

## Des ressources pour développer sa résilience

Votre capacité à surmonter les défis et à vous reconstruire positivement (estime de soi, identité, vision de soi et de son corps) s'appelle la « résilience ». La résilience de chaque personne face à un diagnostic de diabète de type 1 est différente.

Voici des ressources pour vous aider à développer votre résilience et à cheminer vers l'acceptation du diabète :

### Personnelles

- Utilisez vos forces (humour, sens de l'organisation, créativité, etc.) ;
- Prenez du recul pour modifier votre perception de la situation ;
- Croyez en vos capacités ;
- Établissez des buts réalistes et atteignables ;
- Acceptez que certaines journées soient plus difficiles et ne vous culpabilisez pas ;
- Trouvez des moyens de gérer votre stress ;
- Développez vos connaissances sur la maladie ;
- Informez les gens autour de vous.

### Externes

- Faites appel à votre réseau social (famille, amis, collègues) ;
- Consultez les professionnels de la santé de votre équipe de soins ;
- Contactez les organismes consacrés au diabète.

### Technologiques

- Utilisez des applications pour téléphone intelligent afin de faciliter la gestion du diabète ;
- Optez pour un système de surveillance du glucose ;
- Considérez l'utilisation d'une pompe à insuline.

## Ressources

**Camp Carowanis**  
diabete-enfants.ca/  
camp-carowanis

**Camp pour enfants diabétiques de l'est du Québec**  
cedeq.org

**Fondation de la recherche sur le diabète juvénile**  
frdj.ca

**Fondation ressources pour les enfants diabétiques**  
diabete-enfants.ca

**Ordre des psychologues du Québec**  
ordrepsy.qc.ca

**Projet BETTER**  
type1better.com



La vie est plus radieuse sous le soleil

Cet outil éducatif a été produit grâce à l'appui de la Sun Life, qui s'est engagée à prévenir le diabète.

### Des questions sur le diabète ?

**Service InfoDiabète**  
514 259-3422  
1 800 361-3504  
infodiabete@diabete.qc.ca

**L'école du diabète**  
**Universi D**  
universi-d.com

**Diabète Québec**  
diabete.qc.ca

Diabète Québec

# Apprendre à vivre avec le diabète de type 1 Vers une nouvelle normalité

Que votre diagnostic de diabète soit récent ou non, un fait demeure : vous devrez apprendre à vivre avec cette maladie, puisqu'elle ne se guérit pas.

Le diabète de type 1 touche toutes les sphères de la vie. Il requiert de faire le deuil de la vision que l'on avait de soi et de sa santé. Il implique aussi de changer certains comportements de façon définitive et d'acquiescer de multiples connaissances. Tout cela peut générer beaucoup d'émotions, et **c'est normal**.

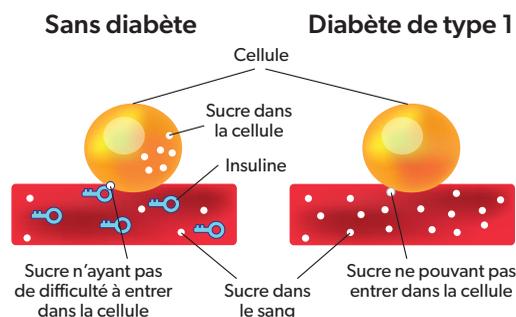
Voici un outil pour vous aider à cheminer vers l'acceptation du diabète de type 1. En intégrant cette nouvelle réalité à votre vie, vous aurez le sentiment de retrouver un certain contrôle sur votre santé, ce qui vous motivera à vous impliquer de façon active dans votre traitement et à profiter pleinement de la vie.

**Le diabète de type 1 ne se prévient pas. Il ne se développe pas non plus en raison de mauvaises habitudes de vie. Les causes exactes de son apparition sont encore inconnues.**

## Qu'est-ce que le diabète de type 1 ?

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par une glycémie, c'est-à-dire un taux de sucre dans le sang, au-dessus des valeurs normales.

Habituellement, la glycémie est maintenue dans les valeurs normales grâce, entre autres, à l'insuline. L'insuline est une hormone produite par le pancréas. Elle agit comme une clé qui permet au sucre présent dans le sang d'entrer dans les cellules du corps pour qu'il soit utilisé comme source d'énergie.



Dans le diabète de type 1, le système immunitaire s'attaque aux cellules du pancréas qui fabriquent l'insuline. Il y a donc une absence totale de production d'insuline. Le sucre s'accumule alors dans le sang, ce qui fait augmenter la glycémie au-dessus des valeurs normales.

## Pourquoi est-ce important de gérer le diabète ?

Le diabète est une maladie aux conséquences sérieuses. Toutefois, en apprenant à vivre avec la maladie et en posant les gestes pour bien la gérer, vous pourrez prévenir ou retarder les complications graves et irréversibles, principalement :

- Aux yeux ;
- Aux reins ;
- Aux nerfs ;
- Aux vaisseaux sanguins ;
- Au cœur.

## Vous situer par rapport aux étapes menant à l'acceptation

Au moment du diagnostic, vous avez peut-être ressenti de la colère, de la peur ou du désespoir. Toutes ces réactions sont normales et constituent les étapes du processus d'adaptation qui mènent à l'acceptation de la maladie. Elles varient d'une personne à l'autre et peuvent être vécues plus d'une fois, à un rythme et dans un ordre différents.

### Choc, déni

Ce type de mécanisme de défense est utilisé pour se protéger contre une nouvelle réalité trop menaçante.

« C'est impossible, le médecin a dû se tromper. »

### Colère, révolte

Bénéfiques, la colère et la révolte permettent d'exprimer le sentiment d'injustice ressenti envers le nouveau diagnostic pour ensuite mieux passer à une autre étape.

« Pourquoi moi ? C'est injuste ! »

### Marchandage (oui, mais...)

Cette sorte de compromis est un pas vers l'acceptation, mais la personne cherche à réduire les exigences du traitement.

« Je veux bien surveiller ma glycémie, mais je ne compterai pas mes glucides. »

### Dépression (avec espoir)

La dépression peut faire suite à une prise de conscience que certaines choses ne seront plus comme avant, et parfois, des doutes peuvent survenir à propos de ses compétences à gérer la maladie.

« Je n'arriverai jamais à contrôler ma glycémie. »

### Acceptation, adaptation

L'acceptation et l'adaptation entraînent l'atteinte d'un équilibre qui permet la gestion de son quotidien en intégrant le traitement du diabète.

« Je peux vivre la vie que je souhaite, même si j'ai le diabète. »

Chez certaines personnes, il peut être difficile, même après plusieurs années, d'accepter le diabète. Elles apprennent plutôt à **accepter de vivre avec les contraintes** qui viennent avec le diagnostic.

## Pour les parents d'enfants vivant avec le diabète de type 1

Les parents doivent faire face à plusieurs défis à l'annonce d'un diagnostic de diabète. Ces défis évoluent au fil du temps et en fonction de l'âge de l'enfant. Voici quelques stratégies qui pourraient vous aider à les relever.

	Défis	Stratégies
Face à soi-même	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Croire en ses capacités d'apprendre et de gérer le diabète ;</li> <li>— Craindre moins les hypoglycémies ;</li> <li>— Briser l'isolement ;</li> <li>— Composer avec le stress et l'anxiété liés aux exigences du traitement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Informez-vous sur le diabète ;</li> <li>— Développez vos habiletés à gérer la maladie ;</li> <li>— Participez à des groupes de soutien de parents d'enfants vivant avec le diabète de type 1 ;</li> <li>— Consultez des professionnels (nutritionniste, infirmière, psychologue, médecin, pharmacien, etc.) ;</li> <li>— N'hésitez pas à demander de l'aide.</li> </ul>
Face à son enfant	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Éviter de comparer son enfant avec ses pairs qui n'ont pas le diabète ;</li> <li>— S'assurer que son enfant comprend l'importance et la nécessité de gérer sa maladie ;</li> <li>— Donner à son enfant du soutien psychologique et émotionnel ;</li> <li>— Faire confiance à son enfant pour la gestion de son diabète.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Assurez-vous d'une communication ouverte et sans jugement avec votre enfant ;</li> <li>— Évitez de lui parler uniquement de son diabète ;</li> <li>— Assurez-vous que votre enfant reconnaît les symptômes de l'hypoglycémie et connaît son traitement ;</li> <li>— Participez à des thérapies familiales ;</li> <li>— Informez-vous sur les camps de vacances pour jeunes vivant avec le diabète ;</li> <li>— Encouragez votre enfant et félicitez-le pour ses accomplissements.</li> </ul>
Face aux autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Faire confiance aux autres pour la gestion du diabète (famille, garderie, école) ;</li> <li>— Composer avec les jugements, incompréhensions et fausses croyances face au diabète de type 1 ;</li> <li>— Vivre de l'exclusion sociale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Écrivez un plan de gestion pour les proches et les intervenants ;</li> <li>— Assurez-vous que les intervenants savent détecter et traiter l'hypoglycémie ainsi qu'utiliser le glucagon ;</li> <li>— Éduquez votre entourage sur le diabète ;</li> <li>— Fournissez des collations lors d'événements (fête, sortie, etc.).</li> </ul>
Face aux exigences de la maladie	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Aller aux rendez-vous médicaux ;</li> <li>— Calculer les glucides ;</li> <li>— Être en mesure de détecter et de traiter les hypoglycémies ;</li> <li>— Mesurer la glycémie et injecter l'insuline.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Assurez-vous d'une division équitable des tâches et activités liées au diabète entre les deux parents ;</li> <li>— Utilisez les technologies disponibles pour faciliter la gestion de la maladie ;</li> <li>— Acceptez que tout ne soit pas parfait.</li> </ul>