

Diabète, charge mentale et anxiété : le regard des Bénévoles Patients Experts

À l'occasion de la **Journée Mondiale du Diabète**, la Fédération Française des Diabétiques vous propose une série de témoignages sur un sujet essentiel, mais encore trop peu abordé : **le lien entre diabète et santé mentale**.

Longtemps restée en arrière-plan des préoccupations de santé, la question de **la santé mentale** chez les personnes vivant avec un diabète demeure encore trop souvent minimisée. Pourtant, en parler, c'est permettre une meilleure compréhension de ces difficultés. Ainsi, **les Bénévoles Patients Experts (BPE)** ont pour mission d'écouter, soutenir et accompagner les personnes atteintes d'un diabète ainsi que leurs proches, afin de mieux vivre au quotidien avec la maladie.

Dans cette nouvelle vidéo, **Andréa Limbourg** et **Nathalie Paccot**, toutes deux **Bénévoles Patients Experts**, partagent leur expérience et leur engagement au quotidien :

« Le sujet de la santé mentale revient très souvent dans nos échanges. Il ne se présente pas toujours distinctement, mais plutôt à travers des émotions, des inquiétudes ou un besoin d'écoute. » explique Andréa

Formés par la Fédération, les Bénévoles Patients Experts abordent des thématiques souvent sensibles : **la peur de l'hypoglycémie, le stress lié à la gestion de la maladie et des dispositifs médicaux, la culpabilité ou encore le regard des autres**.

En moins de 5 minutes, cette vidéo met en lumière la place centrale de **l'écoute et du soutien psychologique** dans le parcours des personnes vivant avec un diabète

Retrouvez la vidéo en intégralité : [Diabète, charge mentale et anxiété : l'expérience des Bénévoles Patients Experts](#)

Des ressources pour vous accompagner au quotidien

La Fédération met à votre disposition plusieurs ressources pour vous aider à prendre soin de vous et de votre bien-être. Pour retrouver gratuitement l'ensemble de ces dispositifs, rendez-vous sur la rubrique [Je recherche du soutien](#) : ligne Écoute Solidaire, programmes de soutien en ligne selon son type de diabète, service Diabète et Droits, coordonnées de nos Associations Fédérées, etc.

Vous avez envie de partager votre expérience sur le sujet de la santé mentale, en tout anonymat ? [Je m'exprime !](#) est la plateforme pour laisser votre témoignage et ainsi nous aider à améliorer les services que nous proposons aux personnes atteintes d'un diabète et à leurs proches.

Crédit photo : ©Dundanim