



## Qu'est-ce qui rend une situation stressante ?

Pour qu'une situation soit stressante, elle doit présenter une ou plusieurs caractéristiques suivantes<sup>1</sup> :

- **Contrôle faible** : impression de ne pas avoir le contrôle sur la situation ;
- **Imprévisibilité** : situation qui n'était pas prévue ;
- **Nouveauté** : situation nouvelle, jamais vécue ;
- **Égo menacé** : mise en doute de ses compétences ou de ses capacités.

## Quand consulter ?

Il est normal de ressentir de temps à autre du stress relié au diabète.

Toutefois, si vous vous sentez constamment frustré et découragé par le diabète, on parle alors de *détresse liée au diabète*. Cette détresse peut évoluer vers un épuisement lié au diabète ou une dépression et affecter grandement votre santé.

Il est important alors de consulter un professionnel de la santé.

<sup>1</sup>Tiré de : Centre d'études sur le stress humain.

# Ressources

**Accueil psychosocial de votre CLSC**

**Centre d'études sur le stress humain**  
stresshumain.ca

**Centres d'écoute par région**  
lignedecoute.ca

**Info-Social**  
811,  
option 2

**Ligne Parents**  
ligneparents.com  
1 800 361-5085

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

**Stratégies sur le stress**  
strategiessurlstress.ca

**Tel-Jeunes**  
teljeunes.com  
1 800 263-2266



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



# Le stress et le diabète



## Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est ce que nous ressentons, physiquement ou psychologiquement, lorsque nous percevons une situation comme menaçante.

Le stress peut être produit par un événement autant positif que négatif. Il peut être de courte ou de longue durée. Le stress de courte durée n'est pas nécessairement mauvais. Il stimule la sécrétion d'hormones qui aident à gérer la situation. Le stress de longue durée, par contre, est mauvais pour la santé.

On peut classer les sources de stress en deux catégories :

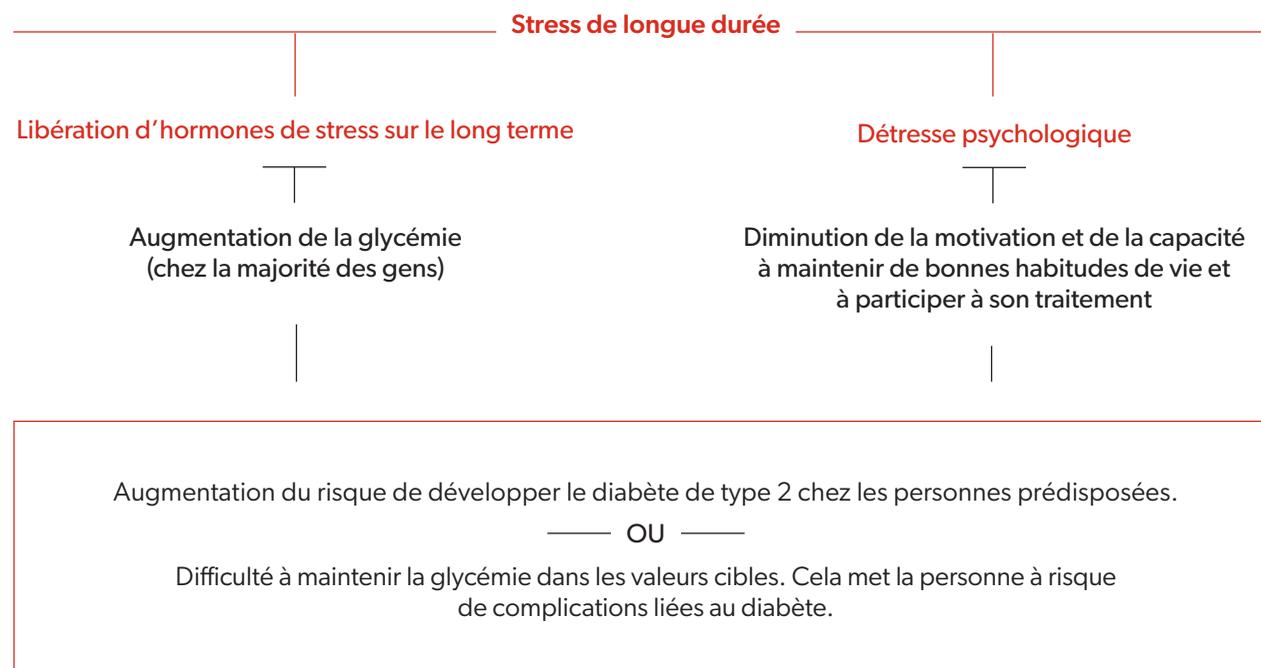
- **Physique** : maladie chronique, douleur, grossesse, infection, etc. ;
- **Psychologique** : anxiété, dépression, deuil, perte d'emploi, mariage, déménagement, responsabilités familiales et professionnelles, embouteillages, etc.





## Quel est le lien entre stress et diabète ?

Lors d'une situation stressante, le corps réagit en sécrétant des hormones de stress. Ces hormones entraînent **une hausse temporaire de la glycémie** afin de donner au corps l'énergie nécessaire pour lui permettre d'agir physiquement (fuir ou combattre) sur le stress. **Toutefois, chez les personnes vivant avec le diabète, l'augmentation de la glycémie peut perdurer en raison du manque ou de l'absence d'insuline :**



## Quelles sont les sources de stress associées au diabète ?

### En lien avec la santé

Symptômes incommodants, risque de complications, diminution de la qualité de vie, impression de perte de contrôle sur sa santé, inquiétudes sur l'avenir, etc.

### Sociales

Préjugés, discrimination, horaire à respecter, pression sur la famille et les proches, relation patient et équipe de professionnels de la santé, etc.

### En lien avec la charge mentale

Le diabète est une maladie chronique qui impose une vigilance constante et sans répit et une planification au quotidien.

### Financières

Dépenses périodiques additionnelles et parfois imprévues ; difficultés à garder un emploi, etc.

## Quels sont les principaux symptômes du stress ?

Le stress se manifeste différemment d'une personne à l'autre selon sa personnalité, sa capacité d'adaptation et sa résistance au stress. Voici quelques exemples de manifestations du stress :

### Physiques :

- Augmentation de la glycémie ;
- Tension dans les muscles ;
- Augmentation du rythme cardiaque ;
- Tremblements ;
- Étourdissements ;
- Transpiration, mains moites ;
- Papillons dans l'estomac, indigestion ;
- Problèmes sexuels.

### Psychologiques :

- Anxiété quant à l'avenir ;
- Irritabilité ;
- Diminution de l'estime de soi ;
- Tristesse ;
- Indécision.

### Comportementales :

- Agressivité ;
- Pertes de mémoire ;
- Difficulté à se concentrer ;
- Consommation de tabac, de drogues ou d'alcool ;
- Fuite, isolement ;
- Pleurs ou incapacité de pleurer.

## Agissez pour réduire le stress !

Il n'y a pas de solution universelle pour gérer le stress. L'important est de trouver des moyens qui vous conviennent et qui vous permettent d'y faire face efficacement. Voici quelques suggestions :

### Exercices mentaux

- Redirigez vos pensées vers le moment présent ou vers un souvenir heureux ;
- Intégrez 5 à 10 minutes de techniques de relaxation dans votre journée : yoga, respiration, tai-chi, pause détente, méditation, etc.

### Exercices physiques

Bougez pour faire le vide dans votre esprit, diminuer les tensions et dépenser l'énergie accumulée dans votre corps en raison du stress.

### Aide professionnelle

Faites appel à un travailleur social, psychologue, psychothérapeute ou un médecin.

### Loisirs et activités satisfaisantes

Prenez du temps pour vous détendre, vous adonner à des loisirs créatifs, lire, faire des sorties, jouer à des jeux, visionner un film ou écouter de la musique.

### Sommeil

Organisez votre horaire pour avoir un nombre suffisant d'heures de sommeil réparateur.

### Organisation et routine

Organisez votre vie afin de mettre de l'ordre dans vos priorités et de diminuer le stress associé à la perte de contrôle et à l'imprévisibilité de plusieurs situations.

### Soutien social

Parlez de vos émotions et de vos difficultés avec des personnes en qui vous avez confiance. N'hésitez pas à demander de l'aide à vos proches et à déléguer certaines tâches.