Je rencontre des Bénévoles Patients Experts formés à l'accompagnement

Le programme Élan Solidaire et les Cafés Diabète réunissent près de chez vous, des personnes concernées par un diabète, accompagnées par des Bénévoles Patients Experts (BPE): des rencontres gratuites et confidentielles.

« La rencontre et l'échange avec d'autres personnes diabétiques procurent une aide simple mais infiniment précieuse, pour se soigner et se sentir bien avec sa maladie » Gérard Raymond – ancien Président de la Fédération Française des Diabétiques

Le programme Élan Solidaire : qu'est-ce que c'est ?

Partout en France, des BPE proposent des rencontres régulières avec d'autres personnes vivant avec un diabète afin d'écouter, de partager, d'échanger, de reprendre confiance et d'agir pour mieux vivre avec la maladie. Ce programme d'accompagnement entre patients, gratuit, s'appelle Élan solidaire et prend la forme suivante :

- Des réunions entre patients ou proches, près de chez vous (8-10 personnes) ;
- Animées par des BPE, ayant une formation attestante de niveau 1 pour la pratique de l'éducation thérapeutique du patient (ETP) ;
- Organisées une à deux fois par mois pendant un an, dans le respect et la confidentialité des échanges ;
- Des rencontres individuelles sont également possibles sur demande.

Les thèmes sont définis par les participants. Selon les besoins, des professionnels de santé peuvent ponctuellement intervenir.

Qui contacter pour participer ?

Une quarantaine d'associations mettent en place le dispositif Élan Solidaire. Trouvez l'association la plus proche de chez vous ou contactez le standard de la Fédération : 01 40 09 24 25.

Vous préférez d'abord échanger par téléphone ?

Découvrez la ligne Écoute Solidaire, animée elle aussi par des BPE. **Ce service est gratuit et joignable tous les jours de 10 h à 20 h au 01 84 79 21 56.**

Pourquoi intégrer le programme Élan solidaire ?

« J'y suis allé juste pour voir, (…) un an après je me sentais mieux, plus informé et apaisé. J'assume mieux ma maladie en famille ou avec des amis. Je retourne régulièrement aux activités de l'association et j'ai de meilleurs rapports avec mon médecin ». Jean-Jacques, participant

Si vous vivez avec un diabète ou si vous êtes proche d'une personne concernée, vous faites peut-être face chaque jour à des difficultés liées à la maladie :

- Modifier vos habitudes alimentaires ;
- Reprendre une activité physique régulière ;

- Adapter votre traitement ;
- Préserver votre vie intime, familiale, sociale et professionnelle ;
- Poursuivre votre projet de vie en y intégrant la maladie.

L'accompagnement proposé par Élan Solidaire permet d'échanger sur ces thématiques mais aussi de partager des solutions, et ainsi se sentir moins seul face à la maladie.

Et les Cafés Diabète, que sont-ils ?

Les Cafés Diabète sont des rencontres conviviales, ouvertes à toutes les personnes touchées par un diabète, ainsi qu'à leurs proches et aux aidants. Lancés par la Fédération il y a une dizaine d'années, ils sont aujourd'hui proposés par de nombreuses Associations Fédérées, partout en France, dans des lieux du quotidien : des cafés ou salon de thé en ville, salle associative, mairie, espace de convivialité… Le principe est simple : se retrouver autour d'une boisson, sans formalité, pour parler de la vie avec un diabète. Vous pouvez raconter votre expérience, poser vos questions ou simplement écouter les autres : chacun participe à son rythme, sans obligation de prendre la parole. Les échanges sont animés par des BPE, formés par la Fédération, qui veillent à ce que chacun puisse s'exprimer dans le respect et la bienveillance. Ils ne remplacent pas un avis médical et n'interfèrent jamais avec votre traitement.
Chaque Café Diabète peut s'organiser autour d'un thème choisi : alimentation, activité physique, hérédité, droits juridiques, complications, vie professionnelle ou familiale…

Moins engageant qu'un cycle de rencontres comme Élan Solidaire, le Café Diabète est une belle porte d'entrée vers l'accompagnement entre patients. Vous y découvrez une ambiance solidaire, rencontrez des personnes qui vous comprennent et repartez avec des pistes concrètes. Pour trouver un Café Diabète près de chez vous, contactez votre asso locale.

« Ce que j'aime dans les Cafés Diabète, c'est de dialoguer avec des mots et des maux de patients, et ressentir la confiance qui s'installe entre pairs ». - Evelyne Hengbart BPE au sein de l'AFD 59.

Sophia : un service de prévention et d'accompagnement gratuit et complémentaire à celui de la Fédération

En complément de l'accompagnement des BPE, le service sophia, de l'Assurance maladie, permet d'échanger par téléphone avec un infirmier-conseiller en santé, en soutien des consultations avec votre médecin. Il s'adresse à certains assurés, selon des critères définis par l'Assurance maladie, qui peut aussi contacter directement certains assurés. Ce service est gratuit et sans engagement.
Pour en savoir plus sur le service sophia, vous pouvez appeler :

- Si vous résidez en métropole : 0 809 400 040 (service gratuit + prix appel), du lundi au vendredi de 9 h à 19 h et le samedi de 9 h à 13 h ;
- Si vous résidez en Guadeloupe, Martinique ou Guyane : 0 809 100 097 (service gratuit + prix appel), du lundi au vendredi de 7 h à 16 h ;
- Si vous résidez à la Réunion : 0 809 109 974 (service gratuit + prix appel), du lundi au vendredi de 7 h 30 à 16 h 30, si vous résidez à la Réunion.

Vous pouvez aussi consulter le site internet de l'Assurance maladie : ameli-sophia.fr

Pour en savoir plus :
- Découvrez notre page : L'accompagnement entre patients ;
- Je recherche du soutien ;
- J'appelle un bénévole sur la ligne Écoute Solidaire ;
- Je rejoins mon asso locale.