Je suis proche d’une personne diabétique

Vous êtes proche d’une personne diabétique mais vous n’êtes pas atteint de diabète. Vous avez certainement pu entendre : « *Tu ne peux pas comprendre, tu n’es pas diabétique.* » Lors de l’annonce de la maladie, votre proche ressent souvent un sentiment d’impuissance et d’injustice (pourquoi moi ?), de perte d’identité, voire même d’abandon. Il a du mal à accepter et à assumer sa maladie face à lui-même (déni) et face au regard des autres.

Au début, toutes sortes de questions se posent :

« *Pourquoi lui (ou elle), pourquoi pas moi ? J’ai un caractère plus fort et une meilleure situation, c’est moi qui aurait dû être malade à sa place. Notre grand-mère était diabétique, pas notre mère, pas moi non plus* » ou au contraire « *Je ne comprends pas… pourquoi est-ce mon enfant ? pourquoi n’est-ce pas celui de ma sœur (ou de mon frère) ?* »

Pour aider votre proche diabétique, il se peut que vous soyez amené à jouer plusieurs rôles à la fois dont certains seront plus difficiles pour vous que d’autres ! Pas si simple d’adopter naturellement la bonne attitude…

Apprendre à faire face en cas d’urgence

Il est souhaitable que vous sachiez reconnaître les signes de l’hypoglycémie pour pouvoir réagir rapidement en cas de besoin, aider votre proche à se resucrer s’il ne peut pas le faire seul ou le convaincre de le faire lui-même suffisamment tôt. Vous le connaissez bien et vous pouvez vous permettre de lui donner un conseil.

Votre proche peut faire une hypoglycémie simple ou un malaise hypoglycémique. Vous devez savoir par exemple où il range son glucagon. Vous pouvez faire une petite fiche mémo sur la procédure à appliquer en cas d'urgence, avec le numéro du médecin et/ou celui du service hospitalier.

Apprendre à connaître le diabète et sa gestion au quotidien

Votre proche diabétique doit se familiariser avec sa maladie et prendre de nouvelles habitudes, notamment en ce qui concerne son alimentation. Vous pouvez être d’une aide précieuse sur ce point. Faites les courses vous-même ou donnez à votre proche une liste de courses adaptée à son diabète.

Proposez-lui une activité physique qu’il vous plairait de pratiquer ensemble ou avec des amis.
Il peut être utile également d’avoir des informations sur le traitement de votre proche. S'il est âgé, cela vous permettra de vérifier s'il le prend bien, s'il est suffisamment autonome, s'il a pensé à renouveler son ordonnance ou s'il a besoin de voir son médecin traitant...

Apprendre à écouter avec empathie et à être solidaire

Aidez-le à parler de son diabète, ce n’est pas une démarche facile mais cela peut être bénéfique voire salutaire pour lui et même pour vous ! Vous le comprendrez d’autant mieux, cela peut désamorcer certains conflits et apaiser des tensions. Soyez calme et attentif à son ressenti et répondez avec empathie.

Apprendre à le soutenir, le rassurer et l’encourager

Le diabète est une maladie silencieuse et évolutive. Il n’est pas toujours facile pour votre proche de faire des projets à long terme ou de mener à bien des projets en cours. Certaines démarches peuvent être difficiles lorsque l’on est atteint d’une maladie chronique. Votre proche a besoin de vous pour concrétiser ses projets de vie : challenge sportif, projet de grossesse, achat d’un bien immobilier, prise de poste à responsabilité… Le soutenir et le rassurer est primordial car pour lui, vous êtes le moteur et la personne sur qui il peut compter.

Vidéo : témoignage de Jean-Pierre, extrait du film « *Vivre avec le diabète* »

Retrouver les témoignages du Diabète LAB sur les proches : " Fratrie : une relation rendue complexe par le diabète ? "

Retrouvez aussi l'article " Ma petite sœur, son diabète et moi " sur le site du Diabète LAB.