Slow Diabète : peut-on trouver au diabète une juste place dans nos vies ?

Un bel accueil a été réservé à notre premier programme estival Slow Diabète : 2700 personnes ont participé à cette aventure. Nous vous remercions très chaleureusement pour votre confiance !

Durant 21 jours, du 6 au 26 juillet 2020, des outils, astuces, techniques ont été proposés quotidiennement par des experts et des patients pour tenter d'ouvrir une voie vers plus de bienveillance vis-à-vis de soi et trouver une juste place au diabète dans nos vies déjà bien chargées.

Pour (ré)écouter le podcast de lancement : Présentation du Slow Diabète

Trois thématiques étaient présentes : un module « Ralentir » la première semaine, avec Cindy Chapelle, sophrologue et animatrice du blog la slowlife.fr ; puis le thème « Etre attentif à soi » avec Inès Aaron, psychologue et intervenante en éducation thérapeutique du Patient ; et enfin « Savourer les plaisirs simples pour renforcer son équilibre global » pour clore ce programme avec Marc Popelier, diabétologue.

Tous les dimanches, Léonie Denis, professeur de yoga et diabétique, proposait une séance de yoga adaptée à la thématique de la semaine.

Ce programme était expérimental : l'équipe du Siège de la Fédération recueille maintenant ce qu'en disent les 2700 pionniers pour décider de la suite du Slow Diabète.

De nombreux inscrits au programme ont pu échanger et se soutenir sur le groupe Facebook Slow Diabète. Les échanges ont été riches et intenses !

Voici l'avis de quelques participants sur ce premier programme :
Soraya-Caroline : *« Bonjour et merci à toute l'équipe de slow diabète pour cette innovation qui nous a permis de se retrouver en comité restreint, de parler de nous et de notre mal être ou bien être tout dépend comment on voit les choses.... Merci aux participants car grâce à leurs partages j'ai appris beaucoup de choses et comparer les ressentis de chacun de nous. »*

Alain : *« Merci à la fédération pour la création de "Slow Diabète" qui m'a permis de sortir de mon "train-train" quotidien donnant la possibilité d'information, dialogue de partage. Bravo à toute l'équipe qui a su me captiver par son dynamisme en espérant une suite prochaine de la part d'un (vieux) mais toujours jeune d'esprit diabétique campagnard. »*

Sylvie : *« Merci infiniment pour la richesse du traitement de vos sujets ! Je me réjouis d'avance de tout revoir, entendre, méditer et intégrer vos bons conseils. Encore Merci ! »*

Laëtitia : *« C'est une super idée le concept Slow Diabète! J'aime beaucoup cette approche innovante de prendre en compte la personne dans sa globalité, pour moi c'est indispensable pour retrouver un équilibre. Merci ! »*

Pour les personnes qui auraient manqué ce premier rendez-vous, pas d'inquiétude : l'équipe de la Fédération vous concocte un nouveau programme pour la fin de l'année. Nous relancerons les inscriptions d'ici quelques mois : pour vous assurer d'être informés, abonnez-vous dès aujourd'hui à notre newsletter !