

## Vivre avec le diabète

# Comment réagissez-vous ?

Cet outil de réflexion vous invite à faire le point sur vos réactions et vos attitudes pour voir si elles sont favorables à la prise en charge de la maladie. Osez en parler avec les professionnels qui vous soignent.



## Mes réactions face au diabète

**Cochez les réactions** qui se rapprochent le plus de celles que vous ressentez par rapport à votre diabète. Ce ne sont ici que des exemples, plusieurs autres réactions sont possibles.

- Pourquoi moi? C'est injuste.
- Je vais devoir faire des sacrifices toute ma vie. Je n'aurai jamais une vie normale.
- Je n'ai pas fait attention à ma santé. Je le mérite.
- Peu importe ce que je vais faire, c'est la maladie qui va gagner.
- J'ai vraiment peur des effets à long terme de cette maladie.
- Je n'aime pas qu'on sache que j'ai le diabète.
  
- Il vaut mieux accepter de vivre **AVEC** mon diabète plutôt que **CONTRE**. Ce sera plus facile ainsi.
- Je dois me donner du temps pour apprendre comment vivre avec cette maladie.
- Chaque personne a ses épreuves. Ça pourrait être pire.
- Le diabète ne se guérit pas mais il se contrôle. Je vais m'en occuper du mieux que je peux.
- Ma vie sera différente mais j'ai confiance que je vais m'adapter.
- Il y a sûrement du positif que je peux retirer de cette épreuve.

### Ces réactions sont normales suite au diagnostic ou dans des moments difficiles.

Elles sont souvent des étapes vers l'acceptation. Toutefois, tant que la colère, la peur, la négativité, la culpabilité ou la honte prennent une grande place, il est plus difficile de s'investir dans la prise en charge de la maladie et de se sentir bien.

### Ces réactions sont des signes d'acceptation de la maladie et de son évolution.

On ne peut pas en arriver là du jour au lendemain mais c'est l'objectif qu'on devrait viser tout en respectant son rythme. Une fois qu'on accepte ce qui nous arrive, on devient alors plus disposé à s'engager de façon active et à prendre sa santé en main.

## Pour aller plus loin

Consultez l'**Espace Diabète** sur le site de



**Mon plan de match** du verso peut vous aider à trouver des moyens de cheminer vers l'acceptation. Accepter ne signifie pas baisser les bras. Au contraire, c'est pouvoir dire : je sais ce qu'est le diabète, ce que cela implique dans ma vie et je vais faire en sorte de vivre le mieux possible avec cette réalité.



# Mes attitudes face au traitement

Pour chacun des comportements à adopter présentés ci-bas, indiquez sur une échelle de 1 à 4 si vous avez ou non une attitude favorable.

1 = Pas du tout favorable

2 = Un peu favorable

3 = Favorable

4 = Très favorable



## Manger sainement

« Je dois mettre une croix sur tout ce que je trouve bon. C'est frustrant. »

1

2

3

4

« Et si je commençais par manger à des heures plus régulières. Ça devrait déjà aider ma glycémie. »



## Faire de l'activité physique

« Je n'ai jamais aimé faire du sport. Ça demande une discipline que je n'ai pas. »

1

2

3

4

« Je prends l'habitude d'aller marcher chaque jour. Ce n'est pas compliqué et ça fait du bien de sortir. »



## Ne pas fumer

« Je n'y arriverai jamais, d'autant plus que le diabète me stresse. Ça ne m'aide pas à arrêter de fumer. »

1

2

3

4

« Je veux vraiment réussir cette fois-ci. Je sais que ça va demander des efforts mais quel beau cadeau à la fin. »



## Bien prendre mes médicaments

« J'ai horreur du chimique. Est-ce que j'ai vraiment besoin de ces pilules-là? »

1

2

3

4

« Avec les médicaments, c'est plus facile d'avoir une « belle » glycémie et d'éviter les complications. »



## Faire l'autocontrôle de ma glycémie

« Je n'ai pas de symptômes. Pourquoi me donner tout ce trouble-là? »

1

2

3

4

« Mesurer ma glycémie me permet de m'ajuster et cela me rassure. »



## Bien participer à mes rendez-vous

« Ça fait trop de monde à voir. Je peux me débrouiller seul. »

1

2

3

4

« Chaque rendez-vous me permet de mieux comprendre ma maladie et de mieux m'en occuper. »

## Mon plan de match

Pour évoluer vers des réactions et des attitudes plus favorables à la prise en charge de mon diabète :

- ✓ Je m'**encourage** avec ce que je fais déjà de bien.
- ✓ Je fais les **changements** étape par étape.
- ✓ Je demande de l'**aide** de mes proches.
- ✓ Je trouve mes propres sources de **motivation**.
- ✓ Je développe de nouvelles **compétences**.
- ✓ Je fais **équipe** avec les professionnels de la santé.
- ✓ Je m'**informe** davantage.
- ✓ Je me **félicite** pour mes efforts.