

Détresse liée au diabète : une réaction humaine, pas une faiblesse

La santé mentale a été désignée par le Gouvernement comme la Grande cause nationale de 2025. À l'occasion de la [Journée Mondiale du Diabète](#), la Fédération Française des Diabétiques met en lumière les liens entre diabète et équilibre psychologique.

Surveiller sa glycémie, anticiper les repas, gérer les traitements, faire face aux imprévus... Il arrive que tout cela donne lieu à une expérience émotionnelle négative liée aux difficultés et aux exigences liées à votre diabète : l'énergie s'épuise, la lassitude s'installe. Ce que vous ressentez alors porte un nom : **la détresse liée au diabète**.

Ce n'est pas une dépression, ni un signe de faiblesse, mais une réaction humaine, compréhensible face à la complexité du quotidien avec un diabète. Elle peut se manifester de multiples façons : fatigue, découragement, peur de l'avenir, frustration devant des glycémies difficiles à équilibrer, sentiment d'être jugé ou incompris, ou encore envie de « faire une pause » dans la gestion de la maladie.

Ressentir de la détresse face au diabète est fréquent : en reconnaître les signes est essentiel pour commencer à rechercher des solutions pour mieux vivre votre diabète au quotidien. Un accompagnement psychologique avec un professionnel de la santé mentale peut vous aider, tout comme le fait de rompre votre isolement en échangeant avec d'autres personnes atteintes d'un diabète.

Sachez que vous n'êtes pas seul à vivre cela et que la **Fédération Française des Diabétiques** propose des espaces d'écoute et de soutien pour en parler librement. Sa **ligne Écoute Solidaire** (01 84 79 21 56, tous les jours de 10 h à 20 h) est tenue par des **Bénévoles Patients Experts formés**, et eux-mêmes touchés par un diabète. Ils vous écoutent gratuitement et en toute confidentialité.

Nos Associations Fédérées proposent également des [rencontres avec des bénévoles formés à l'accompagnement](#), pour échanger autour du diabète. Partager ses expériences, ses doutes ou simplement souffler un moment peut faire une vraie différence.

Pour en savoir plus sur la détresse liée au diabète, rendez-vous sur :

- [Détresse liée au diabète : comprend et agir pour mieux vivre](#) ;
- [Diabète et santé mentale : comprendre et agir ensemble](#).

Source :

- International Diabetes Federation. IDF Diabetes hidden burden, 2024. (Consulté le : 29/07/2025)