

# Elan solidaire, Rencontre et soutien pour mieux vivre avec son diabète

La Fédération Française des Diabétiques propose depuis 2009 un programme d'accompagnement pour les personnes atteintes de diabète et leurs proches.

En groupe ou en individuel, ces rencontres, animées par des bénévoles Patients Experts, permettent aux participants de trouver écoute et réconfort. L'accès y est libre et gratuit.

## Vous êtes diabétique ou proche de diabétique et ...

- vous désirez rencontrer et échanger avec d'autres personnes qui vivent avec la maladie ?
- vous souhaitez être écouté et partager votre expérience dans une atmosphère conviviale ?
- vous éprouvez des difficultés dans la gestion de votre diabète au quotidien ?
- vous vous posez simplement des questions ?

## Les bénévoles de la Fédération Française des diabétiques vous accueillent !

Organisés en cycles de 8 à 10 mois (1 rencontre par mois), ces groupes d'une dizaine de personnes sont animés par des **bénévoles diabétiques devenus « Patients Experts »** grâce à une formation délivrée par la Fédération. Leur objectif : **vous permettre de mieux vivre grâce à une meilleure connaissance du diabète au quotidien** (alimentation, activité physique, voyages, vie familiale ou professionnelle) et ce, sans ingérence dans le traitement. Offrant **écoute et soutien**, les bénévoles proposent également à ceux qui le souhaitent, un soutien individuel.

## Déjà 3 500 personnes accompagnées, pourquoi pas vous ?

Le dispositif d'accompagnement « Elan solidaire » n'est pas nouveau. Il a accumulé depuis 2008 (année de son lancement) une solide expérience. Le dispositif a déjà permis d'accompagner 3 500 personnes dans une cinquantaine de départements. Il est gratuit et accessible à toutes les personnes diabétiques et leurs proches. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'association la plus proche de chez vous.

[Je contacte mon asso locale](#)

## Ils ont aimé

**Marie, 74 ans** "*Dans mon groupe, je trouve de bons tuyaux, sur l'alimentation en particulier. J'essaie de faire attention à ce que je mange et je vois que ça fait du bien. C'est encourageant et réconfortant. Mon groupe est animé par deux bénévoles, parfois il y a des professionnels qui viennent, une diététicienne ou une pharmacienne, répondre à nos questions. Moi, je trouve qu'on n'en sait jamais trop.*"

**Gilles, 60 ans** "*Chacun est comme il est dans le groupe, personne n'est là pour donner des leçons, c'est important. Avec mon médecin, je vois les grandes lignes, avec le groupe on reprend les choses de façon plus détaillée. De se retrouver, ça encourage à se tenir à son régime, à avoir une activité physique.*"