

# 2 juillet, lancement du programme « Slow Diabète 5 sens »

La Fédération vous accompagne tout au long de l'été avec son nouveau programme sensoriel : le « Slow Diabète 5 sens ». La nouveauté de cette édition estivale ? Un rythme très "slow", fini les 21 jours des éditions précédentes, place à deux grands mois de générosité. Du 2 juillet au 3 septembre, les personnes vivant avec le diabète pourront pleinement profiter d'activités ludiques et de conseils avisés.

## Le Mouvement Slow Diabète : c'est quoi ?

Le Mouvement Slow Diabète, c'est une invitation à explorer, à expérimenter des outils, astuces, techniques pour vivre le diabète autrement, en lui donnant sa juste place dans notre vie, dans le respect de notre rythme. Le 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. C'est aussi une communauté soudée, aidante et bienveillante. Depuis 2020, ce sont déjà plus de 8 000 personnes qui ont rejoint le Mouvement et ont suivi les trois précédents programmes.

Ce que la communauté Slow Diabète exprime :

- « *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.* »
- « *Je trouve que c'est une super idée et cet accompagnement est vraiment nécessaire ! Quant au groupe Facebook... trop bien ! Bravo à toute l'équipe !* »

## Les origines du mouvement

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 ». 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.

## Comment le programme fonctionne-t-il ?

C'est à chaque édition, un programme 100 % en ligne pendant lequel, la personne qui s'inscrit (c'est entièrement gratuit) va être invité à participer à une activité ou à lire des contenus. Sophrologues, psychologues, professeur de yoga, de Pilates ou de danse, diététiciennes-nutritionnistes 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. Le programme proposé est co-construit avec la Fédération, qui à chaque événement améliore son contenu grâce aux nombreux retours obtenus. Une communauté en ligne, accessible dès la prise en compte de son inscription, permet aux participants de se retrouver, de dialoguer et partager ses expériences, de s'écouter et de s'épauler.

## **Le Slow Diabète 5 sens, du 2 juillet au 3 septembre 2021**

Grande nouveauté ! Chaque vendredi du 2 juillet au 3 septembre, le participant recevra dans sa boîte mail une capsule contenant diverses propositions d'activités imaginées par l'équipe du Slow Diabète et ses intervenants. Un rythme un peu plus lent que les programmes précédents afin de vivre cette expérience en toute liberté.

- Semaine 1 : apprendre à ressentir son corps différemment grâce à une activité douce ou encore à se reconnecter à ses 5 sens avec des exercices de sophrologie ;
- Semaine 2 : comprendre les liens entre les 5 sens et les complications du diabète
- Tout au long du programme : accès à des contenus ludiques, atypiques, avec de nouvelles approches en lien avec les 5 sens !

Pour découvrir la présentation du programme « Slow Diabète 5 sens » sous format audio c'est [ici](#) !

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

[S'inscrire gratuitement](#)