

Témoignage Jean-Arnaud Plaisir et Diabète : Est-ce compatible ?

*Programme Slow Diabète - 6 au 26 juillet 2020
Fédération Française des Diabétiques*



Bonjour,

Je m'appelle Jean Arnaud, j'ai 33 ans et je suis diabétique de type 1 depuis 15 ans.

Ça n'a pas toujours été simple d'être diabétique et surtout de bien vivre avec mon diabète.

À la découverte de celui-ci, j'avais à peine 18 ans. Bien que soulagé que l'on mette enfin un nom à ce mal-être physique correspondant à une hyperglycémie qui n'avait que trop duré et que personne n'avait identifiée, j'ai très vite sombré dans un mal-être psychique lié à la raideur des consignes que l'on m'avait données en sortie d'hospitalisation et des règles de vie que je m'étais imposées pour dompter ce diabète.

Sauf que l'on ne peut combattre toute une vie, et déjà au bout de 6 mois, alors que tous les indicateurs biologiques (HbA1c, carnet de glycémie, ...) étaient au vert, ce fut le début du vrai déséquilibre dans ma vie.

A 18 ans, on n'est pas suffisamment armé après son diagnostic pour faire face à ce nouveau compagnon de vie. Vivant dans un département rural, l'unique endocrinologue qui exerçait en libéral n'avait eu que très peu de diagnostic de diabète de type 1 à accompagner. Touchant des enfants plus jeunes généralement au moment du diagnostic, ceux-ci étaient pris en charge dans les CHU à proximité et on ne parlait pas encore d'éducation thérapeutique du patient de façon aussi accessible qu'aujourd'hui. Nous avons dû donc faire, mon diabète, mon diabétologue et moi, avec ... ou plutôt sans ! Traiter mon diabète c'était donc devoir faire des concessions, je les faites et je les ai ferai. Mais sans « modèle », sans expérience et sans personne pour me parler de la sienne, je n'avais sûrement pas pris conscience que je m'infligeais des privations qui devraient durer toute une vie et qui parfois, plutôt même bien souvent ne seraient pas couronnées du résultat attendu. Ce fut alors les complications du diabète dont on ne parle que trop peu souvent qui me frappa : c'est à dire l'isolement, la perte de confiance et le sentiment d'échec dans un combat qui était perdu d'avance et qui me poussa à tout arrêter ...

Au bout de 3/4 ans et face à ce sentiment d'échec que je partageais (peut-être pas pour les mêmes raisons) avec la diabétologue qui me suivait depuis le diagnostic, elle a fait le choix de m'adresser à un confrère à elle, dans un CHU pour prendre un nouveau départ.

Au-delà de toutes les compétences médicales et solutions thérapeutiques qui sont/ étaient offertes à un Professeur de CHU, c'est surtout une nouvelle relation avec mon diabète et mon diabétologue que j'ai appris à construire. Dans cette vie à deux, le diabète n'était plus un adversaire qu'il me fallait combattre, il devenait plutôt un partenaire de vie. Mais dans cette relation, c'est moi qui menais la danse !

J'ai appris et surtout compris que lorsque l'on parle d'équilibre dans le diabète, on ne parle pas uniquement des chiffres pluri-quotidiens de notre glycémie, mais vraiment d'une manière de vivre où, comme pour tout a chacun, il faut être capable de se faire plaisir tout en équilibrant non pas son diabète mais sa vie.

Parmi les nombreux professionnels mais aussi les patients experts que j'ai pu rencontrer, une phrase prononcée par l'un d'entre eux m'a marqué et me guide encore : ce que tu te privas de manger par plaisir, tu finiras tôt ou tard par le manger, poussé non pas par un sentiment agréable mais par un sentiment de colère, de frustration ou de dépit.

Et c'est vrai, on ne peut pas se priver de tout, toute une vie ... par contre pour garder le plaisir de ces moments de vie où l'on oublie quelques instants notre diabète, j'ai compris qu'il fallait aussi faire quelques adaptations.

Il n'est pas de meilleure « punition » qu'un petit peu d'activité physique pour se faire « pardonner » d'un excès glucidique ou même alimentaire en tout genre. De la même façon, aujourd'hui mes traitements je les assume, et ils sont un autre des piliers de l'équilibre de mon diabète. Tout comme l'alimentation et l'activité physique, ils sont autant d'atout pour faire face aux tentations auxquelles il faut de temps en temps succomber.

Et loin de devoir culpabiliser d'avoir succombé à quelques plaisirs simples de la vie, j'ai envie d'en faire une force positive pour continuer d'avancer sur le long chemin de vie avec mon diabète avec toujours un espoir, celui d'un jour pouvoir abandonner ce compagnon de route et pourquoi pas continuer le chemin de la vie sans lui...

Jean-Arnaud