" La Fédération m’a soutenu "

" Ayant pendant longtemps négligé mon diabète (diagnostiqué en 2009) pour diverses raisons, j'ai décidé de me reprendre en main. Les conseils les plus simples produisant les meilleurs effets, mon médecin m'a encouragé à faire mes courses sur le marché, à favoriser les producteurs de ma région et les légumes de saison.

De poursuivre, par me proposer une petite marche autour de chez moi de, si possible, 20 minutes.

Les bonnes habitudes ne sont pas si difficiles à adopter, surtout quand il s'agit de notre santé !

Je fais attention, le plus possible, à mon équilibre alimentaire et je fais de l'exercice physique, plusieurs fois par semaine.

Après tout, comme le suggérait le Dr Marc Popelier, lors du premier Slow Diabète, une marche, un peu rapide, de 40 minutes pour éliminer une petite tarte aux pommes permet de déculpabiliser !

Je marche beaucoup et le premier confinement a vu rompre, de façon très brutale, l'équilibre que j'avais trouvé dans cette nouvelle hygiène de vie. Les marchés fermés et les sorties réduites, notamment...

C'est en allant sur le site de la Fédération que j'ai pris connaissance de la ligne d'Ecoute Solidaire. J'ai appelé et j'ai eu la chance d'avoir au téléphone une bénévole Patiente Experte (ce fut ma première question), qui a su répondre à mes interrogations et qui était d'une très grande qualité d'écoute. Je tiens à le souligner.

Je lui ai précisé que je n'étais pas membre de la Fédération, ce qui ne posait pas de problème et qu'ils répondaient à tout le monde. "

La Fédération à vos côtés

Le témoignage de Stéphane illustre parfaitement la raison d’être de la Fédération : « créer du lien afin que chacun se sente soutenu et devienne autonome ». Avec ce service d’écoute, la Fédération accompagne toutes les personnes diabétiques (qu’elles soient adhérentes d’une de nos associations locales ou pas) pour les aider à mieux vivre leur diabète au quotidien. Cette proximité est d’autant plus importante pendant ces périodes de confinement où l’ennui, l’isolement et l’inquiétude peuvent parfois submerger.

" Quelques semaines plus tard, j'ai pris la décision de rejoindre l'AFD60. Après en avoir discuté avec sa Présidente, celle-ci m'a proposé aux chargés de développement de la Fédération pour la formation de Bénévole Actif. Formation passionnante et que je souhaite poursuivre."

Vous aussi, devenez bénévole de la Fédération

Devenir bénévole actif de la Fédération, c’est bénéficier d’une formation sur le diabète et l’accompagnement des personnes diabétiques. C’est aussi partager une riche et belle aventure humaine en rencontrant des personnes qui ont un point commun : apprendre à mieux vivre avec le diabète.

Alors, rejoignez-nous

" La Fédération propose également une ligne d'Ecoute animée par des Psychologues. Je n'ai jamais appelé, mais savoir que cette possibilité existe est de nature rassurante, surtout en cette période particulièrement anxiogène."

En savoir plus sur les lignes d'écoute solidaire et psychologique