



Guide à l'intention des
patients et des familles
2019

J'ai le diabète : qu'arrive-t-il maintenant?

Also available in English: *I Have
Diabetes – Now What?* (WK85-1398)



www.nshealth.ca

J'ai le diabète : qu'arrive-t-il maintenant?

Faire face à un diagnostic de diabète

Chaque personne réagit différemment lorsqu'elle apprend qu'elle a le diabète. Il est normal de ressentir certaines émotions.

Voici des émotions courantes.

- › L'état de choc
- › Le déni ou l'incrédulité (refus d'y croire)
- › La colère
- › La culpabilité ou le blâme (envers soi-même)
- › Le soulagement
- › La tristesse ou un sentiment de perte

Ces sentiments changeront probablement avec le temps. En vous renseignant davantage sur le diabète, vous pourriez avoir le sentiment de mieux maîtriser la situation. Cela pourrait aussi vous aider à comprendre la place que le diabète prendra dans votre vie.

Certaines personnes perçoivent même le diagnostic de diabète comme l'occasion d'apporter des changements dans leur vie pour avoir un mode de vie sain. De petits changements peuvent faire une grande différence.

Faire face au changement

Chaque personne fait face au changement à sa façon. Voici des façons de s'adapter au changement.

- › Demander du soutien, à la maison ou dans votre collectivité
- › Planifier
- › Prendre les choses une étape à la fois et établir des objectifs réalistes
- › Ne pas avoir peur d'essayer de nouvelles choses
- › Revoir régulièrement vos progrès
- › Faire de votre santé une priorité
- › Gérer le stress
- › Célébrer vos réussites

Stress

- Le stress est une réaction physique et émotionnelle à tout ce que vous trouvez exigeant.
- En situation de stress, votre corps libère du sucre dans votre sang. Si le stress s'étend sur une longue période, il prend toute votre énergie et entraîne de la fatigue et de l'épuisement.
- Les situations stressantes peuvent aller des tracasseries légères (p. ex., les bouchons de circulation, les échéances) à des événements majeurs (p. ex., un divorce, une perte d'emploi, le décès d'un proche). Le stress peut également découler d'événements positifs comme un mariage ou une promotion.

- Quelle que soit la source, le stress est normal. Vous ne pouvez pas éviter le stress, mais vous pouvez changer votre façon de le gérer.

Faire face au stress

- Prenez conscience des signes du stress, comme une mauvaise concentration, de la difficulté à dormir, des tensions musculaires et une tendance à trop manger.
- Déterminez ce qui cause votre stress. Le travail, l'argent, la santé et les relations sont habituellement des facteurs importants. Mettez l'accent sur la façon dont vous pouvez changer ces situations pour diminuer le stress à la source. Une excellente façon de commencer consiste à décider ce qui est vraiment important, à demander de l'aide et à établir des limites.
- Prenez soin de votre santé en général. Mangez sainement, reposez-vous et demeurez actif. Assurez-vous de vous donner du temps pour prendre du recul par rapport aux situations stressantes.
- Si le stress est problématique, informez-en vos éducateurs spécialisés en diabète. Ils peuvent vous aider!

Façons de vous détendre

Lorsqu'il s'agit de se détendre, il n'y a pas de solution unique qui convient à tout le monde. Essayez de nouvelles choses jusqu'à ce que vous trouviez ce qui vous convient.

Voici quelques idées...

Respiration profonde

- Respirer profondément est une façon rapide de se détendre, peu importe le moment et l'endroit.
- Inspirez lentement et profondément par le nez jusqu'au fond de vos poumons. Ne bougez pas la poitrine et laissez votre ventre se gonfler (prendre de l'expansion).
- Après avoir pris une grande inspiration, maintenez-la un peu, puis expirez lentement. Lorsque vous expirez, essayez de laisser aller la tension accumulée dans votre corps. Répétez au besoin.

Relaxation progressive

- Il s'agit d'une excellente façon de détendre les muscles tendus.
- Assoyez-vous confortablement dans un endroit calme. Fermez les yeux.
- Serrez les poings et retenez pendant cinq secondes, puis relâchez les mains et laissez aller la tension. Répétez trois fois.
- Vous pouvez utiliser la relaxation progressive avec tous vos groupes musculaires : les bras, les épaules, la poitrine, l'abdomen (le ventre), le dos, les hanches, les cuisses, les mollets et les pieds.

Étirements du cou

- Les étirements peuvent vous aider à vous détendre et à éliminer les raideurs.
- Assoyez-vous bien droit et inspirez.
- Expirez en laissant le menton descendre sur votre poitrine.
- Inspirez en descendant votre oreille droite vers votre épaule droite. Maintenez. Descendez à nouveau votre menton vers la poitrine en expirant. Répétez du côté gauche.

Voici d'autres idées...

- › Le yoga
- › Le tai-chi
- › La méditation
- › La visualisation (se faire une image mentale d'une situation positive)
- › La marche

Dépression

La dépression est courante chez les personnes qui souffrent de diabète. Il est normal de se sentir triste ou déprimé à l'occasion. Ces sentiments correspondent habituellement à ce qui se passe dans votre vie et ne durent pas longtemps.

On parle de dépression quand ces sentiments sont intenses (très forts), qu'ils durent longtemps et qu'ils nuisent à votre capacité de mener à bien votre journée.

**Voici des symptômes courants de la dépression.
Plus vous avez de symptômes, plus il est probable
que vous souffriez de dépression.**

- Se sentir triste ou déprimé la plupart des jours.
- Ressentir moins de plaisir face au travail, aux sports, aux loisirs ou aux relations avec les autres.
- Ressentir souvent de la fatigue et un manque d'énergie.
- Trop dormir ou dormir trop peu.
- Prendre du poids ou en perdre sans le vouloir.
- Se sentir coupable ou bon à rien, comme si tout était de votre faute.
- Avoir du mal à se concentrer ou à prendre des décisions.
- Ressentir de l'agitation (anxiété) ou une impression de ne pas pouvoir bouger.
- Avoir des pensées suicidaires.

Si vous avez trois de ces symptômes ou plus, ou si vous pensez souffrir de dépression, il est important de consulter votre fournisseur de soins de santé. Il pourra diagnostiquer la dépression et vous suggérer, au besoin, des possibilités de traitement.

Ressources

Services communautaires de santé mentale

- › Halifax : 902-454-1400
- › Bedford/Sackville : 902-865-3663
- › Cole Harbour : 902-434-3263
- › Dartmouth : 902-466-1830
- › West Hants : 902-792-2042

Ligne téléphonique de l'Unité mobile d'intervention d'urgence en santé mentale

- › 902-429-8167
- › 1-888-429-8167 (sans frais)

Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.
www.nshealth.ca

*Préparation : Centre de gestion du diabète
Conception : Services de la bibliothèque de la Régie*

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2074 © Mars 2019 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.