



Comment j'ai appris que j'avais le diabète...



1

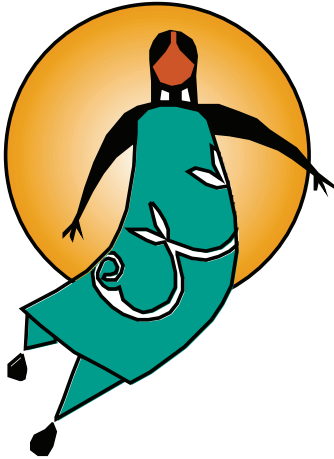


TABLE DES MATIERES

Thème 1 : Comment j'ai appris que j'avais le diabète.....	3
Je ne m'y attendais pas	7
J'attendais juste de l'avoir	8
Les autres aussi devront l'accepter	10
La révolte et la peur	12
Le diabète n'arrive pas seul	14
On est en santé quand même... sauf qu'on a le diabète	16
Questions suggérées pour l'animation.....	19



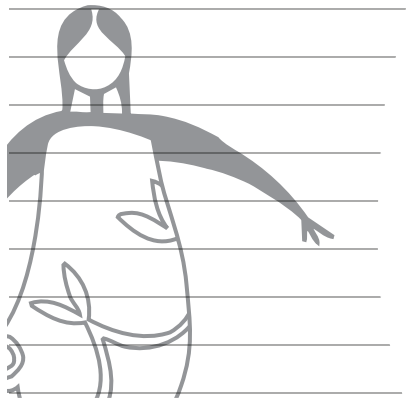
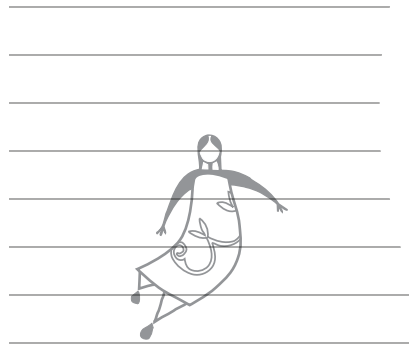
Thème 1 : Comment j'ai appris que j'avais le diabète...



Bien que n'étant pas pauvre dans sa jeunesse, Martha n'avait jamais eu accès à des aliments qui faisaient son envie, qu'elle associait au plaisir et au bien-être, comme les boissons gazeuses et le chocolat. Ça ne lui était tout simplement pas permis. Quand elle s'est retrouvée chez elle, nouvellement mariée, elle avait toutes les boissons gazeuses du monde à sa portée, alors elle a bu, elle a bu, jusqu'à deux litres par jour à elle seule. Mais aussi des chips, tout ce dont elle avait envie, et des sorties au restaurant... Elle profitait au maximum de son autonomie. Un jour, c'est son corps qui lui a fait signe que ça n'allait plus. Alors mère de plusieurs enfants, elle était tout à son bonheur avec eux, très active aussi, et n'a rien vu venir. À l'aube de la quarantaine, elle a remarqué qu'elle ne jouissait plus de la même force, qu'elle commençait même à trembler en accomplissant des activités qui ne lui avaient jamais posé de problèmes malgré le fait qu'elle était très ronde. Ce n'était pourtant pas une personne à se plaindre ou à consulter un médecin sans motif sérieux. À peine consultait-elle au sujet de ses grossesses, et encore. Mais les nouveaux malaises qu'elle ressentait, elle ne pouvait plus se les cacher, elle savait que quelque chose n'allait pas. Apprendre qu'elle avait le diabète a été dur à avaler – d'autant plus qu'elle était épanouie et qu'elle menait une vie remplie et qui comptait une bonne dose de bonheur. Ça lui a d'ailleurs pris plusieurs années de consultation avec des nutritionnistes, de visites aux cliniques de diabétiques, avant de commencer à accepter l'idée même qu'elle était diabétique.



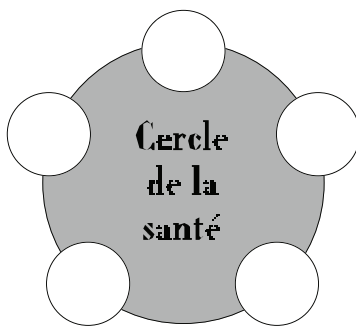
1. Qu'est-ce que c'est que d'être en santé ?



Être en santé c'est bien plus, et c'est peut-être autre chose, que de ne souffrir d'aucune maladie. Selon plusieurs spécialistes, la santé renvoie à un état de bien-être qui s'exprime dans tous les aspects de la vie quotidienne. Au cœur de ce bien-être, pour plusieurs, se retrouve la famille.

Jeu suggéré

L'animatrice copie la question ci-dessus au tableau ou reprographie la feuille et la distribue à chaque membre du groupe. Parmi les 12 éléments proposés, les membres du groupe choisissent, individuellement ou en groupe, les **cinq éléments** qui **contribuent le plus** à former le cercle de la santé – inscrire les chiffres correspondants dans les cases à droite. Si chaque participante a répondu de façon individuelle, l'animatrice compile ensuite les résultats : elle compte le nombre de fois où chaque élément a été choisi et les met ensuite en ordre d'importance. Les résultats sont discutés en groupe. Pourquoi a-t-on choisi tel élément plutôt que tel autre ? Pourquoi ces éléments concourent davantage à notre santé ? Est-ce qu'il y a des éléments proposés qui ne vont pas dans le sens de la santé ? Etc.

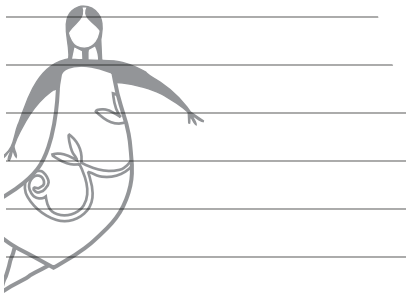
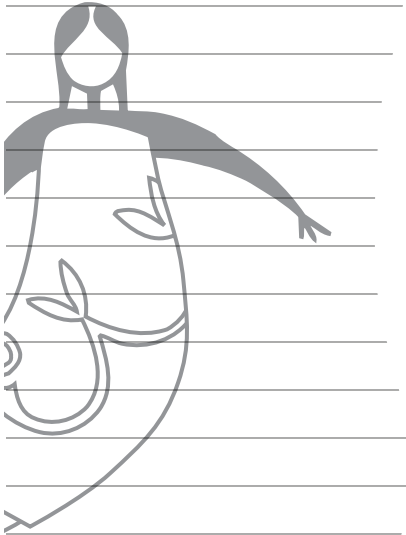
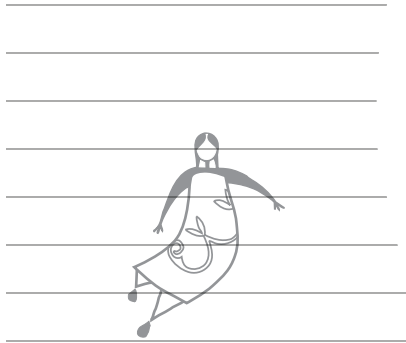


- 1 Être bien dans sa famille
- 2 Être bien parmi les membres de la communauté
- 3 Être bien dans sa peau (avec soi)
- 4 Agir conformément à ses croyances
- 5 Agir conformément à sa culture
- 6 Manger sainement
- 7 Être capable de faire ses activités quotidiennes (travail domestique, salarié ou autre...)
- 8 Écouter le médecin
- 9 Écouter l'infirmière
- 10 Ne pas avoir de maladie
- 11 Être capable de prendre ses propres décisions
- 12 Être capable de prendre soin de soi-même

Note à l'animatrice : En annexe se trouve un exemple du cercle de la santé retrouvé dans une communauté où plusieurs personnes ont répondu à cette question. Vous pourrez vous en inspirer pour analyser les résultats obtenus par les membres du groupe.



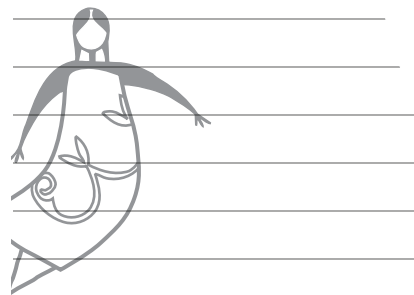
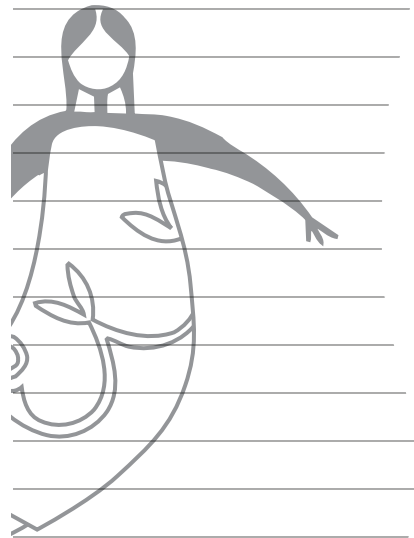
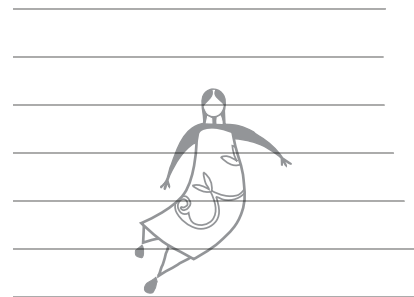
2. Quelle place occupe la famille dans la santé ?



La famille peut donner un sens à la vie, procurer un sentiment d'être utile et estimé, combler par l'amour et la joie de vivre qu'on y puise – ou encore constituer un lieu de conflit et de dévalorisation, susciter tristesse et sentiment d'impuissance. Mais en tant qu'être unique, tant par ses potentialités que par son identité, la personne aussi est au centre de son propre bien-être. Pour beaucoup, plus particulièrement les femmes et les plus jeunes générations, la santé, c'est en grande partie être bien dans sa peau. On doit aussi être capable de prendre soin de soi-même et d'être le maître d'œuvre de sa propre vie. C'est dire que chacun a le droit fondamental de décider de son existence, de l'orientation qu'il souhaite lui donner. À côté du soutien et de l'amour que l'on souhaite avant tout trouver dans notre famille, chacun est donc, jusqu'à un certain point, le seul responsable de sa croissance et de ses choix. Plus qu'une responsabilité, l'apprentissage que chacun fait au cours de sa vie est un privilège donné aux femmes et aux hommes, qui s'effectue parfois dans le bonheur et parfois dans des circonstances plus douloureuses.



3. Qu'est-ce que c'est qu'être malade ?



La maladie, au sens où les médecins la décrivent, frappe de plein fouet dans la joie de vivre et le bien-être que plusieurs ont réussi à construire, à créer à partir de leurs « outils », des circonstances propres à leur vie, à leur famille et à leur communauté. Vécue la plupart du temps dans la solitude, la révélation d'un diagnostic de diabète peut étonner ou confirmer une intuition intime. Cette révélation entraîne une acceptation immédiate ou une révolte, une cohorte de peurs et un sentiment d'impuissance, ou bien une ardeur renouvelée à s'occuper de soi-même et des autres. Peu importe la réaction immédiate à cette annonce marquante que l'on souffre du diabète, que c'est sérieux et que c'est... pour la vie, la façon dont on négociera avec son histoire personnelle sera déterminante. Un diagnostic de diabète, c'est en quelque sorte un point de non-retour. Mais est-ce que cela signifie vraiment que l'on doit renoncer au bonheur et à la santé ? Ou est-ce que la santé, conçue comme bien-être individuel ancré dans la famille et la communauté, ne peut-elle pas être conciliée aux nouveaux soins que l'on devra avoir pour son corps, aux nouvelles habitudes à acquérir, qui peuvent aussi apporter leur lot de bonheur ?



Je ne m'y attendais pas

4. Comment chacune de nous a-t-elle appris qu'elle était diabétique ?



Beaucoup de femmes sont consternées de leur diagnostic de diabète. Souvent, elles se présentent au dispensaire alors qu'elles souffrent d'une fatigue inexplicable, qui les empêche de mener à bien leurs activités habituelles, elles ont une soif intense et continuelle qu'il leur est impossible d'assouvir... puis après quelques tests et de longs moments d'incertitude où, souvent, on leur explique à peine ce qui se passe, un verdict aussi dur à avaler que surprenant s'impose à elles. Avec ironie, elles diront parfois qu'elles croyaient alors que ça ne se pouvait pas qu'elles souffrent de diabète, qu'elles pensaient que c'était pour les autres.



Il m'a dit : « Tu es diabétique, il va falloir que tu passes un test demain et qu'on te fasse des prises de sang. » Mais je n'en revenais pas. Aïe, le diabète, là... Ben, sur le coup, je me suis dit : « Ça ne se peut pas que j'aie le diabète. » Le diabète, je pensais que c'était pour les autres.



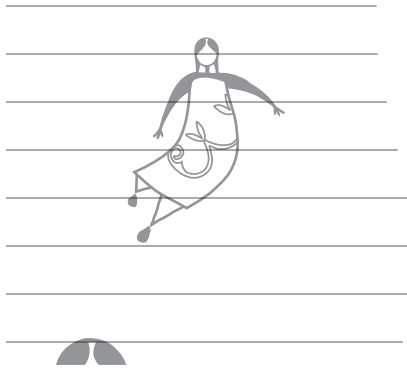
Ils sont venus le matin, ils m'ont donné une petite tape sur l'épaule, ils m'ont dit : « Voilà votre piqûre. » J'ai dit : « Pour quoi ? » On ne m'a pas dit que j'étais diabétique. Le médecin est entré et il m'a dit : « Vos sucres auront un... » J'ai dit : « Quels sucres ? Qu'est-ce que ça veut dire ? » Je ne comprenais pas ce qu'il disait à propos de diabète. Je ne savais pas que j'étais diabétique. Trois jours après, ils sont venus et ils m'ont donné une bouteille de liquide sucré à boire. Un produit de glucose, qu'ils appellent ça. Ils m'ont donné ça, et j'ai dit au médecin : « Qu'est-ce que vous êtes en train de me faire ? » Ça a pris deux, trois jours avant qu'on me dise que j'avais le diabète, qu'on me parle de mon niveau de sucre et du régime. Puis là j'ai dit : « Pas moi. »

On peut aussi apprendre qu'on a le diabète par un concours de circonstances, alors qu'on prélève du sang pour une autre raison, par exemple lors d'une opération mineure.



J'attendais juste de l'avoir

5. Est-ce que qu'on pensait que ça pouvait nous arriver, à nous, d'avoir le diabète ?

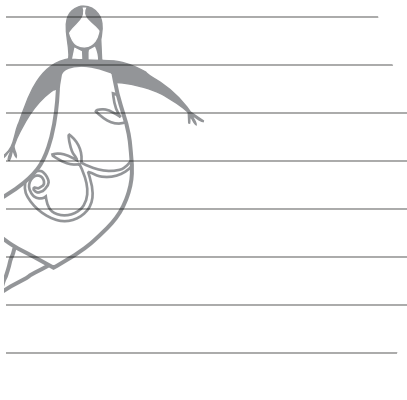


Autant on peut recevoir la nouvelle comme un imprévu qui vient subitement bouleverser l'ordre de notre vie, autant le diabète rôde parfois dans notre esprit, appréhendé, attendu, redouté.

6. Est-ce qu'on aurait pu éviter d'avoir le diabète ?



Certaines femmes ont en effet la conviction intime qu'elles souffriront tôt ou tard de diabète, comme quelque chose d'inéluctable; d'autres vivent des symptômes qu'elles ne peuvent s'empêcher d'associer à ceux que ressentent des personnes diabétiques de leur connaissance.

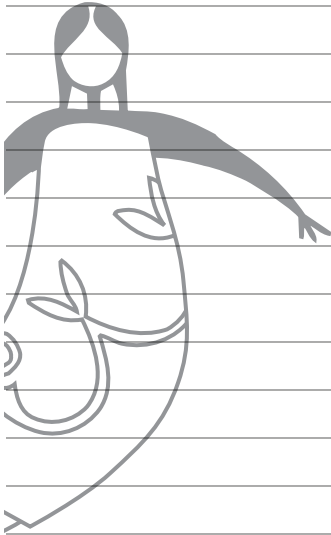


7. Comment avons-nous réagi à l'annonce qu'on était diabétique ?

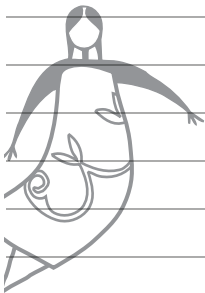
Il est alors tentant de retarder le moment où le diagnostic sera confirmé, ce moment où on sent que toute sa vie pourrait bien basculer...



Moi, je n'ai pas eu de réaction, parce qu'il me semble que je m'attendais à avoir le diabète. J'avais vu mon grand-père souffrir de diabète puis je m'étais dit : « Nous autres aussi, on va certainement l'avoir. » Puis on dirait que je m'attendais à l'avoir.



- Comment as-tu réagi lorsqu'on t'a annoncé que tu avais le diabète ?
- *Je l'ai bien pris, ça ne m'a pas dérangée. Je le savais que j'allais être diabétique. J'entendais plusieurs personnes dire qu'elles étaient diabétiques et je le savais que j'allais être diabétique. On nous avait fait passer une prise de glycémie capillaire au dispensaire. Lorsqu'on m'a dit que dans quelques années, j'allais avoir le diabète, j'ai su que j'allais être diabétique. Je ne pensais pas que je le prendrais bien d'être diabétique. Je savais que je ne guérirais jamais lorsque j'aurais le diabète. J'avais appris dans un livre qu'on ne peut pas guérir le diabète. Mais je l'ai bien pris, ça ne m'a pas dérangée de l'avoir. J'attendais seulement de l'avoir.*



Moi, je ne voulais pas passer des examens médicaux. Mais je me suis dit qu'il fallait bien que j'aie les passer un jour ou l'autre. Mais je ne voulais pas que le médecin me dise : « T'as une maladie. T'as une maladie grave. »



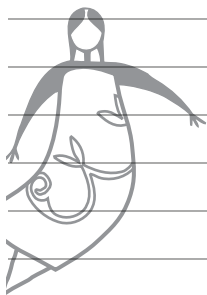
Les autres aussi devront l'accepter

8. Comment a-t-on annoncé à notre entourage qu'on était diabétique ?
9. Quelle a été la réaction de l'entourage ?
10. Comment a-t-on vécu cette réaction ?



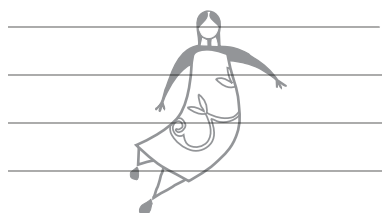
Si l'annonce du diabète se passe dans la solitude, la femme qui apprend qu'elle souffre maintenant de cette maladie chronique devra un jour ou l'autre communiquer cette nouvelle à ses proches. Comment réagiront-ils à cette nouvelle ? La diabétique n'est de toute évidence pas la seule qui devra vivre avec le diagnostic. La femme diabétique ne sera pas dans le même état et ne recevra pas la même dose de soutien selon que l'on accueille cette annonce dans la compréhension et l'appui, dans l'indifférence ou dans l'affolement... La réalité des femmes qui ont réussi à trouver en elles la force et la détermination de faire face à leur condition est qu'elles ont rarement obtenu la réponse qu'elles auraient peut-être désirée de la part de leurs proches, comme des encouragements et une invitation à se prendre en main, mais plus souvent, au contraire, de la culpabilisation, de l'indifférence, une banalisation de la maladie... La réaction initiale de l'entourage est souvent symptomatique de l'appui qu'elles trouveront ou ne trouveront pas chez celui-ci.

10

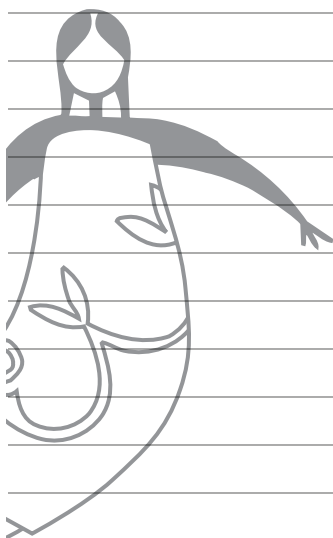




On dirait que le monde, quand tu leur dis que t'es diabétique, pour eux autres c'est rien. Juste un exemple : je crois que j'étais la première à être diabétique dans ma famille. Ma mère, ça ne la dérangeait pas... C'est comme si je disais que j'avais la grippe.



Il n'y a eu aucune réaction de la part des autres. Il faut dire aussi que le diabète c'était pas très connu dans ce temps-là. On n'en parlait quasiment pas. Ça fait que les gens ne se surprenaient pas, peut-être parce qu'ils trouvaient que c'était pas une maladie grave.



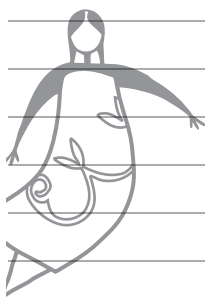
Quand j'ai découvert que j'étais diabétique, il n'y a personne qui m'a aidée dans ma famille. Parce qu'eux autres, ils connaissaient pas ça. Je me suis aidée par moi-même. Eux ne m'ont jamais aidée. Je n'ai jamais eu de support auprès de ma famille pour mon diabète.



Mes enfants ne connaissaient rien au diabète, parce qu'on n'avait jamais eu de diabète dans la famille. Mes parents n'ont pas eu le diabète. Et quand ça m'est arrivé... ils ont dû penser que ça allait complètement passer assez vite. Que je passerais à travers cette crise-là. Mais non.



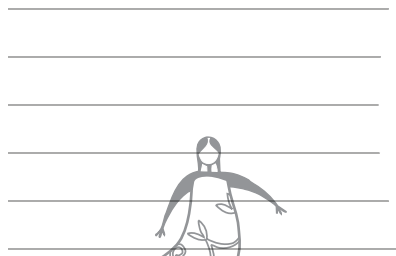
Le docteur, il nous disait tout le temps, à ma sœur et à moi : « Votre mère et votre père, ils l'ont, vous allez l'avoir vous autres aussi. » Dans ma famille ils ont seulement dit : « T'as rien qu'à suivre ta diète, ça va contrôler. »



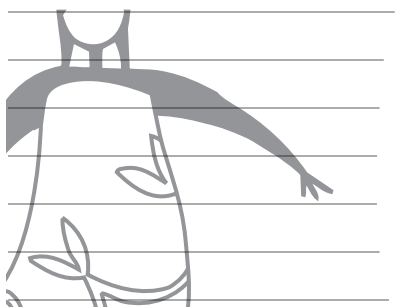
Ma famille m'a aidée beaucoup. Je mettais ça grave, puis ma fille me disait : « Arrête donc, mamie, t'es encore en vie. » Puis des fois, ils disaient carrément : « Okay, arrête, là. » Il me fallait ça. Ça me prenait quelqu'un pour me parler comme ça, parce que je me sentais victime. Je me rendais malade à ne pas accepter d'avoir le diabète.



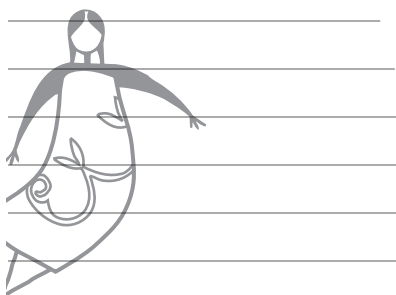
La révolte et la peur



11. Qu'est-ce que ça fait de savoir que l'on ne pourra pas guérir du diabète ?



12. Avons-nous ressenti de la peur au début ? de la révolte ?



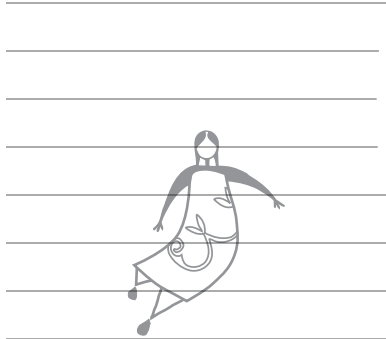
Attendu ou pas, le diagnostic de diabète peut rester un bon bout de temps « en travers de la gorge ». La femme est dépossédée de son corps, qui devient un objet de tests de toutes sortes et de prescriptions, ce corps qui soudain ne veut plus suivre, qui met des bâtons dans les roues... de cette vie qui avait déjà sa part de difficultés et d'où le bonheur, toujours si fragile, pourrait bien s'envoler. Certaines ont le sentiment de ne pas pouvoir l'accepter.

Elles veulent négocier avec la maladie, essayer de faire en sorte qu'elle ne soit pas « à vie ». Ou encore, on la rejette complètement, du moins pour un temps. Et si on conçoit que le diabète, c'est pour la vie, on peut aussi le voir, momentanément, comme une sentence de mort – mort face à ce qu'on aimait faire, manger, donner, partager avec ses proches. Le verdict de diabète nous rejette subitement à la périphérie de la « vraie » vie.

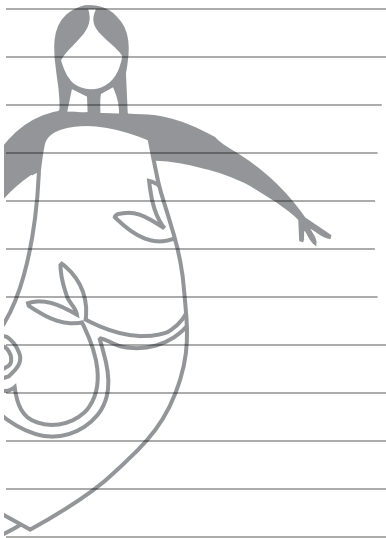
Mais déjà, à travers ces aveux de peurs qui prennent au cœur des femmes diabétiques, de craintes d'être « coupables » de ce qui leur arrive, de rage pure et simple, commencent à percer les forces et les motivations qui les pousseront vers l'avant et leur permettront de réintégrer leur propre vie.

Au début, j'avais une infection qui ne voulait pas s'en aller. On m'a donné des médicaments, puis elle ne voulait pas encore s'en aller. Alors on m'a envoyée à l'hôpital pour une prise de sang, et mon niveau de sucre était monté à 14. Je suis allée voir, et ils m'ont dit que c'était le diabète. Alors j'ai commencé à pleurer, et j'ai eu très peur ce jour-là. Ils m'ont dit : « Vous avez le diabète, il faut que vous preniez des médicaments. » J'ai pensé qu'il allait falloir que je prenne des seringues tout de suite.



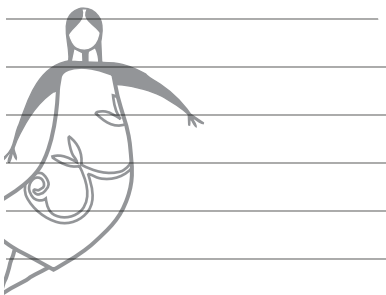


- À chaque fois que j'ai vu le médecin, il disait : « Il faut que tu fasses attention, tu vas mourir de ça. »
- Puis ça te faisait quoi, ça ?
- Ça me rendait triste... j'étais triste.



Quand j'ai appris la nouvelle, j'ai pas voulu l'accepter. J'étais sous le choc. Puis j'étais un peu fâchée aussi, choquée. Ne pas pouvoir faire mes activités, moi, ça m'affectait beaucoup. Les activités qui demandaient beaucoup d'énergie, je ne pouvais pas les faire dans ce temps-là. J'étais fatiguée, j'avais des grosses sueurs.

- Le médecin m'a dit : « Tu vas passer des examens. »
- Tu l'as appris tout de suite, que t'étais diabétique ?
- Oui, je l'ai appris tout de suite. J'ai dit : « Ça doit être ma faute, j'ai pas fait attention ces derniers mois, là. »

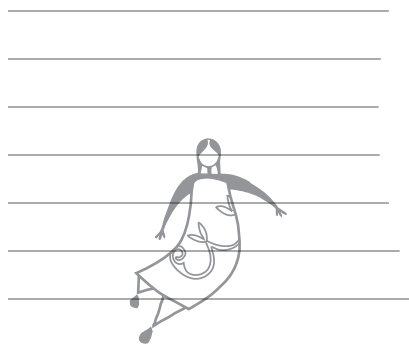


Ça m'a fait quelque chose. J'avais peur, je regardais mes enfants, puis ma mère qui venait de mourir à cause de ça, puis ma sœur qui était déjà maganée à cause de cette maladie-là. Ça m'a fait réfléchir. Dans ce temps-là, j'étais pas tellement renseignée au sujet de cette maladie-là. C'est pour ça que j'avais peur. L'infirmière m'a beaucoup aidée. Je lui ai parlé, puis je lui ai dit que j'avais peur. Je voyais ça comme un cancer. Ça m'a beaucoup affectée quand je l'ai appris. Parce que j'avais de jeunes enfants, puis j'avais peur de mourir très jeune, et avec mes enfants en bas âge... Ça, ça me travaillait beaucoup. Mais j'avais encore mon mari qui me soutenait, qui m'a beaucoup aidée.

Ils m'ont dit que ça se pouvait que ce ne soit pas le diabète de grossesse. Mais dans le fond, je souhaitais que ça soit un diabète de grossesse, parce que ça voudrait dire que je ne l'aurais pas pour toute la vie.



Le diabète n'arrive pas seul



Le diabète rime aussi avec pilules, piqûres, diète, exercice... En bref, c'est un grand empêcheur de tourner en rond. D'une personne qui se sent fatiguée, qui a soif et qui vient consulter – tout simplement – la femme qui vient d'apprendre qu'elle souffre du diabète reçoit en prime un « abonnement » aux pilules ou aux piqûres, à une diète perpétuelle et à un chambardement général de ses habitudes de vie. L'acceptation de cet état de fait, si crucial aux yeux des femmes diabétiques, ne va pas de soi.

13. Qu'est-ce que le courage ?

14. Est-ce que ça prend du courage quand on apprend qu'on a le diabète ?

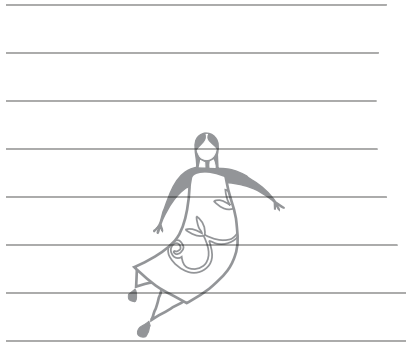


Ça demande du courage et, parfois, beaucoup de temps, mais sur leur chemin se trouve parfois le soutien apporté par leurs proches ou par certains professionnels de la santé.

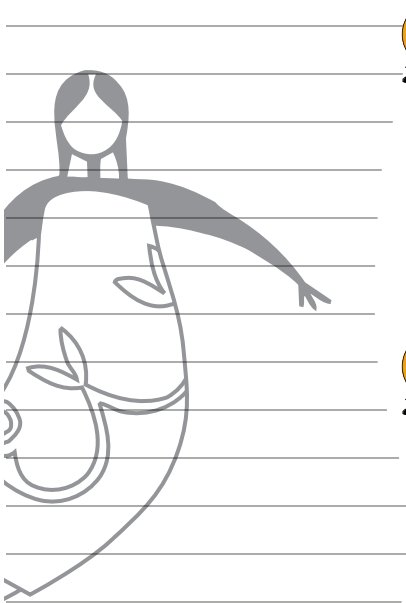
Quand on m'a dit : « t'es diabétique », comment voulais-tu que je réagisse ? J'ai le diabète maintenant, puis que veux-tu que je fasse ? Mais la seule chose que j'ai demandée, c'est : « Est-ce que je vais être obligée de prendre des pilules ? » On m'a donné une prescription de pilules, puis j'arrivais pas à les prendre... Ça m'a pris une semaine ou deux avant de me décider à les prendre. Parce je leur avais posé la question : « Si je les prends, est-ce que ça va être pour la vie ? » Puis on m'avait dit oui. Puis j'arrivais pas à me faire à l'idée que j'allais prendre des pilules toute ma vie.

Puis tu te demandes, puis tu essaies de t'informer à gauche et à droite... jusqu'à ce que je mette la main sur le médecin... Je me revois pratiquer à faire des piqûres dans une orange et pleurer en même temps. Puis le jus sortait des deux bouts. C'est vraiment apeurant quand tu ne connais rien du diabète et que là, tout d'un coup, ça te frappe. Puis là... il y a des règles et des règlements. Quand t'as ça, la diète et tout, ta vie change complètement. Tout change. Et là tu penses à ta famille, comment ils vont prendre





ça. Et ça, c'est si terrible, je veux pas leur faire peur, tu sais. Alors j'ai dit : « Ce que je vais faire, c'est que je vais en apprendre plus sur le sujet. En dépit de tout ça. » Et cette idée-là ne me plaisait pas, mais il fallait que je vive avec et il n'y a rien de plus difficile que ça, de vivre avec quelque chose dont tu ne sais absolument rien. Mais je suis allée voir mon médecin, et je lui ai posé toutes sortes de questions, et il m'a montré un film. Et ça m'a beaucoup aidée, de voir les choses en face. Et ma vie va être comme ça désormais.



J'ai rencontré mon médecin, puis mon médecin m'a expliqué que ça pouvait arriver aux femmes à cet âge-là. Il m'avait dit que si je ne faisais pas attention ça pouvait empirer... Que je pourrais en venir à me piquer puis tout ça. Au début, j'ai eu peur. On m'avait dit aussi que si je ne faisais pas attention, il y avait des chances que je sois paralysée. Puis que je pouvais aussi avoir des problèmes de cœur...



La première chose que j'ai pensée, c'est : « Il faut que je me prenne en main. » Je ne suis pas tout de suite tombée dans la négation. Je me suis dit : « Je vais vivre avec ça, puis... je vais essayer de m'aider, puis je vais faire attention à moi. » Je me suis prise en main. J'ai rencontré le médecin, puis après ça j'ai rencontré la diététicienne. Elle m'a expliqué c'était quoi le diabète, puis comment je pouvais le contrôler par moi-même. Elle m'a beaucoup aidée.



15. Est-ce que l'on a reçu de l'information et du soutien au début ?

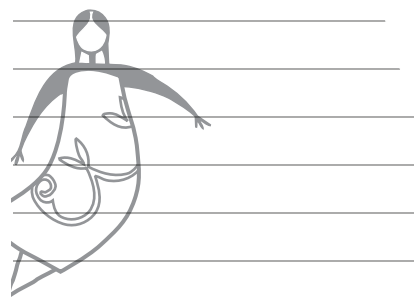
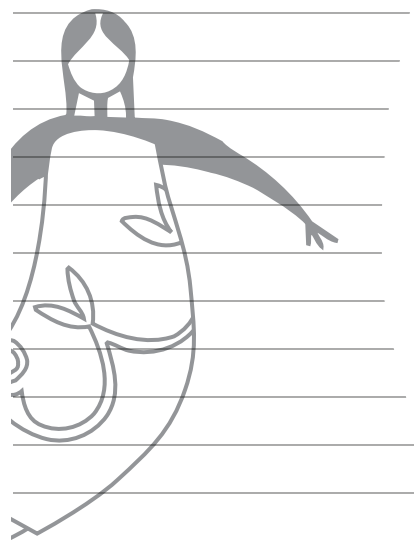
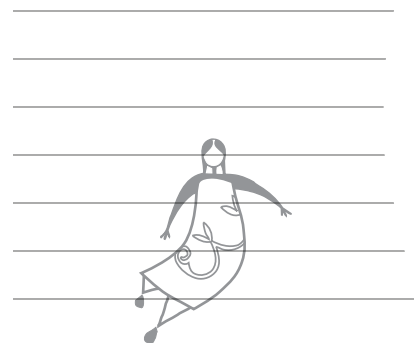


À la lecture de ces témoignages, on voit qu'il faut beaucoup de courage à ces femmes pour accepter leur nouvelle réalité.

Ce n'est qu'une fois qu'on a surpassé certaines peurs qu'on peut retrousser ses manches et décider de s'aider – et d'aller chercher, de son propre chef, des informations et du support pour être mieux en mesure de faire les bons choix pour soi-même.



On est en santé quand même... sauf qu'on a le diabète

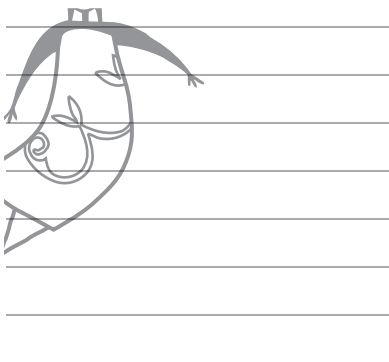
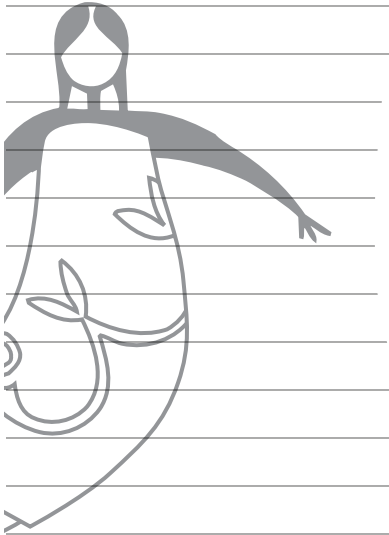
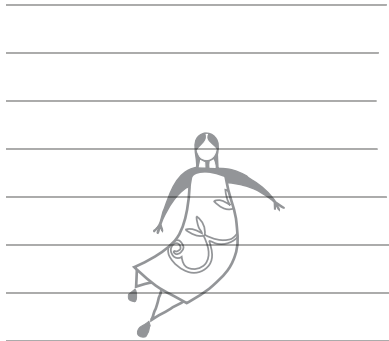


Comment surpasser le diagnostic, passer de la révolte et de la tristesse à l'acceptation – qui n'est pas de la résignation, mais qui rime plutôt avec l'action, l'autonomie, une estime et un amour de soi renouvelés ? Après avoir consulté toute la panoplie des professionnels de la santé, après avoir assisté à des réunions, des ateliers, etc., il peut arriver qu'une femme sente qu'elle écoute aussi bien qu'un mur, toujours réduite à jouer à la roulette russe entre ses désirs et les risques du diabète, explorant les limites de ce qu'elle peut et ne peut pas faire, de ce qu'elle peut et ne peut pas manger, et vivant dans la crainte constante qu'un jour ou l'autre, ça lui éclate à la figure. Comment surpasser cette négation des nouvelles réalités que son corps dicte à la femme diabétique ?

Avant tout, nous disent les femmes rencontrées, ça doit venir de soi-même : il revient à chaque personne, individuellement, de s'aimer suffisamment pour accepter sa situation, pour se pardonner les petits écarts et se féliciter des petites et des grandes victoires qui jalonnent ce parcours. S'aimer telle quelle pour mettre toutes les chances de son côté. L'acceptation étant d'abord individuelle, il y aura plusieurs façons d'y parvenir, mais pas de recette magique.



16. Quelle est notre philosophie de vie
(la flamme, ce qui anime, le principe
de vie)?



Voici quelques messages positifs de personnes ayant surmonté leur diagnostic de diabète, souvent empreints d'une philosophie de vie qui sera inspirante pour toutes les femmes, qu'elles soient diabétiques ou non.

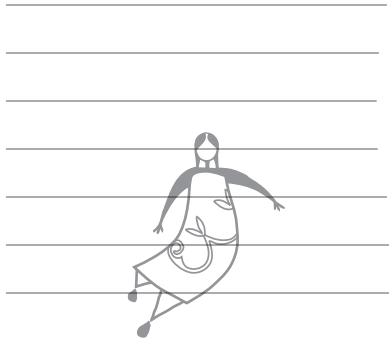


Le diabète, je l'ai accepté tout de suite. Et je suis une personne qui crois à la prière. Ça m'a permis de l'accepter. Le fait que je crois si fort en Dieu. Et ça a été tout. Mais il faut que ça vienne du dedans, que tu décides toi-même ce que tu vas te mettre dans la bouche. Ça dépend de soi, individuellement. Personne ne peut te dire : « Bon, bien tu vas manger une carotte, ou ci, ou ça. » Personne ne peut faire ça pour toi, il faut que ça vienne du dedans. C'est comme ça que ça s'est passé pour moi. Peu importe de combien de livres tu maigris, tu es diabétique pour la vie et ça, c'est quelque chose qu'il faut que tu acceptes. Et pour moi, c'est mieux de l'accepter plus tôt que plus tard, parce que les complications qui peuvent s'ajouter... risquent de te mettre dans tout un pétrin. Plus tard.

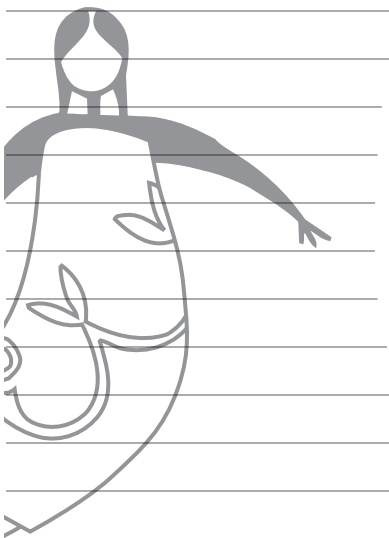


C'est quelque chose qui va rester avec toi pour le reste de tes jours. Ce n'est pas comme une rage de dents qui fait mal, puis que tu vas chez le dentiste, puis que c'est fini. Quand tu as le diabète, il faut vraiment que tu te réveilles, puis que tu te dises : « Aïe, c'est ça, ma situation, maintenant. Je n'aurais jamais pensé que j'aurais le diabète. Là, je l'ai, alors il faut que je fasse quelque chose avec ça. » Et il y a quelque chose qu'il faut que tu fasses avec ça au quotidien. C'est exactement comme se lever, s'habiller et sortir, c'est la même chose tous les jours. C'est très dangereux, mais ce n'est pas si dangereux que ça si tu prends bien soin de toi, tu sais, ça rend tout ça très pratique pour toi. Plus tu vas apprendre vite à accepter ce qui t'arrive, plus vite ça va devenir correct pour toi. Je pense que la meilleure chose à faire quand tu apprends que tu as le diabète, c'est de l'accepter. Puis une fois que tu l'as accepté, ton esprit a une volonté de travailler avec la maladie et de prolonger ta vie en t'aidant toi-même.

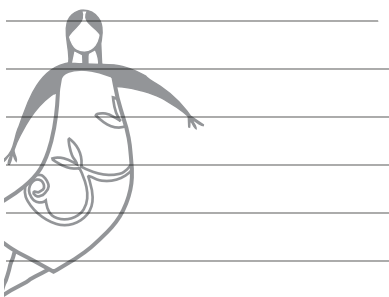
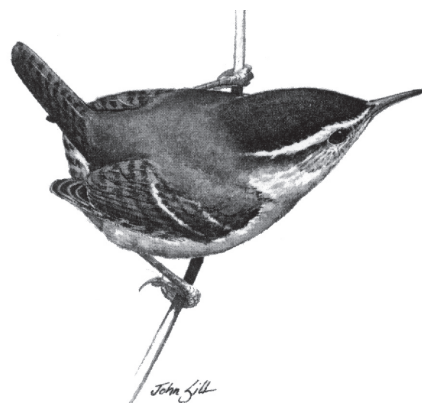




On est en santé quand même... sauf qu'on a le diabète. Moi, je me sens comme une personne en santé. Normale. Comment je pourrais te dire ça ? Ça fait partie de ma vie. Je l'ai accepté, le diabète, il est là. Même si je prends mes médicaments, il est toujours présent. Je suis en santé, par contre, j'ai quand même le contrôle par mes médicaments, mais il est là.



Puis aujourd'hui, je l'ai comprise cette maladie-là. Je vis avec le diabète. Je suis bien avec, mais quand je commence à sentir les effets... je suis responsable de ma vie, puis quand je commence à sentir les effets, je sais que c'est parce que je n'ai pas suivi mon régime.



Questions suggérées pour l'animation

1. Qu'est-ce que c'est que d'être en santé ?
2. Quelle place occupe la famille dans la santé ?
3. Qu'est-ce que c'est qu'être malade ?
4. Comment chacune de nous a-t-elle appris qu'elle était diabétique ?
5. Est-ce que qu'on pensait que ça pouvait nous arriver, à nous, d'avoir le diabète ?
6. Est-ce qu'on aurait pu éviter d'avoir le diabète ?
7. Comment avons-nous réagi à l'annonce qu'on était diabétique ?
8. Comment a-t-on annoncé à notre entourage qu'on était diabétique ?
9. Quelle a été la réaction de l'entourage ?
10. Comment a-t-on vécu cette réaction ?
11. Qu'est-ce que ça fait de savoir que l'on ne pourra pas guérir du diabète ?
12. Avons-nous ressenti de la peur au début ? de la révolte ?
13. Qu'est-ce que le courage ?
14. Est-ce que ça prend du courage quand on apprend qu'on a le diabète ?
15. Est-ce que l'on a reçu de l'information et du soutien au début ?
16. Quelle est notre philosophie de vie (la flamme, ce qui anime, le principe de vie) ?





www.cssspnql.com