

# Lignes téléphoniques d'écoute solidaire et psychologique : deux services proposés par la Fédération Française des Diabétiques

Confiné.e depuis le 17 mars 2020, votre état psychologique s'en ressent peut-être. Etes-vous comme Rosine, « terrorisée à l'idée de tomber malade » et qui nous confie « chaque fois que je toussote je me vois morte. (...) Bref ça ne va pas fort du tout » ? Vous reconnaissez-vous dans le témoignage d'Oumar : « En cette période de confinement, étant diabétique de type 1 et étudiant je vis dans une situation difficile si je pense au manque d'activités et l'immobilité depuis trois semaines. Je me pose toujours des questions de savoir si cette période n'aura pas de répercussions sur mon état de santé. Vu que mon diabète n'était pas trop stabilisé avec des hypoglycémies nocturnes. » Ou plutôt comme Agnès, touchée par cette épidémie « Symptômes " bénins " et beaucoup de chance pour une DT1 où lorsqu'on regarde les infos, tu penses que tu vas certainement mourir. Voilà, je voulais témoigner juste pour dire que nous pouvons nous en sortir. J'ai, aujourd'hui, de moins en moins de gêne respiratoire. » ?

Cette période est difficile à vivre pour certains d'entre nous : peut-être êtes-vous confiné.e ou peut-être travaillez-vous ? Les semaines, les jours se suivent et ne se ressemblent peut-être pas : baisse de moral, anxiété, insécurité financière, sentiment d'isolement, troubles du sommeil, difficultés parentales ou familiales, inquiétudes par rapport au déconfinement... Et le diabète, durant cette période quelle est sa place ? Déséquilibre de la glycémie, troubles alimentaires, questions autour de l'activité physique...

Après une première période passée à vous informer, [vous orienter](#), nous avons entendu votre besoin de parler et ressenti l'utilité d'organiser deux propositions d'écoute, pour vous soutenir davantage, retrouver votre pouvoir d'agir et rester en lien avec vous même à distance. Nos propositions d'écoute s'adressent exclusivement à toutes les personnes atteintes de diabète, de type 1 et 2, gestationnel ou rare, mais aussi aux proches de personnes diabétiques.

## La proposition 1 : ligne téléphonique Ecoute solidaire

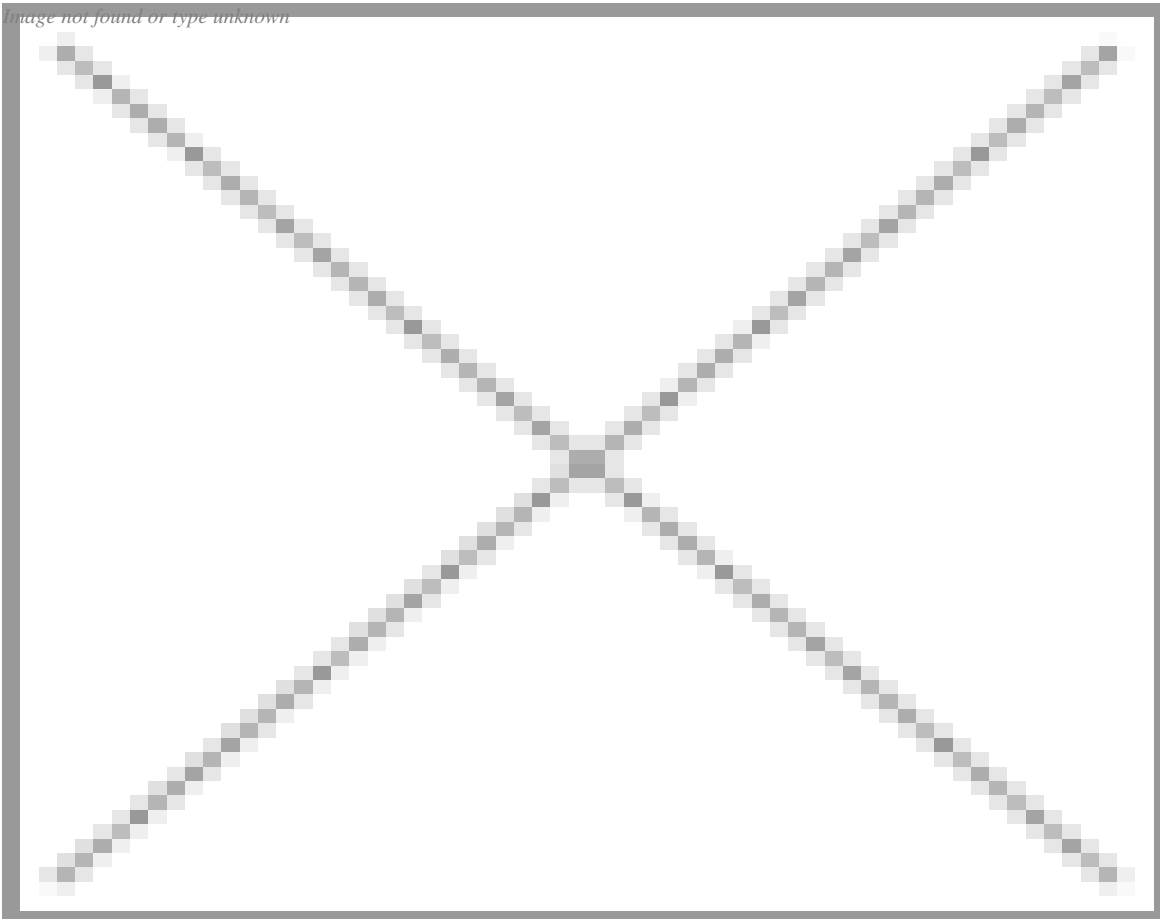
Vos difficultés : Vous avez des craintes liées à votre diabète, à son équilibrage, à votre alimentation, à vos éventuelles difficultés à être suivis par vos médecins habituels en période de confinement, vous souhaitez être orienté.e, exprimer vos émotions et vos interrogations sur votre diabète en cette période de confinement tout en bénéficiant d'un climat de confiance accueillant et sécurisant.

Notre réponse : Les Bénévoles Patients Experts formés par la Fédération peuvent vous soutenir.

Nous vous proposons de bénéficier d'une écoute bienveillante et sans jugement, de trouver du réconfort de pouvoir parler de vos inquiétudes avec un pair, personne atteinte de diabète comme vous, formée à l'écoute. Elle saura, avec vous, trouver concrètement les solutions pour faire face aux difficultés que vous pouvez rencontrer autour de votre diabète. Les Bénévoles Patients Experts formés par la Fédération se relaient sur tout le territoire pour proposer une chaîne de solidarité à travers une ligne téléphonique dédiée. Les personnes écoutantes, toutes bénévoles, sont prêtes à vous accueillir, à vous soutenir, à vous écouter.

## Comment bénéficier de cette écoute ?

Pour échanger avec un pair durant un échange d'environ 30 mn, appelez le 01 84 79 21 56 du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h.



## **La proposition 2 : ligne téléphonique Ecoute Psychologique**

Vos difficultés : Vous êtes profondément angoissé face au Covid-19, le confinement et/ou le déconfinement font surgir chez vous un désespoir, une détresse liés à l'isolement ou encore des difficultés avec le sommeil se répercutant sur votre qualité de vie au quotidien. Vous avez peur d'être infecté par le virus, d'avoir une forme sévère ? Ou vous êtes atteint de Covid-19, avez peur de la suite, êtes tristes de savoir des proches infectés, voire décédés ? Que l'on imagine ou que l'on vive le pire, les sources d'angoisse, de déprime, de tristesse sont nombreuses : tout cela peut être pris en charge par un psychologue.

Notre réponse : La Fédération met en place, durant le confinement et jusqu'au 15 mai 2020, un partenariat avec PsyFrance pour vous proposer un soutien et une écoute psychologique menée par un professionnel de la santé mentale.

### **Comment bénéficier de cette écoute ?**

Appelez le 01 84 78 28 13, tous les jours, 24 heures sur 24

La Fédération vous accompagne, votre diabète et vous, avec ces deux lignes d'écoute pour vous permettre de prendre soin de vous, de vous exprimer auprès de personnes compétentes, et puis aller mieux pour vivre ce confinement aussi sereinement que possible et préparer le déconfinement.

Notre initiative s'inscrit dans le mouvement slow (slow life, slow food...) qui promeut une réappropriation du temps pour une meilleure qualité de vie : nous voulons vivre avec vous le « Slow diabète ».

N'hésitez pas à nous faire part de vos réactions sur la mise en place de ces lignes téléphoniques en [nous contactant](#). Vos retours nous seront précieux pour adapter notre réponse à vos besoins.

*Crédit photo : © Adobe Stock*