5 avril, lancement du programme « Slow Diabète du printemps »

Le Slow Diabète : c’est quoi ?

Juste après la première période de confinement au printemps 2020, et suite aux retours des personnes atteintes de diabète sur leur vécu de cet épisode éprouvant pour *« le corps et la tête »*, La Fédération Française des Diabétiques innove en lançant son premier programme expérimental « Slow Diabète ». Notre Slow Diabète s’inscrit dans le mouvement international Slow life, qui prône l’adoption d’un état d’esprit plus tranquille, plus présent à l’instant. Au lieu de faire tout plus vite, faire tout à la bonne vitesse pour soi : quelquefois vite, quelquefois lentement, quelque fois un peu des deux.

Comment donner au diabète, cette maladie que l’on n’a pas choisie, sa juste place dans nos vies, trouver un rythme qui nous convient ? Y a-t-il un autre chemin que de vivre les traitements comme des obligations, des contraintes ? Comment pourrions-nous, en faisant équipe avec le diabète, faire les choses parce qu’elles sont bonnes pour nous et pour notre diabète et pas parce que nous devons les faire ?
C’est pour aider à apporter sa propre réponse à ces questions que se posent la majorité des personnes diabétiques que le programme s’est construit. Fort de son succès, il a été reconduit à l’occasion des fêtes de fin d’année.

C’est à chaque édition, un programme 100 % en ligne de 21 jours pendant lesquels, la personne qui s’inscrit (c’est entièrement gratuit) va recevoir un mail quotidien l’invitant à participer à une activité ou à lire des contenus. Sophrologues, psychologues, professeur de yoga, de Pilates ou de danse, patiente passionnée de cuisine, proposent ces activités en ligne pour apprendre à se réapproprier soi-même, à prendre le temps, à savourer l’instant présent : être pleinement à soi.
Une communauté en ligne permet aux participants de se retrouver, de dialoguer et partager ses expériences, de s’écouter et de s’épauler.
C’est aujourd’hui plus de 5 000 personnes qui ont participé à ces programmes.
Ce que les participants en disent :

- « Un groupe humain d’entraide et de bienveillance, ou chaque diabétique a son diabète. »
- « Il y a de l’écoute et les activités permettent de voir autre chose, et surtout qu’on n’est pas seuls. »
- « C’est une très bonne aide soutenue sur 3 semaines pour se remotiver. »
- « C’est intéressant de communiquer avec des personnes diabétiques comme moi. »

Le Slow Diabète du printemps, du 5 au 25 avril 2021

Avec le renouveau attendu du printemps et pour accompagner cette période de confinement et de couvre-feu, la Fédération propose son nouveau programme : « le Slow Diabète du printemps ».
Du 5 au 25 avril, c’est chaque jour une surprise dans sa boite mail pour découvrir une nouvelle activité.
Le programme s’articulera en 3 semaines :

- Semaine 1 : Apprends à ralentir avec le diabète
- Semaine 2 : Explore une relation apaisée avec le diabète
- Semaine 3 : Accède à une relation renouvelée avec le diabète

Au cours de ces 21 jours, diabétologue, psychologue de la santé, sophrologue, professeur de Pilates, diététiciennes participeront à des lives pour s’inspirer et apprendre à mettre du slow dans sa vie quotidienne

avec le diabète.

Automassage, yoga, méditation, recettes de cuisine saines et simples : tous proposeront des exercices pratiques à faire à son rythme. Même le jardinage en mode slow s'invitera dans le programme, printemps oblige !

Pour expérimenter un nouveau rapport à son diabète, la Fédération invite tous ceux qui le souhaitent à :

S'inscrire gratuitement

Le Slow Diabète en quelques points clés

83% sont inscrits à la communauté en ligne
7,7 : la note globale de satisfaction sur les sujets, la qualité des intervenants et des activités, la réponse aux questions
6,9/10 : l'impact général du programme sur les participants
Les 3 activités préférées :
>> les conseils des diététiciennes
>> les explorations avec la psychologue
>> les visioconférences : réponses à vos questions
Les points forts : la bienveillance, les conseils, la bonne humeur

Résultats des réponses à une enquête sur le programme « spécial fêtes » - 151 répondants, réalisée par les étudiants de l'IAE de Grenoble