

[SLOW DIABETE - JOUR 15] Le temps est-t-il un allié pour mieux vivre avec le diabète ?

Le temps pour les soignants et pour les patients ne s'accordent pas toujours. Il ne s'écoule pas à la même vitesse. Le soignant éduqué est formé d'abord à la maladie davantage qu'à la relation avec la personne et souvent pressé, désireux d'améliorer les paramètres de la maladie avec une attention certes bienveillante. Mais il peut en oublier qu'au bout du compte, ces personnes, diabétiques en l'occurrence, qui devra avancer à son rythme 365 jours par an, alors que le temps de partage avec le soignant ne se résume souvent qu'à quelques heures par an. Qualité de la relation entre un patient et son soignant. Et pourtant, une des clés de la réussite de la co-construction d'un projet thérapeutique défini ensemble. L'harmonisation des temps est donc une condition nécessaire. Le soignant, idéalement, devra faire le petit pas de côté pour permettre à la personne diabétique, en l'occurrence au fil du temps de son temps, de chercher le meilleur compromis pour intégrer, s'adapter, accepter sa maladie à son rythme. La charge mentale du diabète, comme on la nomme souvent maintenant liée aux contraintes du traitement et à l'idée même d'être diabétique, pèse d'une façon plus ou moins lourde selon les tempéraments et sa propre histoire de vie. Face au stress qui induit une maladie chronique, nous mettons en place des systèmes de défense. Parmi elles, il y a parfois cette tendance à faire chambre à part avec la maladie et à être dans une sorte d'hyperactivité sous forme de fuite en avant qui me renvoie parfois à l'image du lapin dans Alice au pays des merveilles, qui court en permanence après le temps et tente de rattraper son retard en consultant sa grosse montre à gousset. Il est probable que cette course frénétique rime rarement avec harmonie et équilibre dans le cadre du diabète. Si ralentir son rythme serait donc salutaire, cela ne se décrète pas pour autant.

Il est difficile d'aller à l'encontre de ses propres mécanismes de défense psychologiques qui sont ancrés au fond de nous-mêmes. Toutefois, il est possible d'explorer d'autres façons de faire, d'autres pistes. A ce titre, il peut être profitable d'appuyer sur Pause pour prendre conscience, pour prendre soin de soi, pour tenter de trouver la bonne distance avec sa maladie. Pouvoir raconter son histoire dans le cas d'une relation de confiance avec un soignant, un thérapeute, mais aussi dans le cadre de groupes de patients peut être tout à fait aidants. J'ai parfois été frappé en écoutant le récit des personnes diabétiques par la façon dont, après des temps très longs, parfois de déséquilibre du diabète et de difficultés à vivre avec la maladie. Les choses s'amélioraient d'un coup comme suite à un déclic, sans que d'ailleurs, on ne comprenne très bien le patient d'abord et le soignant encore moins la raison apparente. Techniquement, si je puis dire, cela se traduit par des personnes qui avaient un diabète mal équilibré avec des hémoglobines glyquée plus de 10%. Et puis voilà, un jour, il se présente à la consultation avec de très bons résultats. Finalement, il y a souvent eu un événement de vie qui était le facteur déclenchant de cette évolution favorable au bout du compte. Il aura fallu de la patience.

Permettre cet accompagnement qui n'est pas du temps perdu et qui a justement été le contexte qui a pu favoriser ce changement de comportement. Le temps est donc un véritable allié. Je ne crois pas que l'on puisse parler de temps perdu ou alors pour en gagner finalement, à l'arrivée, je ne crois pas non plus que l'on puisse parler d'inertie thérapeutique. Tout un cheminement thérapeutique, une certaine forme de lenteur peut donc être payante et, à l'inverse, un excès de vitesse peut être délétère. Il est fréquent que le rythme des consultations ne convient pas au patient. Le soignant a le souci de checker l'ensemble des points de surveillance de la maladie, alors que le besoin du patient est alors centré sur une problématique et il est à mon sens important de s'y arrêter alors et accepter de renoncer à être exhaustif tant c'est en cours de rencontre. Il est vrai que le système de soins actuel n'est pas vraiment facilitant pour suivre dans un rythme satisfaisant les personnes diabétiques sur le long cours. Individualise en fonction de chaque cas particulier et de l'évolution des besoins au cours de la maladie, avec des moments qui sont sûrement privilégiés pour ralentir. Je pense notamment lorsque il est envisagé des modifications dans le traitement.

J'ai en tête ce moment si particulier où la question de débiter un traitement par insuline, alors émerger, est nécessaire alors de bien faire le tour de la question, de bien prendre en compte les difficultés d'un tel changement. Les représentations que cela constitue pour la personne qui est concerné, prendre le temps. Dans le domaine du diabète peut également raisonner avec la notion de plaisir. Pendant des années, le traitement du diabète a résonné avec interdit, que ce soit sur le plan alimentaire, mais également sur tout ce qui concerne les activités physiques et sportives ou professionnelles. Heureusement, les approches ont changé en introduisant davantage de souplesse et l'adage comme quoi il faudrait adapter son traitement à sa vie et non pas sa vie au traitement devient la règle. Heureusement, et elle se justifie par une meilleure qualité de vie, sans pour autant détériorer les objectifs en termes d'équilibre du diabète. Comme le rapportait récemment une jeune patiente devenue diabétique de type 1 depuis peu, elle se souvenait de l'époque d'avant le diabète où elle allait déguster une glace chez Amorino en y prenant beaucoup de plaisir, alors qu'aujourd'hui, disait-elle, eh bien je vais aller également déguster une bonne glace chez Amorino, me faire plaisir et je rajoute quelques unités d'insuline. Donc oui, il y a une contrainte supplémentaire, mais pour autant, elle n'a pas renoncé à son plaisir d'avant. Dans le domaine de l'activité physique et sportive, il est admis que elle a un impact favorable sur la santé en général et sur le T2D du diabète. Souvent, même s'il n'est pas si simple parfois d'anticiper les effets de cette activité physique et les adaptations du traitement relèvent d'individualisation qui passe par une bonne connaissance de soi. A ce titre, d'ailleurs, le diabète est une opportunité pour explorer, pour mieux se connaître. Il en est ainsi également de l'effet des différentes émotions sur. Les niveaux de glycémie qui peuvent être très chaud alors vers l'eau ou vers le bas. C'est avec l'expérience, c'est avec ces moments où l'on fait attention à soi. On peut petit à petit arriver à davantage anticiper et maîtriser les conséquences et les ajustements, si besoin nécessaires en termes de traitement et de comportement au cours de cette session. Sur le slow diabète, il a été mentionné les bienfaits de certaines activités au croisement d'un impact physique, mais également psychique. Je pense à tout ce qui est de l'ordre.

Des exercices de relaxation, du yoga, de la méditation de pleine conscience pouvait également évoquer l'apport des activités d'inspiration orientale comme le taï chi, le tchi kong dont il était bien démontré, les effets favorables globalement sur le diabète et au-delà. Sur le bien-être. Dommage de se priver de d'explorer ces outils dans le domaine du diabète où malheureusement, nous n'avons pas en main les outils thérapeutiques pour régler le problème de manière radicale et où l'objectif reste de

bord de vivre dans une relation avec sa maladie suffisamment harmonieuse pour mener à bien ses projets et se mettre à l'abri des problèmes de santé sur le long terme.

En conclusion, en tant que médecin diabétologue, si l'idée de ralentir n'est évidemment pas la solution universelle pour régler le problème de la vie avec le diabète, il s'agit là d'une approche qui peut véritablement rendre service. Dans mon expérience, les personnes qui arrivent à cohabiter de la façon la plus apaisée avec leur diabète sont celles qui ont réussi à faire le petit pas de côté, à trouver la bonne distance. Et de ce point de vue, se poser, prendre un peu de temps, que ce soit sous la forme de petits moments à soi dans la journée ou en effectuant un travail plus approfondi avec un thérapeute ou avec différentes approches de développement personnel sont sûrement des pistes à ne pas négliger.