

Soutenir

Si vous (ou une personne de votre entourage) connaissez des difficultés d'ordre psychologique et/ou social, vous pouvez faire évoluer votre situation en faisant appel à des professionnels.

- **Votre médecin traitant** qui peut vous adresser à un spécialiste ;
- **La psychologue du Réseau** pour trouver un soutien psychique et développer vos ressources internes.
- **Un(e) assistant(e) social(e)** de secteur si vous avez des difficultés d'ordre sociales et financières.



- L'entourage qui peut :

- **S'informer** pour mieux connaître le diabète, comprendre votre souffrance et trouver les mots justes ;
- **Instaurer avec vous un dialogue** sans dramatiser et sans focaliser sur le trouble
- Vous **amener à consulter** si vous semblez avoir une mauvaise qualité de vie et/ou développer un mal être.

Prise en charge psychologique de la personne diabétique



La prise en charge psychologique de la personne diabétique est dans un premier temps individuelle afin de définir la nature de la demande (soutien, anxiété, trouble du comportement alimentaire, dépendances, dépression).

L'évaluation et le suivi peuvent se faire durant une hospitalisation. C'est aussi un temps pour soi qui permet de faire un bilan de sa situation personnelle (physique, psychologique, sociale). Elle peut évoluer vers une **prise en charge individuelle ou collective**.



- Au niveau individuel, la Psychologue du Réseau peut vous rencontrer au cours d'une consultation afin de vous proposer **une écoute et un soutien, et vous orienter vers la structure ou le professionnel adapté**.

- Au niveau collectif, le Réseau Atlantique Diabète vous propose **des ateliers d'expression picturale ainsi que des groupes de parole**.



N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour plus d'informations !



Réseau Atlantique Diabète

Centre Hospitalier
Rue du Docteur Schweitzer
17019 LA ROCHELLE Cedex
Tél: 05.46.45.67.32 - Fax: 05.46.42.17.88
atlantiquediabete@wanadoo.fr
www.atlantiquediabete.com

Comprendre Soutenir la personne diabétique



Réseau Atlantique Diabète

Comprendre

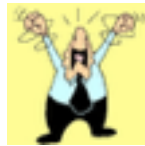
On parle fréquemment du diabète, pourtant beaucoup ignorent la gestion qu'il implique au quotidien. Il arrive que cette gestion pèse sur la qualité de vie et le bien-être de la personne diabétique.

Lors de la découverte du diabète, la personne traverse plusieurs phases que l'on retrouve dans le travail de deuil.



Tout d'abord le **choc** et le **refus** : la personne peut parfois ne pas réagir à l'annonce et sembler indifférente au diagnostic. Elle est en fait sidérée par la nouvelle et ne peut encore l'accepter.

Ensuite elle peut ressentir de la **colère** ou s'enfoncer dans le **déni** de la maladie. La colère est le signe de la prise en compte de la réalité et protège la personne du déni.



Le diabète suppose d'intégrer des exigences nouvelles dans son quotidien. Cette phase peut générer un état dépressif qui, s'il ne dure pas, est en lien avec le travail d'acceptation de la maladie.



Enfin, la personne réussit à **accepter le diabète** et à **intégrer la gestion de celui-ci dans son quotidien**, sans que cela envahisse toutes les sphères de sa vie ou l'empêche de vivre bien.



Il est possible que la personne n'accepte pas la maladie et reste bloquée à l'une des phases présentées ci-dessus. Par exemple, la personne peut être dans le déni et ne pas intégrer du tout la gestion du diabète dans sa vie. Elle peut être très anxieuse par rapport à la gestion de celui-ci et que cela envahisse toutes les sphères de sa vie et détériorent ses relations.



Repérer

Evaluez votre qualité de vie

- 1) Votre état de santé, physique ou émotionnel, vous gêne-t-il dans votre vie sociale et relations avec les autres, votre famille, vos amis, vos connaissances ?
- 2) Votre état de santé vous limite-t-il dans votre travail et/ou vos activités domestiques ?
- 3) Vous sentez-vous heureux et satisfait(e) de votre vie ?
- 4) Vous sentez-vous découragé(e) à tel point que rien ne pourrait vous remonter le moral ?
- 5) Vous sentez-vous triste et abattu(e) ?
- 6) Vous sentez-vous nerveux(se) ?
- 7) Vous sentez-vous épuisé(e) ?
- 8) Vous est-il facile de faire face aux problèmes et changements importants de votre vie ?
- 9) Avez-vous peur sans raison ?

Si vous avez répondu à la question :

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. oui = 1 ; non = 0 | 6. oui = 1 ; non = 0 |
| 2. oui = 1 ; non = 0 | 7. oui = 1 ; oui = 0 |
| 3. oui = 0 ; non = 1 | 8. oui = 0 ; non = 1 |
| 4. oui = 1 ; non = 0 | 9. oui = 1 ; non = 0 |
| 5. oui = 1 ; non = 0 | |

Résultats : Faites la somme des réponses. Si vous avez un résultat de 4 ou plus, vous semblez développer un certain mal être et vous pouvez bénéficier d'un soutien.