

Mieux dans ma tête, mieux dans mon corps : le nouveau programme Slow Diabète

Vous avez envie de prendre soin de vous, de votre santé mentale et de retrouver plus de sérénité ? Du 9 au 30 mars 2026, la Fédération Française des Diabétiques vous accompagne avec un nouveau programme Slow Diabète.

Penser à sa glycémie plusieurs fois par jour, adapter ses repas, gérer les traitements, composer avec les alertes, les imprévus et parfois la peur de mal faire... vivre avec un diabète est souvent bien plus complexe que de surveiller des chiffres. À la longue, cette vigilance permanente peut peser lourd et cette charge mentale influence directement la façon dont on vit son diabète au quotidien. Quand sa santé mentale va mal, tout devient plus compliqué.

C'est pour répondre à cette réalité que la Fédération lance le nouveau programme Slow Diabète – Mieux dans ma tête, mieux dans mon corps, pensé pour aider chacun, pas à pas, à retrouver plus de sérénité.

Un programme pour se sentir soutenu

Ce programme s'adresse à toutes les personnes concernées par un diabète – diabète de type 1, de type 2, diabètes rares ou diabète gestationnel – qui souhaitent mieux comprendre l'impact de la maladie sur leur santé mentale et découvrir des outils concrets pour alléger leur quotidien. Pendant 21 jours, du 9 au 30 mars, les participants découvriront une approche progressive, bienveillante et non culpabilisante.

Le programme s'articule autour de trois grands objectifs :

- **Comprendre** : déculpabiliser et se sentir légitime face aux difficultés psychologiques liées à son diabète en découvrant que ses ressentis sont fréquents et que l'on n'est pas seul.
- **Identifier** : prendre conscience des sources personnelles de stress et de surcharge mentale au quotidien (glycémie, alimentation, traitements, alertes...).
- **Agir** : expérimenter des outils simples et concrets pour adapter ses habitudes et retrouver davantage de calme et d'équilibre.

Des contenus variés et des outils pratiques

Chaque jour de la semaine aborde un thème spécifique : l'impact d'un diabète sur la santé mentale, le sommeil, les relations aux autres, l'alimentation, l'activité physique, la peur des complications et même une pause bien-être.

Pour répondre aux attentes exprimées par les participants ce programme proposera des formats variés et accessibles :

- Vidéos et interventions d'experts (psychologues, diabétologue, psychiatre, diététicienne ...) ;
- Témoignages de patients et Bénévoles Patients Experts pour se reconnaître dans d'autres parcours ;
- Documents PDF imprimables pour approfondir, réfléchir et passer à l'action.

Comment participer ?

Le programme Slow Diabète – Mieux dans ma tête, mieux dans mon corps se déroulera du 9 au 30 mars.

Pour participer, rien de plus simple : [inscrivez-vous gratuitement ici](#).

C'est vous qui en parlez le mieux :

« Formidable, a répondu à des questions que je me suis souvent posé. »

« Bien qu'ayant répondu à votre questionnaire en ligne je tenais à ajouter que ce programme de qualité a été une aide précieuse pour moi alors que l'on vient de me diagnostiquer un DT2. Les interventions des professionnels de santé particulièrement bienveillants et pédagogues ont été pour moi très instructives.»

« L'effet "communauté" est très précieux. Félicitations pour cette initiative et je ne manquerai pas de suivre les prochaines éditions. »

Crédit photo : ©Fédération Française des Diabétiques