

Groupe Facebook Slow Diabète : ce que nous dit l'étude menée par l'Université de Lorraine

Une étude scientifique publiée en 2024 valide l'impact du mouvement Slow Diabète, et plus précisément de son groupe Facebook privé, sur le bien-être des participants. Ils y trouvent en effet du soutien et de précieux conseils pour mieux vivre avec leur diabète au quotidien.

En 2020, durant la pandémie de COVID 19 et la période d'incertitude du confinement, la Fédération Française des Diabétiques constate que **les patients atteints d'un diabète se retrouvent parfois isolés, à la fois de leurs proches et des professionnels de santé**. C'est dans ce contexte particulier, et dans le but de soutenir les personnes qui expriment leurs angoisses, que le Slow Diabète est lancé. Depuis, ce mouvement inspiré du concept de slow life invite toutes les personnes inscrites à prendre plus de temps pour soi. Il permet aussi d'apprendre en douceur à mieux vivre avec son diabète au quotidien.

En parallèle des deux à trois programmes annuels, **un groupe Facebook privé et sécurisé est également mis à la disposition des participants pour leur permettre d'échanger entre eux**. Ce groupe est rapidement devenu **un lieu unique d'échanges bienveillants** dans lequel chacun peut partager quotidiennement ses défis, ses victoires ou encore ses conseils.

Ce que nous dit l'étude scientifique menée sur le groupe Facebook Slow Diabète :

En juillet 2020, une étude est menée par **une équipe de recherche en psychologie de l'Université de Lorraine** en collaboration avec la Fédération Française des Diabétiques.

Les interactions analysées à l'occasion de ces recherches révèlent **des dynamiques profondes** et montrent que le groupe Facebook privé Slow Diabète n'est pas qu'un simple lieu de discussion mais **un espace qui permet de répondre aux trois besoins psychologiques fondamentaux des patients :**

1) Le besoin **d'affiliation** se traduit par le besoin de ressentir un sentiment d'appartenance (à la fois aux individus et aux groupes). Ce besoin de se sentir reliés aux autres et donc ici aux membres du groupe Facebook Slow Diabète, **est omniprésent et s'exprime sous différentes formes dans les échanges entre les participants** : recherches de conseils, recherches de relations sociales, encouragements. Les témoignages montrent que le groupe Facebook Slow Diabète permet de créer un réel **environnement de confiance pour certains participants du programme** :

« Bravo pour ton courage et ton sens des responsabilités, les débuts sont compliqués mais ensuite on le vit bien. »

2) Le besoin de **compétence** est satisfait lorsque les individus ont le sentiment d'être compétents pour accomplir des activités et atteindre les objectifs fixés. La satisfaction du besoin de compétence a également été majoritairement retrouvée. Cela implique que **les participants se sentent capables au fil des échanges, dans la vie quotidienne, de faire face aux obstacles liés à leur diabète**, d'élaborer leurs stratégies pour mieux gérer la maladie, et de comprendre comment les dispositifs médicaux fonctionnent.

« Grâce aux conseils des participants, j'ai enfin compris le fonctionnement, et maintenant, ma vie est plus stable ! »

3) Le besoin **d'autonomie** renvoie au fait que l'individu est à l'origine de son propre comportement, de ses actions et de ses choix. La satisfaction du besoin d'autonomie a également été identifiée dans les échanges des participants au programme Slow Diabète. En effet, grâce aux nombreux conseils partagés, ainsi qu'aux explications des professionnels de santé qui interviennent dans les programmes, diverses stratégies sont trouvées par les patients pour que **la maladie s'intègre mieux dans leur vie quotidienne**.

« J'y suis arrivée après plusieurs essais, avec des patchs, et surtout un très bon professionnel de santé. »

Ce que l'on retient de l'étude de l'Université de Lorraine

L'analyse des échanges entre participants recueillis à l'occasion de cette étude ont permis d'apprécier leur valeur collaborative et éducative. **En décembre 2024, cette étude qualitative est publiée dans la revue scientifique Psychologie Française**. Elle montre que, bien au-delà de la simple gestion d'un diabète, ce groupe Facebook Slow Diabète leur a permis de **trouver une communauté et un soutien dans une période particulièrement difficile**. Les échanges entre pairs ainsi que les connaissances et les compétences acquises sur leur maladie ont permis de satisfaire **les trois besoins psychologiques fondamentaux**.

Rejoignez une communauté qui répond à vos besoins essentiels :

Le groupe Facebook du Slow Diabète, réservé aux personnes inscrites aux programmes Slow Diabète en ligne, n'est pas qu'une simple plateforme d'échanges. Comme l'a démontré cette étude, c'est une communauté qui s'est développée depuis plusieurs années pour répondre à différents besoins essentiels, ainsi qu'un espace idéal pour échanger avec des personnes atteintes d'un diabète, accéder à des conseils d'experts, et découvrir des outils et des stratégies pour mieux vivre au quotidien.

Le prochain programme Slow Diabète arrive très bientôt en exclusivité. Restez attentifs et visitez régulièrement le site de la Fédération pour en savoir plus !