

Je m'inscris au programme Slow Diabète - Mieux dans ma tête, mieux dans mon corps

Comment adopter une approche positive et réaliste de ma santé mentale tout en prenant soin de mon diabète ?

Aujourd'hui, plusieurs acteurs du monde de la diabétologie reconnaissent que le diabète ne se limite pas à la glycémie : la santé mentale est une composante essentielle de la maladie. Vivre avec un diabète, ce n'est pas seulement suivre un traitement, c'est un engagement quotidien qui mobilise énergie et attention : surveiller sa glycémie, adapter son alimentation, gérer les alertes, anticiper les imprévus. Cette charge constante pèse sur le mental et peut générer stress, fatigue, voire découragement.

La santé mentale n'est pas secondaire. Les difficultés psychologiques influencent directement l'adhésion au traitement, la gestion du diabète et augmentent le risque de complications. Pourtant, elles restent trop souvent négligées, alors qu'elles sont un pilier du bien-être global. La santé mentale est également un véritable levier de qualité de vie : lorsqu'elle est soutenue, elle favorise une meilleure adhésion au traitement, une gestion plus sereine du diabète et contribue à la prévention des complications. Comme le rappelle l'OMS : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

? **Rassurez-vous** : la charge mentale liée au diabète peut être mieux gérée. Il est possible d'agir concrètement pour alléger cette charge, retrouver plus de sérénité et avancer pas à pas vers un équilibre durable, grâce à des outils simples, accessibles et adaptés au quotidien.

Alors, pourquoi ce programme serait différent ?

Avec le Slow Diabète – Mieux dans ma tête, mieux dans mon corps, nous vous accompagnons sur une thématique essentielle : prendre soin de sa santé mentale, c'est prendre soin de soi avec son diabète. Le programme est conçu pour transformer progressivement vos prises de conscience en actions concrètes et réalistes :

- Alléger la charge mentale ;
- Retrouver de la sérénité ;
- Avancer vers un équilibre durable.

Quels bénéfices pourrai-je en tirer ?

Grâce à l'accompagnement d'experts de qualité, ce programme vous permettra de :

? **Comprendre** : déculpabiliser et se sentir comme les autres face aux défis du diabète et de la santé mentale.

? **Identifier** : prendre conscience des sources de stress au quotidien (glycémie, alimentation, traitements, alertes...) et accepter que la perfection ne soit pas obligatoire.

? **Agir** : mettre en place des actions concrètes pour alléger le quotidien et installer progressivement plus de calme et de sérénité.

Chaque semaine, pendant 21 jours, des contenus quotidiens vous guideront autour de thématiques clés :

- L'impact du diabète sur la santé mentale ;
- Le sommeil ;
- Les relations aux autres ;
- L'alimentation ;
- L'activité physique ;
- Les complications.

Du 9 au 30 mars 2026, la Fédération vous propose de vous accompagner à travers des ressources exclusives très variées (vidéos, audios, témoignages ...).

À qui s'adresse ce programme ?

La santé mentale concerne toutes les personnes vivant avec un diabète : type 1, type 2, diabètes rares ou gestationnel. Les contenus sont adaptés à tous les profils, avec des approches parfois communes, parfois différenciées selon les besoins.

Vous pouvez également suivre ce programme avec des amis ou des proches, en binôme ou en trinôme, pour vous soutenir mutuellement et renforcer vos pratiques au quotidien.

Comment rejoindre l'aventure ?

Pour découvrir tout ce que ce programme vous réserve, inscrivez-vous dès maintenant ci-dessous.

Le programme Slow Diabète – Mieux dans ma tête, mieux dans mon corps est entièrement gratuit, comme tous les programmes Slow Diabète !

LES MEMBRES DU MOUVEMENT TÉMOIGNENT !





Monique



14 OCT. 2025 À 09:18

Un programme qui permet soit de réviser, soit d'apprendre... et de ne pas se sentir seule face à la maladie.



Aa



Louise



18 SEP. 2025 À 11:46

Des vidéos de professionnels, de médecins reconnus, courtes, synthétiques et dans lesquelles on apprend beaucoup.



Aa





Laurence



22 NOV. 2025 À 09:05

Même avec un diabète d'une durée de 34 ans, il est toujours intéressant d'avoir des rappels.



Aa



Ça me plaît ! Je m'inscris au programme Slow Diabète :