

# Santé mentale et diabète : comprendre pour agir

Être atteint d'un diabète exige une vigilance quotidienne qui peut peser lourdement sur la santé mentale et influencer directement le bien-être psychologique. Face à cela, la Fédération vous accompagne.

Nous le constatons lors de nos échanges quotidiens avec vous : le lien entre santé mentale et diabète pour les personnes vivant avec un diabète est souvent négligé. Or, peut-être l'avez-vous expérimenté, vivre avec un diabète génère un risque plus élevé de dépression, d'anxiété ou encore de détresse liée à ce diabète, une lassitude aussi parfois face aux exigences constantes de la gestion de la maladie. Ces difficultés ne sont pas rares et, surtout, il faut le répéter, elles ne sont pas un signe de faiblesse.

Repérer les signes d'un mal-être est essentiel : si vous ressentez une tristesse persistante, une perte d'intérêt dans vos activités habituelles, une fatigue inhabituelle, une inquiétude excessive ou un découragement, cela peut indiquer qu'un soutien est nécessaire. En parler à un professionnel de santé sensible au bien-être, consulter un psychologue, ou simplement échanger avec d'autres personnes concernées peut réellement vous aider à retrouver un équilibre.

La **Fédération Française des Diabétiques**, dans le cadre de sa mission d'information et d'accompagnement des personnes atteintes d'un diabète, agit depuis de nombreuses années pour vous soutenir dans votre quotidien. Par exemple, nos [Bénévoles Patients Experts](#), eux-mêmes touchés par la maladie, proposent écoute et accompagnement grâce à l'organisation de **Cafés Diabète**, de **groupes de rencontre Élan Solidaires** ou encore via la [ligne Écoute Solidaire](#) (01 84 79 21 56, tous les jours de 10 h à 20 h, appel gratuit et confidentiel).

Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi prendre soin de son diabète. Retrouver un équilibre psychologique, c'est se donner les moyens de mieux vivre avec la maladie, jour après jour.

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre page :**

[Diabète et santé mentale : comprendre les liens pour agir](#)

Crédit photo : ©Fédération Française des Diabétiques