Lancement du nouveau programme "Slow Diabète" : une approche favorisant la prise en compte de la santé mentale dans la gestion du diabète

A l'occasion de son nouveau programme virtuel « Slow Diabète estival », qui se déroulera du 22 juillet au 26 août, la Fédération a souhaité mettre l'accent sur la santé mentale des personnes vivant avec une maladie chronique dans l'un de ces 6 modules afin de sensibiliser à l'importance de cette thématique qui se trouve au cœur de la vie des patients atteints d'une maladie chronique.

Au programme, plusieurs approches autour de la santé mentale, élaborées avec Coline Hehn, psychologue de la santé à la Fédération, seront abordées :
- « Cultiver un rapport au corps apaisé pendant l'été »,
- « Sentiment de culpabilité : comment l'éviter ? »,
- « Troubles des conduites alimentaires : mieux les comprendre et les identifier ».

Un zoom sur la santé mentale, pourquoi ?

« La santé mentale est une thématique importante à évoquer dans le cadre d'une maladie chronique, qui plus est le diabète, où la pathologie touche divers aspects de la vie quotidienne. Apprendre à vivre avec le diabète, le découvrir, se l'approprier… tout cela demande des efforts aux patients et il est nécessaire de les accompagner afin de briser le tabou autour de la santé mentale afin de proposer une meilleure prise en charge. ». » nous explique Coline Hehn, psychologue de la santé à la Fédération. En 2021, pas moins de 12 millions de Français vivaient avec une maladie chronique reconnue dans le cadre du dispositif d'affection de longue durée (ALD) soit autant de raisons qui ont convaincues la Fédération d'ouvrir ce nouveau module.

De plus, durant l'été, les corps se dénudent et pour des maladies chroniques nécessitant des dispositifs médicaux comme le diabète avec les capteurs de glucose en continu, l'image du corps peut être affectée. « Chaque personne à son propre récit de vie et investira émotionnellement son dispositif médical à sa façon. Plusieurs facteurs peuvent jouer comme les discussions avec les professionnels de santé pour un aspect médical mais aussi des partages avec des pairs qui font face aux mêmes parcours et aux mêmes questionnements. » explique Coline H. À travers ses différents programmes Slow Diabète, la Fédération a souhaité mettre en avant l'expérience des patients atteints de diabète mais aussi débuter la discussion avec les professionnels de santé.

Pourquoi s'inscrire au programme Slow Diabète ?

« Il existe plusieurs types de soutiens qui peuvent aider une personne vivant avec un diabète à ne pas se sentir seul.e face à la pathologie » nous dit la psychologue.

A travers le programme Slow Diabète, deux types de soutiens sont mobilisés :

- Le soutien par les pairs qui peut se révéler être une ressource forte car « c'est en discutant avec des personnes qui vivent le même quotidien qu'on se sent compris et qu'on peut se permettre de poser certaines questions ». La Fédération est à l'origine de plusieurs initiatives dans ce sens comme le Mouvement Slow Diabète qui est décliné via un groupe Facebook privé construit autour d'une atmosphère chaleureuse et permettant à chacun de s'exprimer.

- Le soutien de professionnels, notamment de la santé mentale. En effet, « avoir un espace d'écoute bienveillante, recevoir des conseils pour la gestion de son anxiété ou juste verbaliser avec une personne neutre peut alléger le poids que les personnes diabétiques ont sur les épaules ». Le Mouvement Slow Diabète permet de modifier certaines croyances que peuvent avoir les participants aux programmes par rapport aux professionnels de santé, pouvant aller jusqu'à une prise de rendez-vous ou une modification des habitudes du quotidien.

En s'inscrivant au programme, pendant cinq semaines les participants recevront gratuitement, dans leur boîte mail, de nombreuses ressources pratiques sur diverses thématiques : chaleur et diabète, alimentation estivale, santé mentale, départ en vacances, activité physique adaptée ou encore la rubrique « le saviez-vous ».

Pour s'inscrire au programme, rendez-vous sur le site internet de la Fédération : https://www.federationdesdiabetiques.org/