Slow Diabète : un programme sur la santé mentale porteur de soutien et de sérénité

Trois semaines pour souffler, comprendre, se sentir moins seul. L'édition 2026 Slow Diabète – Mieux dans ma tête, mieux dans mon corps a touché à sa fin, et vos retours parlent d'eux mêmes.

Avec plus de **27?824 participants**, cette édition dédiée à la santé mentale a été largement plébiscitée, comme en témoignent les retours recueillis dans le questionnaire de satisfaction que nous partageons à la fin de chaque programme.

La note moyenne attribuée au programme Slow Diabète – Mieux dans ma tête, mieux dans mon corps atteint **4,4 / 5**, et un grand nombre de participants **déclarent s'être senti "moins seuls"** face à leur diabète grâce aux contenus proposés.

En effet, vos mots ont une force immense et soulignent combien le fait d'être accompagné, compris et soutenu est essentiel, bien au delà des chiffres et des traitements :

« Ce programme m'a permis de voir que d'autres personnes avaient les mêmes préoccupations que moi. »

« Par petites touches, à mon rythme, ce programme m'a aidée à reconnaître ma charge mentale et à trouver des clés pour l'alléger. »

« Même après une journée chargée, ces rendez vous quotidiens m'ont fait du bien. »

Des contenus concrets pour avancer à son rythme

Les thèmes les plus appréciés reflètent également des préoccupations quotidiennes précises et concrètes :

- **Le sommeil**, cité plus de fois comme contenu le plus utile ;
  « J'ai beaucoup apprécié les présentations des professionnels de santé… surtout celle sur le sommeil. »
- **la charge mentale**, véritable fil rouge pour de nombreux témoignages ;
  « Ce programme m'a permis de prendre conscience du poids de la charge mentale qui me gêne le plus. »
- **l'activité physique**, notamment la peur des hypoglycémies ou le manque de repères.
  « Intégrer l'activité physique à ma vie en pratique?: très utile pour comprendre mes blocages et mes peurs. J'avais peur des hypos. Les conseils m'ont rassuré. »

Un grand nombre de participants expriment également le souhait d'avoir davantage :

- de témoignages de patients ;
  « J'aimerais avoir des témoignages de personnes atteintes du diabète : comment elles vivent leur maladie. »
- de conseils encore plus personnalisés ;
  « J'aurais aimé des conseils adaptés à mon cas : chaque diabétique est différent et vit les choses autrement. »
- d'informations sur les avancées de la recherche, les pompes en boucle fermée, ou encore les différences entre le diabète de type 1 et le diabète de type 2.
  « Ce serait utile d'avoir un point sur les nouveaux traitements, innovations et technologies. »

Ces retours nourriront directement les prochaines éditions, toujours pensées pour répondre à vos besoins.

Merci à vous !

Merci pour votre engagement, vos mots, votre confiance. Votre participation, vos témoignages et votre sincérité font de du Slow Diabète un programme vivant, collectif et profondément humain.
Nous espérons que ces trois semaines vous auront apporté?un peu de douceur, des repères pour avancer sans pression, **et la certitude que vous n'êtes jamais seul face à votre diabète**.

Et maintenant ?

Une nouvelle édition est en préparation, avec encore plus de diversité dans les formats et les sujets abordés. Si vous restez inscrits, vous recevrez les emails du prochain programme Slow Diabète et les dates de chaque programme vous seront communiquées en avant-première !

En attendant, notre programme Slow Diabète récurrent reste accessible à tout moment sur notre site : https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/abonnement-programme-slow-diabete

Découvrez également nos programmes d'accueil spécialement conçus pour les personnes concernées par le diabète de type 1, le diabète de type 2 ou le diabète gestationnel.