

# La journée de Léonor

Le dépassement de soi, c'est accomplir des exploits, mais lorsque l'on est diabétique, c'est aussi vivre une vie normale. Conduire, voyager, travailler, faire la fête, aller à un rendez-vous, visiter un pays chaud, profiter d'une journée de ski..., sont autant de défis à relever. Toutes ces choses paraissent faciles et évidentes pour la majorité des gens. Pourtant elles relèvent déjà du miracle pour une personne qui a un diabète. Il faut faire preuve de courage, de volonté et de persévérance lorsque l'on doit également gérer son diabète pour y arriver. Parvenir à vivre une vie à peu près « normale » est déjà un dépassement de soi.

Le dépassement de soi, c'est accomplir des exploits, c'est vivre une vie normale mais c'est avant tout se lever chaque matin et survivre la journée. Avoir un diabète, c'est vivre au jour le jour. C'est passer une journée à devoir penser à sa glycémie et s'en sortir convenablement. C'est se réveiller après une hypoglycémie nocturne et aller au travail. C'est gérer une séance de sport sans tomber sous les 100g/l. C'est aller à une réunion importante et vérifier sa glycémie devant ses clients. C'est déchiffrer le menu de la cafétéria en nombre de glucides. C'est calculer sa dose d'insuline tout en continuant la conversation avec ses collègues qui commencent à manger. C'est avoir la force de se piquer 4 fois par jour. C'est avoir le courage de le faire en public. C'est aussi relativiser une journée passée en hyperglycémie et se dire qu'on fera mieux demain. C'est calculer les glucides présents dans une bière mais évaluer le pouvoir hypoglycémiant de l'alcool pour conclure sur la dose d'insuline à s'injecter et inclure dans le calcul la planche mixte que tout le monde partagera, le tout en souriant et en trinquant avec ses potes. Voilà, le quotidien est un casse-tête chinois pour un diabétique. Quoi que l'on fasse, nous devons penser à tout sous l'angle de notre diabète. La maladie chronique impose une charge mentale permanente qui pèse chaque seconde sur nos épaules. Alors le dépassement de soi, avant tout, c'est venir à bout de la journée. Et c'est parfois déjà un exploit.