

Comprendre la détresse liée au diabète en quelques minutes

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

Souvent méconnue et pourtant fréquente, **la détresse liée au diabète** traduit la charge émotionnelle et psychologique que peut représenter la gestion quotidienne de la maladie. Fatigue, découragement, sentiment d'isolement... ces émotions sont réelles et légitimes. En parler, c'est reconnaître cette souffrance et permettre une meilleure compréhension de ce que vivent de nombreuses personnes atteintes de diabète.

Dans cette vidéo, **Sarah, psychologue**, et **Claude Chaumeil, atteint d'un diabète de type 2**, partagent leur regard et leur expérience autour de **la détresse liée au diabète** que vivent de nombreuses personnes atteintes de cette maladie.

En moins de cinq minutes, cette vidéo permet de **mieux comprendre cette réalité souvent invisible**, mais essentielle à la prise en charge globale du diabète :

- Qu'est-ce que la détresse liée au diabète ?
- En quoi diffère-t-elle de la dépression et de l'anxiété ?
- Comment se manifeste-t-elle au quotidien et comment en sortir ?

Parce que **prendre soin de son diabète, c'est aussi prendre soin de sa santé mentale**.

Découvrez la vidéo ici : [Websérie diabète et santé mentale](#)

Pour en savoir plus sur la détresse liée au diabète, ses signes évocateurs et les solutions pour mieux la gérer au quotidien, consultez notre article dédié :

[Détresse liée au diabète : comment la reconnaître et agir | Fédération Française des Diabétiques](#)

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 : ©Halfpoint