# Psychologie en santé : la Fédération présente deux programmes

Lors du congrès EHPS (European Health Psychology Society), qui s'est déroulé du 4 au 6 septembre à Lisbonne au Portugal, notre psychologue de la santé, Coline Hehn, a présenté deux projets portés par la Fédération : le programme Slow Diabète et l'étude DiabACT.

Pour la troisième année consécutive, la Fédération Française des Diabétiques (FFD) a présenté deux de ses projets en lien avec ses missions, à un public d'experts internationaux. En effet, lors du congrès européen de la psychologie de santé (European Health Psychology Society - EHPS), Coline Hehn, psychologue de la santé à la FFD, a fait le point sur le Slow Diabète et sur l'étude DiabACT.

## Quels sont ces projets de la Fédération ?

Lancé en 2020, le programme Slow Diabète fait partie des actions de soutien de la Fédération. En 2024, plus de 19 000 participants sont inscrits à ce programme qui place l'écoute des besoins des patients au cœur de sa démarche. Chaque session propose une thématique spécifique centrée sur le bien-être et le slow life pour aider les personnes vivant avec un diabète et leurs proches à prendre soin de leur santé de manière globale. Le programme s'appuie sur les interventions d'experts en lien avec la thématique choisie, comme par exemple les enjeux de la période estivale (chaleur, activité physique à la mer, voyage, etc.).

Le programme DiabACT est un programme spécifique et unique réalisé dans le cadre de la thèse de Coline Hehn portant sur la thérapie psychologique d'acceptation et d'engagement (thérapie ACT en anglais). Cette thérapie s'intéresse à la flexibilité psychologique, c'est-à-dire la capacité de chacun à rester en contact avec le moment présent tout en acceptant ses pensées et émotions difficiles, et à s'engager dans des actions alignées avec ses valeurs, même en présence d'obstacles internes. La thérapie était ici présentée sous forme de capsules vidéo, trois fois par semaine, durant six semaines, réalisées par des professionnels de la santé mentale. Cette étude s'est déroulée lors du premier semestre 2023. Plus d'une centaine de personnes ont participé à cette étude et bénéficié de cet accompagnement innovant, proposant une nouvelle approche de la gestion du diabète, en complémentarité du programme Slow Diabète de la FFD.

## Les temps forts du congrès européen

L'EHPS a été pour la Fédération une très bonne opportunité de présenter, à la communauté scientifique spécialisée en psychologie de la santé, les premiers résultats des travaux que réalise Coline Hehn dans le cadre de son doctorat. Ainsi, après une présentation des projets, les échanges ont permis à l'assemblée de mieux les comprendre, ainsi que leurs enjeux. Les chercheurs ont manifesté un intérêt certain pour le Slow Diabète, programme unique et innovant et des pistes se sont dégagées pour le faire évoluer encore .

Pour en savoir plus sur le Mouvement Slow Diabète, c'est ici.

Pour participer à notre prochain programme Slow Diabète jeunes adultes DT1, inscrivez-vous dès à présent et gratuitement sur notre formulaire dédié.