires à mon mode de vie. »

par

« Ça ne sera peut-être pas facile de changer certaines habitudes, mais avec de la persévérance et un bon encadrement, je peux y arriver ! »

**Vous possédez un grand pouvoir sur l'évolution de votre diabète !**

## Étape 4 : Vous situer par rapport aux étapes menant à l'acceptation

Au moment du diagnostic, vous avez peut-être ressenti de la colère, de la peur ou du désespoir. Toutes ces réactions sont normales et constituent les étapes du processus d'adaptation qui mènent à l'acceptation de la maladie. Elles varient d'une personne à l'autre et peuvent être vécues plus d'une fois, à un rythme et dans un ordre différents.

### Choc, déni

Ce type de mécanisme de défense est utilisé pour se protéger contre une nouvelle réalité trop menaçante.

« C'est impossible, le médecin a dû se tromper. »

### Colère, révolte

Bénéfiques, la colère et la révolte permettent d'exprimer le sentiment d'injustice ressenti envers le nouveau diagnostic pour ensuite mieux passer à une autre étape.

« Pourquoi moi ? C'est injuste ! »

### Marchandage (oui, mais...)

Cette sorte de compromis est un pas vers l'acceptation, mais la personne cherche à réduire les exigences du traitement.

« Je veux bien surveiller ma glycémie, mais je ne compterai pas mes glucides. »

### Dépression (avec espoir)

La dépression peut faire suite à une prise de conscience que certaines choses ne seront plus comme avant, et parfois, des doutes peuvent survenir à propos de ses compétences à gérer la maladie.

« Je n'arriverai jamais à contrôler ma glycémie. »

### Acceptation, adaptation

L'acceptation et l'adaptation entraînent l'atteinte d'un équilibre qui permet la gestion de son quotidien en intégrant le traitement du diabète.

« Je peux vivre la vie que je souhaite, même si j'ai le diabète. »

Chez certaines personnes, il peut être difficile, même après plusieurs années, d'accepter le diabète. Elles apprennent plutôt à **accepter de vivre avec les contraintes** qui viennent avec le diagnostic.

## Étape 5 : Passer à l'action

Au fil de votre parcours vers l'acceptation du diabète, vous voudrez sûrement entreprendre certains changements pour mieux le gérer. Cependant, il est impossible de tout modifier en même temps. Fixez-vous un objectif à la fois. Pour favoriser votre succès, cet objectif doit être **réaliste, précis, mesurable et défini dans le temps**. Débutez par ce qui a du sens pour vous et par ce qui vous semble le plus facile à réaliser.

Voici un exemple : « À partir de demain, je marcherai 15 minutes chaque semaine, le lundi et le jeudi. »

Posez-vous les questions suivantes :

1. « Quelles sont les raisons qui me poussent à vouloir réaliser cet objectif ? »
2. « Quelles sont les actions que je vais poser pour atteindre mon objectif ? »
3. « Quelles sont les difficultés qui pourraient faire obstacle à l'atteinte de mon objectif et comment pourrais-je les surmonter ? »

N'hésitez pas à rechercher le soutien de vos proches et de votre équipe de professionnels de la santé.

Rappelez-vous que **les rechutes font partie du processus de changement**. Ne vous culpabilisez pas et tirez-en profit !

**Félicitez-vous de vos progrès !**

