



Quand toute la vie change
à cause du diabète...



TABLE DES MATIERES

Thème 2: Quand toute la vie change à cause du diabète.....	3
De la solitude au partage	6
Toutes les choses qu'on aimait faire... ..	9
Faire ce que l'on aime ou aimer ce que l'on fait?	15
Parler de soi et être soi, même parmi les autres.....	18
Ne plus voir les choses de la même façon	22
Questions suggérées pour l'animation.....	24



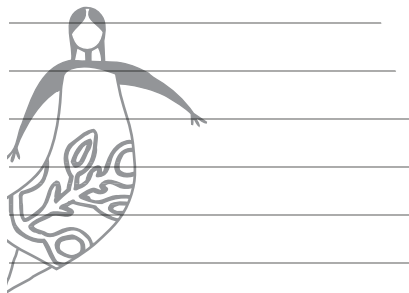
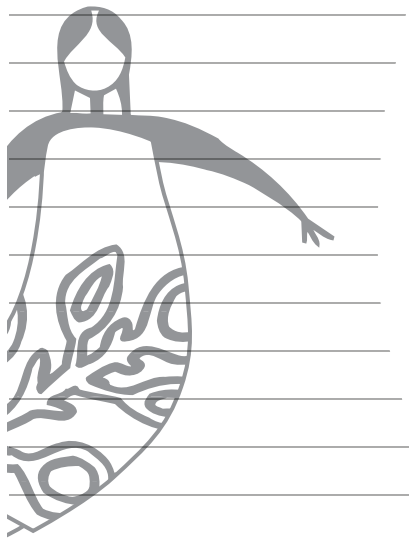
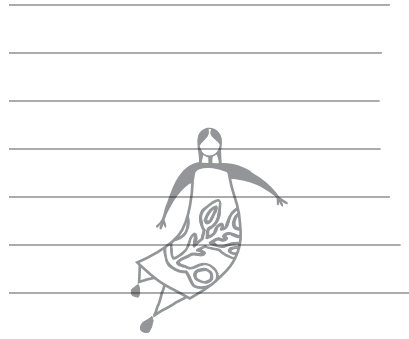
Thème 2: Quand toute la vie change à cause du diabète



Avant d'avoir atteint le milieu de la trentaine, Margaret ne savait pas ce qu'était le diabète. Au début, elle s'en foutait. Elle devait alors prendre des médicaments à forte dose. Mais elle est maintenant fière de dire qu'elle contrôle avant tout son diabète avec le régime et des exercices, et que ses doses de médicaments ont diminué considérablement. Bien sûr, elle a eu peur au début; elle a encore des craintes, en particulier pour ses mains et ses pieds, qu'elle surveille avec une grande attention. Quant au régime, elle admet qu'elle a dû renoncer à ce qu'elle préférait manger, qu'elle a appris à manger ce qu'elle n'aimait pas auparavant. Lorsqu'elle est invitée chez des amis, elle se laisse rarement aller à accepter une part de gâteau, se disant qu'en bout de ligne c'est elle et personne d'autre qui en subira les conséquences: se sentir mal dans sa peau, être endormie, « à terre ». Son secret pour garder le moral? Elle s'efforce de s'enlever de la tête l'idée qu'elle est malade. « Quand on se dit tout le temps qu'on est malade », dit-elle, « notre maladie grossit ». Selon elle, il faut apprendre à s'aider soi-même, penser à soi-même d'abord et avant tout, parce que c'est difficile de suivre un régime et de se passer de ce que l'on aimait.



1. Comment expliquer qu'il y a du diabète ?



Lorsqu'elle en parle maintenant, elle dit que le diabète est sans doute apparu dans sa communauté du fait que les gens ont cessé de bouger comme du temps des ancêtres. À cette époque, tout se faisait en canoë ou à pied; maintenant, on se sert constamment de la motoneige ou de la voiture pour se rendre quelque part. Quant à elle, elle a repris goût à la marche, que ce soit dans la forêt ou dans le village. Ayant un emploi à temps plein, son temps est d'autant plus limité pour s'adonner à ses activités préférées. Pour y arriver, elle dit qu'elle prend les choses une à la fois. Chaque fois qu'elle en a l'occasion, elle aime s'installer dans son campement en forêt où elle réalise toutes ses activités à pied. Elle a arrêté de compter son âge et de regarder l'heure. De se sentir responsable de faire des gros repas pour toute la famille dans le temps des fêtes. Si ses enfants, déjà grands, veulent la voir durant cette période, ils savent où la trouver: dans le bois. Dans son travail, elle s'efforce de déléguer à d'autres personnes les tâches qu'elle ne peut remplir à elle seule. Elle ne prend plus toutes les responsabilités sur son dos. Ce n'est pas par méchanceté ni par égoïsme, mais par manque de temps et d'énergie qu'elle a même cessé de toujours dire oui à ses enfants qui lui demandaient très souvent de garder les petits-enfants. Elle connaît ses limites et elle s'efforce de les faire respecter par ses proches. Malgré tout, il lui arrive à l'occasion de se sentir angoissée: elle fait alors des exercices de relaxation. Ce qui lui manque, c'est qu'elle aimerait aider d'autres personnes diabétiques et partager avec elles son expérience dans un groupe de soutien, mais elle redoute leur réaction et ne voudrait pas qu'on l'accuse de se mêler de ce qui ne la regarde pas. Sa détermination à garder sa décision de se contrôler, elle dit avec candeur qu'elle va la chercher dans le fond de son cœur. « C'est de là qu'elle vient, la force. »

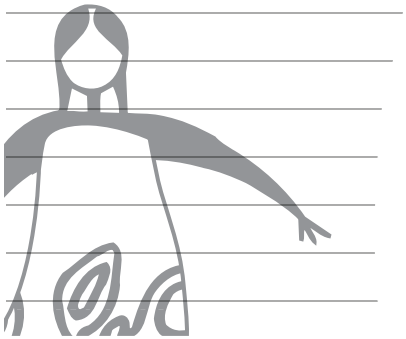
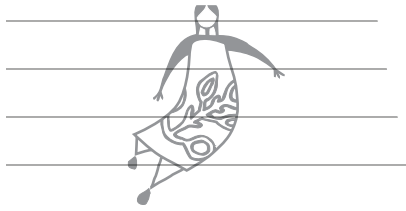
À l'annonce de leur diagnostic, les femmes connaissent des réactions diverses. Mais ensuite ?

Lorsqu'on est diabétique, la vie est-elle finie pour autant ? Non. Il faut continuer. Mais forcément, la vie ne sera plus tout à fait la même.

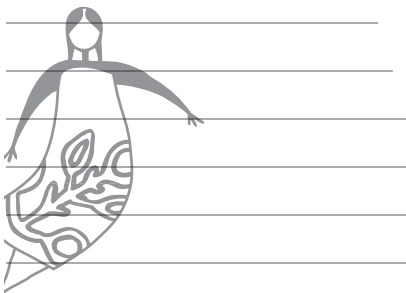


De la solitude au partage

- 4. Avons-nous vécu de la solitude ou du rejet ?
- 5. Avons-nous bénéficié du soutien de nos proches ?



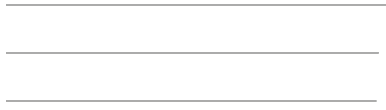
- 6. Sommes-nous capables d'établir nos limites face aux autres ?



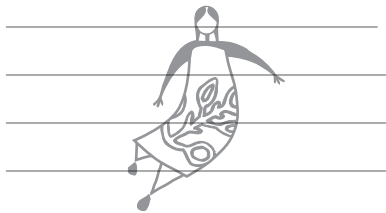
Peut-être que le changement le plus instantané provoqué par le diabète dans la vie quotidienne d'une femme est une forme de solitude. Habitée à être un membre à part entière de sa famille et de sa communauté, elle vit maintenant une peur du rejet et aussi la réalité du rejet de certaines personnes. Le rejet qu'on lui fait sentir, ce peut être un silence qu'on lui oppose lorsqu'elle veut s'exprimer ou encore le rejet de sa maladie lorsqu'on tente de la pousser à manger ou à boire alors que l'on connaît pourtant sa volonté de se contrôler. Le manque de soutien peut aussi prendre la forme d'une apparente gentillesse – comme lorsque cette amie insiste pour que vous repreniez du gâteau et que vous n'avez pas d'autre choix que de dire oui et d'en subir les conséquences ou de dire non et de blesser une personne aimée en plus de sentir que vous n'êtes pas comme les autres.

Plusieurs activités qui se réalisaient dans la joie de vivre et le partage deviennent des moments de questionnement – le simple fait d'aller au restaurant du coin devient un synonyme de tentation à laquelle il faut résister. On a le sentiment d'être la seule à vivre une telle situation. Même les symptômes que nous éprouvons nous semblent uniques. Le diabète peut devenir un « aveu » d'autant plus difficile à faire que personne ne semble parler de cette maladie et que l'on a été éduquée à ne pas parler de soi, surtout s'il s'agit de maladie. L'armée des « je ne peux pas » et des « je ne dois pas » envahit le quotidien et alimente cet isolement. Bref, ce qui nous reliait aux autres semble s'effriter.

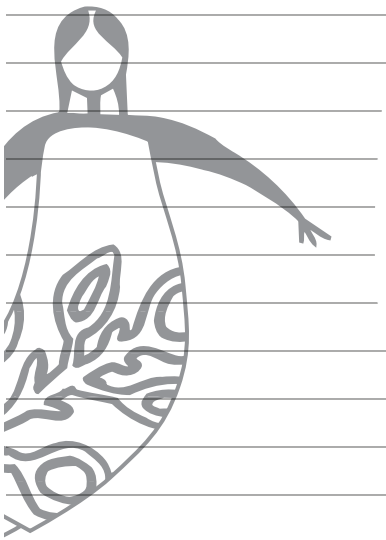




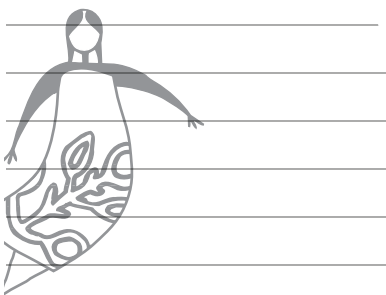
• *Personne n'en parle. Personne n'en parle.*
• *Si tu veux qu'on garde un de tes secrets, répète que tu es diabétique, personne ne dira rien.*



Ils m'ont juste donné une prescription de pilules, puis quand je suis rentrée chez nous, je me suis assise dans la cuisine et j'ai dit: « Oh, je suis diabétique, puis il va falloir que je prenne ces médicaments-là toute ma vie, je vais mourir et bla bla bla. » Tout le monde me fuyait.



Je ne sors jamais, je reste toujours à la maison et je me dis: « Bon, je ne sors pas parce que je n'ai pas assez d'argent. » Mais ce n'est pas l'argent, c'est l'isolement. Si je vais au restaurant, par exemple, je m'assois et là, je veux tout manger. Puis si je mange trop, je sais que ma glycémie va monter, puis ça, je ne veux pas. Pour éviter de manger quelque chose qui est mauvais pour moi, je n'irai pas.

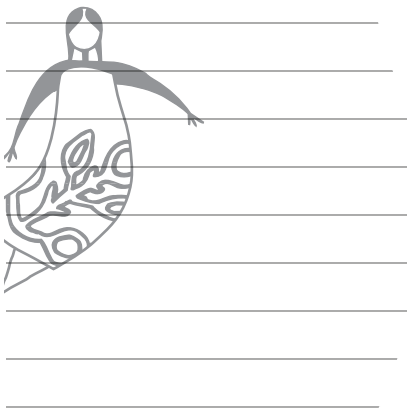
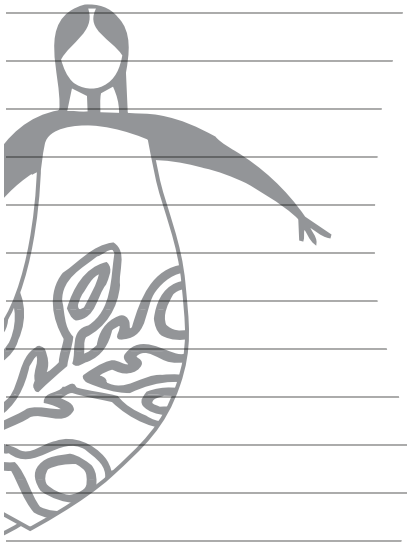
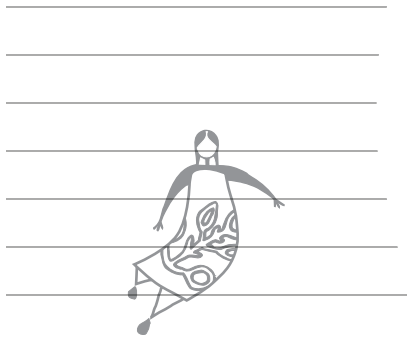


Alors, à un moment donné, je m'assois, je mangeais un sandwich, j'allais faire un tour de vélo, j'allais faire de l'aérobique, tout sauf aller là, parce que je savais qu'une fois entrée dans cette maison-là... ils mangeraient du saumon, du poulet frit ou quoi que ce soit d'autre. C'était trop... je ne voulais pas y aller, parce que je ne suis pas capable de prendre juste une petite portion. Ça me prend une grosse portion.

Il faut que t'en prennes un morceau. « Prends un morceau de ci, prends un morceau de ça. » Puis j'ai dit: « Non, je ne mange pas tout ça. Prépare-moi rien. Je ne veux rien. » Ça les blesse plus qu'autre chose, ça fait que... je n'y vais pas. C'est tout.



7. Être seule, est-ce que c'est un poids ou une richesse ?



Toutes les femmes ne sont pas seules dans leur démarche. Un mari, une fille, une sœur, une amie ou même un professionnel de la santé pourront être là pour elles à tous les jours ou dans les moments les plus difficiles. Mais il y a aussi cette solitude pénible qu'on s'impose et que des événements ou des personnes nous contraignent à adopter. Toutefois, pour beaucoup de femmes, c'est aussi dans la solitude que se trouvent les solutions. Alors, la solitude peut devenir une richesse, un lieu de reconstruction de soi et d'affirmation. Et au tournant du chemin, on peut aussi découvrir que d'autres sont là, qui vivent la même chose et qui sont prêts à partager.

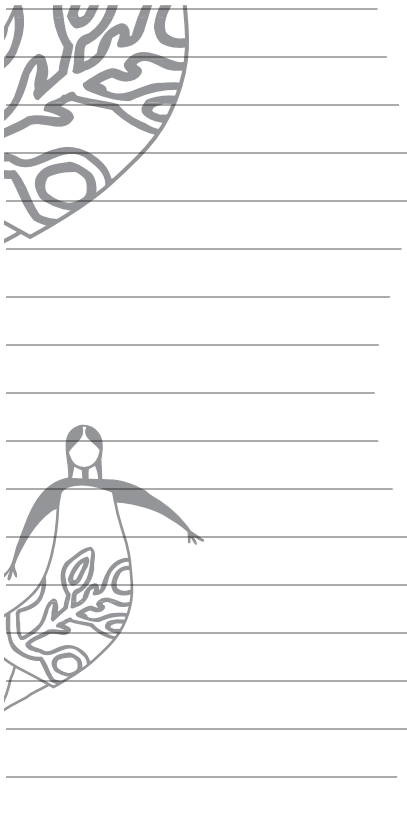


Toutes les choses qu'on aimait faire...



Le diabète arrive souvent dans la vie des femmes alors qu'elles ont déjà eu largement le temps de prendre des habitudes, de développer leur goût pour certaines activités et pour des aliments particuliers. À notre insu, peut-être, ces goûts et ces habitudes étaient précieux et faisaient partie de notre vie, constituaient notre vie. C'étaient des balises sur notre route, de petites récompenses que nous nous accordions, des attentions que nous étions toutes fières de dispenser à nos enfants et à nos parents. Nous ne les voyions peut-être pas alors, mais aujourd'hui, nous les idéalisons.

8. Est-ce qu'il y a des choses qu'on aimait faire avant, que l'on ne peut plus faire maintenant ?



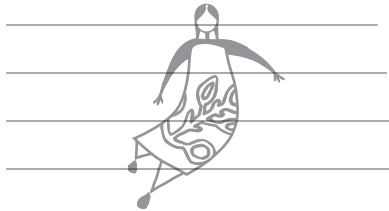
Puis, le diabète s'installe, et on se dit qu'il sera impossible de retrouver le bien-être qu'on connaissait avant. Ce bien-être était établi sur une multitude de détails, sur la facilité, par exemple, avec laquelle on mangeait un gâteau lorsqu'on en avait envie, ou sur la capacité d'accomplir ses tâches quotidiennes ou moins quotidiennes avec aisance, sur la possibilité de rendre visite à un proche qui habitait dans une ville voisine sans se préoccuper des médicaments à prendre, de préparer un bon souper pour ses enfants ou d'être reçue chez des amis. On a cette maladie-là et, en plus, il faudrait sacrifier ce qu'on trouvait le plus légitime et le plus normal au monde.

Le diabète semble creuser un fossé entre ce que nous étions et les possibilités qui s'offriront désormais à nous. Est-ce que cela signifie renoncer à tout, se priver de tout ? À première vue, il semblerait que c'est le cas... La liste de ce que l'on pense ne plus pouvoir faire et de ce que l'on s'oblige à faire semble longue.





C'est sûr que quand t'es diabétique, tu ne peux pas faire autant d'efforts que quelqu'un qui est en pleine forme.



• Il faut tout le temps que je me repose pour être en forme le lendemain. C'est pas comme avant, j'étais plus énergique que maintenant.

*• Mais là, vous vous reposez?
Ben, j'aime autant faire le plein pour être en forme le lendemain.*

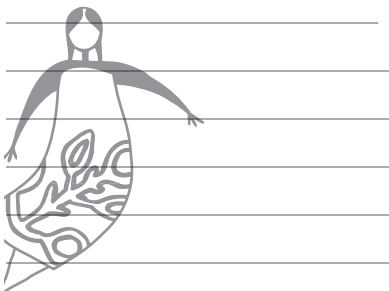
9. Dans la communauté, quels sont les aliments normaux, acceptés ? (Par exemple, décrire un repas normal.)

10. Est-ce qu'il y a des aliments ou des activités qui nous font sentir à part des autres ou rejetées ?

11. Comment fait-on pour intégrer de nouveaux aliments ?

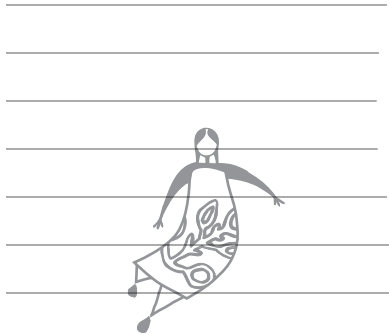


Moi, la salade, je suis pas capable... Dans un hamburger garni, j'enlève la salade tellement j'aime pas ça. J'en mange de temps en temps, de la salade, mais j'en mangerais pas quatre fois par jour. Peut-être une fois par semaine, ça me suffit. Mais j'aimerais manger du pain à tous les jours. Du pain, puis des patates, juste ça. Ou de la mélasse. Puis je peux pas manger de la mélasse. Des fois, j'aimerais ça manger de la graisse avec du pain maison puis un peu de sucre, du sucre brun. Il y a plein de choses qu'on a toujours eu à la maison, jeune, qu'on ne peut plus manger.

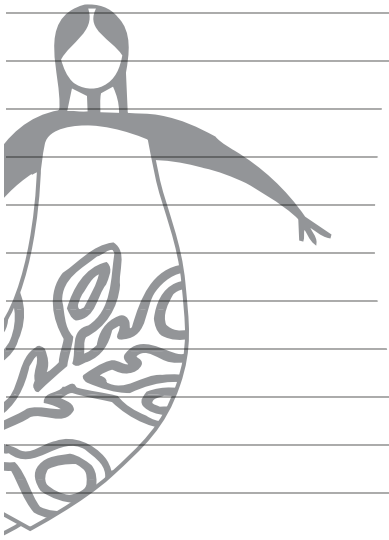


Le plus dur c'est de suivre un régime. Les médicaments, c'est rien. C'est le régime. Quand t'es habituée à tout bouffer, là, puis un moment donné, il faut que tu coupes. C'est grave, parce que t'es tellement habituée à manger que là il faut que tu comptes tout ce que tu manges, que tu vérifies s'il n'y a pas de gras, s'il n'y a pas de...

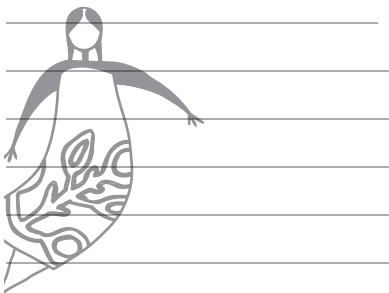




Des fois, je pense que je pourrais faire du sucre à la crème. Mais je sais que je vais en manger sans arrêt. Il y a des choses que je ne fais pas, parce que je sais que je vais les manger. Et puis il y a plein de desserts que je ne fais pas à la maison parce que... c'est pour ça que j'en fais pas. C'est rendu que je fais presque pas de cuisine. À part de faire mon pain.



Il y a beaucoup de choses qu'il faut que tu coupes. Ce que tu aimais le plus, il faut que tu l'enlèves. C'est ce que j'ai fait, moi, d'ailleurs. Ce que j'aimais le plus... je l'ai mis de côté, ça fait que j'ai pris le moins bon, ce que je n'aimais pas.



J'ai dit: « Bon, je veux aller dans le Maine, est-ce que je peux aller dans le Maine? Il faut que j'emporte mon insuline. » On nous apprend à conserver notre insuline au frigo. Maintenant, avant de partir loin, je vais dire: « J'ai besoin d'un réfrigérateur pour mon insuline. »

Au lieu de penser en termes de changements durables, donc, on dresse l'inventaire des privations. Mais des femmes qui ont réussi à contrôler leur diabète ont découvert que des choses qui leur semblaient à première vue bannies leur étaient tout de même accessibles, pour peu qu'elles se donnent la peine et qu'elles acceptent de s'organiser différemment ou d'y aller avec un peu de modération. Et qu'il était possible de gâter les siens autrement que par des suceries, d'être encore soi-même avec les autres d'une façon différente, en ne niant pas sa nouvelle réalité. Il est même possible de considérer le changement d'alimentation que l'on doit adopter comme une révolution salutaire pour tout l'entourage... comme le dit une femme, ceux que l'on aime vraiment, on ne voudrait pas qu'ils aient le diabète aussi. L'exemple donné par notre nouveau comportement devient alors, en quelque sorte, de la prévention, qui pourrait même rejaillir sur les générations futures.





Et ça n'est pas facile... ce rappel constant que tu as le diabète. Mais ceux à qui tu tiens, que tu aimes, ceux à qui tu tiens beaucoup, tu ne veux pas qu'ils aient la même chose que toi. Tu veux faire de la prévention, pour eux et pour la prochaine génération.

12. Chacune d'entre nous fait le récit d'une petite ou d'une grande victoire sur elle-même.

13. Quelle est notre réaction quand nous trébuchons sur le parcours ?

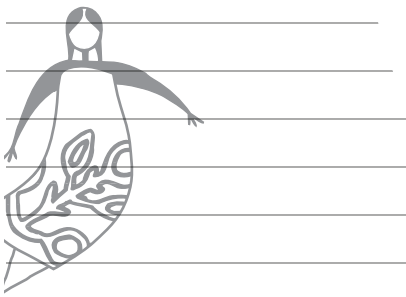


Et puis, il faut accepter, semble-t-il, qu'il ne sera pas facile d'effectuer tous ces changements et que, de temps à autre, il arrivera que l'on trébuche sur son parcours. Mais il est bon, dans ces moments-là, de regarder tout le chemin qu'on a déjà parcouru et de s'encourager avec ses petites victoires quotidiennes. Reconnaître qu'on n'est pas parfaite et que son cheminement est unique fait partie de l'amour que l'on doit se porter à soi-même pour se débarrasser du fardeau de la culpabilité et continuer d'aller de l'avant. Petit train va loin... Les plus grandes victoires seront celles que l'on gagnera sur soi-même.



Il y a des jours où je ne veux pas lutter contre la maladie. J'ai de la misère. Mais j'ai remarqué que je l'accepte un peu mieux maintenant, et j'essaie de suivre mon régime. Mais je dérape encore de temps en temps.

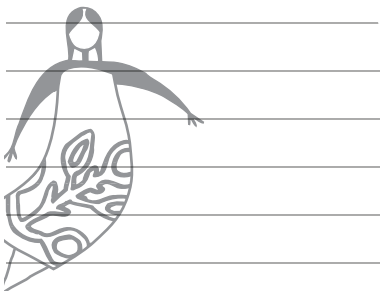
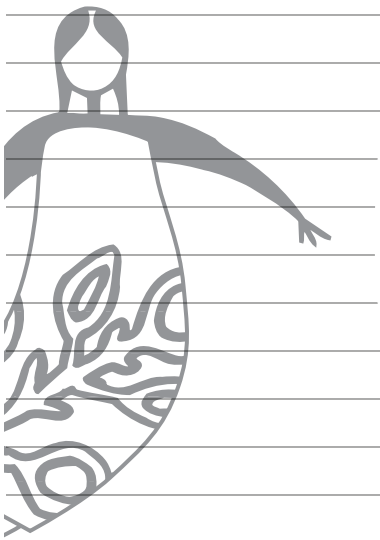
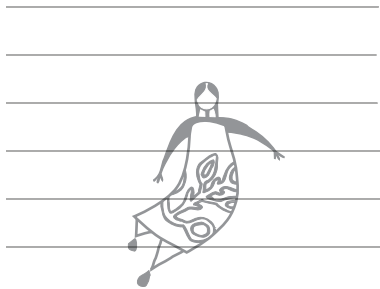
12



Avant, je mangeais beaucoup. Plus maintenant. J'ai changé mes habitudes alimentaires. Je mange juste un peu. Puis je fais attention à ce que je bois. Des fois, je dérape, mais je me remets sur le bon chemin. Puis qu'est-ce que je fais d'autre ? De l'exercice.



14. Est-ce que certaines choses paraissent moins importantes aujourd'hui qu'avant ?



Il peut même arriver que des choses qui nous paraissent importantes et dont on souffrait de devoir se passer deviennent, avec le temps, secondaires. La vie et le temps se chargent d'aplanir certaines difficultés.

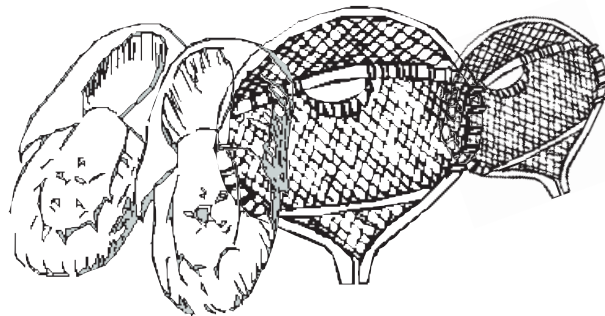


• Tu aimais ça, faire la cuisine ?
• Oh oui ! De temps en temps, je cuisine. La semaine dernière, j'ai fait la cuisine pour la communauté. Mais... la nourriture n'a plus d'importance. Puis je suis contente que ça n'ait plus d'importance pour moi.

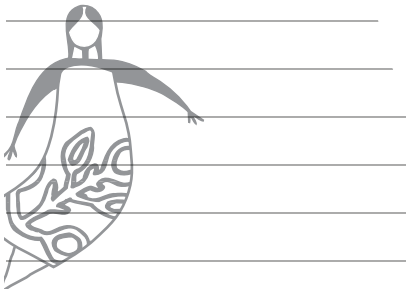
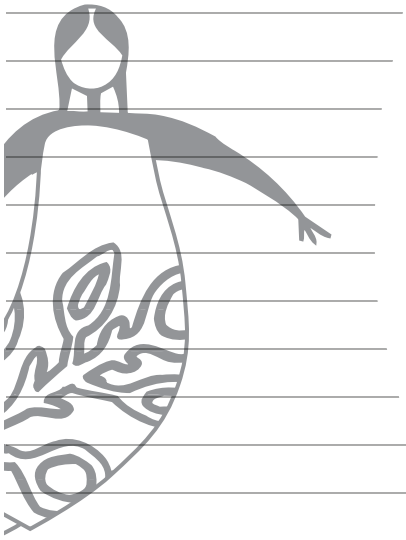
D'autres que nous vivent avec une maladie chronique. Leur façon de se débrouiller avec cette difficulté peut être une inspiration. Est-ce que ces personnes ont un secret ?



Ma mère est si têtue. Elle vit avec ça. Bon, elle a ses mauvais jours et ses bons jours, quand elle fait les mêmes choses qu'elle a toujours faites. En quantité limitée, mais... ça ne la dérange pas trop. Elle va jouer au bingo tous les soirs. S'il y a un bingo pendant la journée, elle joue au bingo pendant la journée. Je viens d'une famille de têtus. On est têtu, il n'y a rien pour nous arrêter ! On endure, puis on dit: « Oh ! » Tu te cognes quelque part, puis tu te ramasses, puis tu continues.



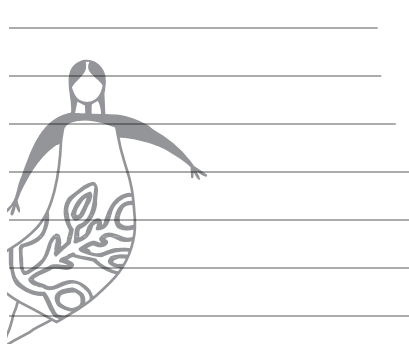
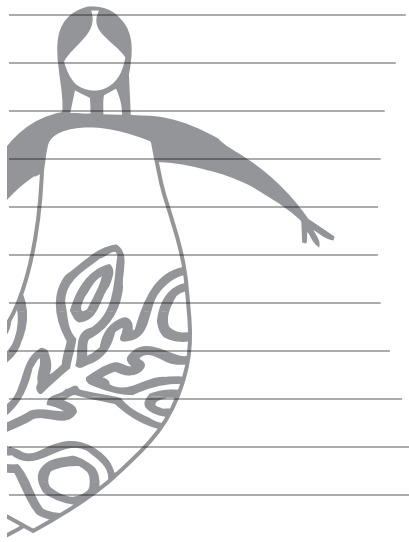
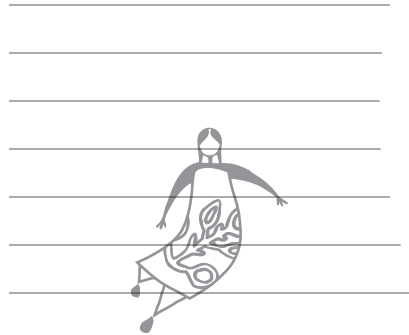
- 15. C'est quoi, le bonheur ? les petits bonheurs quotidiens ?
- 16. Qu'est-ce qui peut briser le bonheur ? celui de notre famille ?
- 17. Quel est notre rôle dans le bonheur de notre famille ?



Elles semblent ne pas se tracasser outre mesure. Elles font les mêmes choses qu'on les voyait faire auparavant, peut-être un peu moins fréquemment et avec moins d'intensité. On admire leur capacité à supporter d'avoir de bonnes journées, puis de moins bonnes journées, sans être démolies pour autant. Elles arrivent à faire des choses qu'elles aiment, et c'est peut-être ça qui leur donne la force de « se ramasser » et de continuer lors des journées plus difficiles. Le plaisir et le bonheur sont des moteurs dans la vie. Le diabète nous forcera peut-être seulement à apprécier les joies simples d'une manière différente, et peut-être même à en découvrir d'autres. Ouvrir son esprit à des aventures nouvelles, faire le voyage intérieur nécessaire pour découvrir son aptitude au bonheur sous toutes ses formes... Surtout, s'autoriser soi-même à cultiver son propre bonheur, lorsqu'on a été habituée à penser en priorité au confort des autres.



Faire ce que l'on aime ou aimer ce que l'on fait ?



On sait ce qui est bon pour soi, on se l'est assez fait répéter, on l'a assez lu ou même vu à la télévision. Mais de là à aimer ça... Est-ce que ce qui est bon pour soi doit automatiquement être quelque chose que l'on n'aimera pas faire ? Pas plus qu'il ne faudra renoncer à tout ce qu'on aimait avant d'avoir le diabète. Aimer quelque chose peut provenir d'une décision, la décision d'y prendre plaisir, la décision d'être au moins ouverte à en profiter. Marcher seule dans la rue ne vous attire pas plus qu'une mouche n'est attirée par le vinaigre ? Avez-vous des idées pour rendre cette activité plus agréable ? Par exemple, marcher en groupe, jouer une partie de cartes après votre marche...



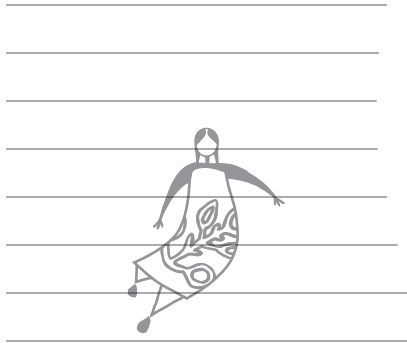
- Qu'est-ce qui serait bon pour toi ?
- Ça serait prendre des marches. Toutes les activités, les randonnées de raquette, là, puis faire des activités qui me font plaisir.

Et si le diabète devenait un prétexte ? Piégez-vous à faire quelque chose que vous avez toujours aimé, sous prétexte que c'est bon pour vous; déclarez-leur que vous seule allez toucher à votre jardin parce que vous devez faire de l'exercice... Si la musique vous fait revivre, il n'en tient qu'à vous de vous dépouiller de vos complexes afin de faire face à l'opinion des autres sans gêne.



Tout ce que tu aimes faire, tu vas le faire, c'est sûr. Ce que tu n'aimes pas faire, tu ne vas pas y passer tout ton temps, parce que tu t'en fous. Mais il faut que tu aimes ce que tu fais pour bien le faire. Moi, imagine, la musique me donne de la vie. Puis il y a quelque chose dans la musique, tu sais. Je me dis: « Que j'aimerais donc avoir un appareil-photo pour prendre ma photo, même si je danse mal. » Mais ça ne me dérange pas, en autant que je bouge.





Je ne tolère personne d'autre dans mon jardin. Je veux m'en occuper moi-même. Puis j'y vais après le travail, je vais simplement dans mon jardin. Et j'y reste jusqu'à temps... j'en oublie même de manger des fois. Je suis trop occupée à planter des fleurs, à faire pousser des fleurs ou quelque chose d'autre. Prendre soin de mes arbres, tondre le gazon... Puis devant la maison, c'est mon domaine, puis mon mari n'a pas le droit d'y aller avec son tracteur à pelouse. C'est là que sont tous mes arbres et toutes mes fleurs. Il me demande: « Pourquoi? » Je lui réponds: « Parce que je veux faire de l'exercice! »

18. Est-ce qu'il y a des activités qui nous font oublier ou nous rendent heureuses ?

Pourquoi ces activités-là sont-elles si agréables ?



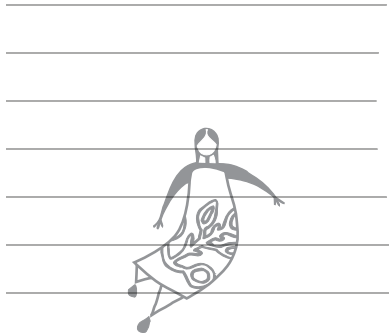
Il y a de ces activités qui font tout oublier, tellement elles sont intenses et vivifiantes. Elles peuvent devenir de véritables vacances, une sorte de congé que vous prenez face au diabète. Comme cette femme diabétique le dit:



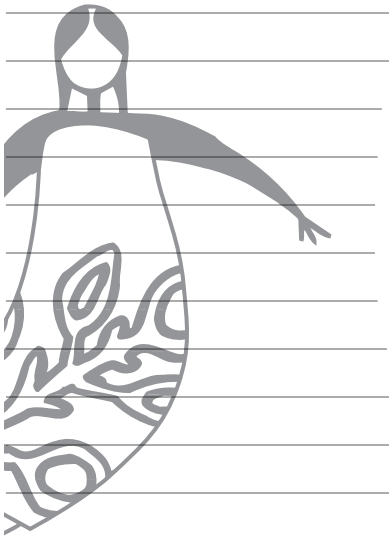
Dans le bois, je ne pense jamais à ma maladie. Quand je suis ici dans la communauté, on dirait que je suis encore plus malade. Mais quand je suis dans le bois, je suis tellement bien que je ne sens rien.

Beaucoup de femmes réussissent mieux à contrôler leur diabète dans le bois, loin du stress qu'elles vivent dans la communauté. Dans la nature, à manger de la nourriture de bois qu'elles apprécient, à écouter leurs besoins, elles sont libérées d'un fardeau. C'est une activité-souape, une occasion de décompresser et de repartir du bon pied. Alors, pourquoi ne pas en profiter et multiplier les occasions où l'on pourra pratiquer ces activités? En faire une routine bienfaitrice, l'ancrer plus solidement dans notre vie? L'exercice devient alors un plaisir; l'alimentation saine, une fête.

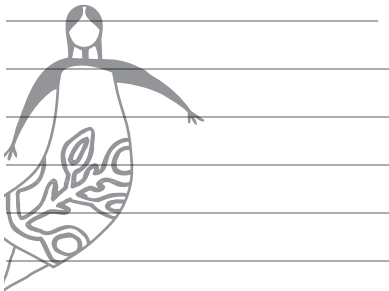




Je suis une femme qui aime le bois. À toutes les fins de semaine, je m'en vais dans le bois, après mon travail. Dans le temps des fêtes j'ai des congés, et c'est toujours à mon campement que je vais. Là-bas, je fais tout à pied. J'ai pas de traîneau, j'ai pas de motoneige, j'ai juste un tout-terrain pour me rendre là. Mais de là, pour aller tendre des collets ou aller tendre des pièges, on fait ça à pied.

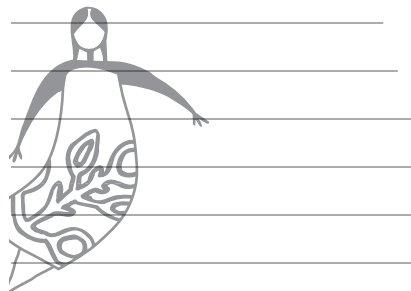
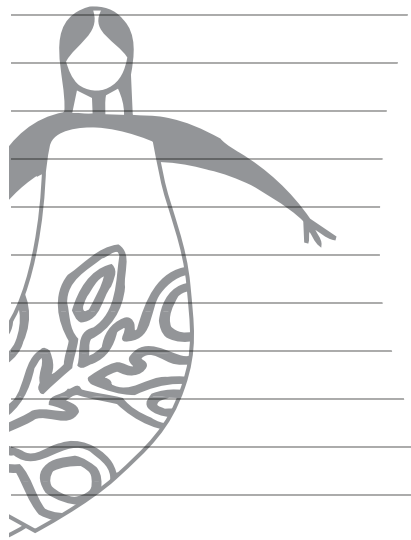
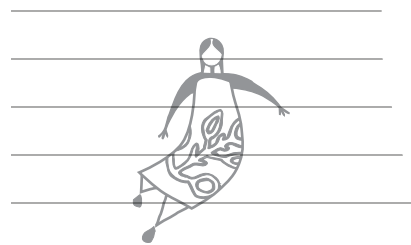


Moi, quand je vais dans le bois, il y a moins de stress. Puis j'apprécie beaucoup la viande de bois. Quand on est dans le bois, on est moins stressé, on est dans la nature...



Parler de soi et être soi, même parmi les autres

19. À qui dit-on que l'on est diabétique ? Pourquoi ?



Être diabétique, ça introduit une nouvelle donnée dans nos rapports avec les autres à beaucoup de niveaux. Au niveau de ce qu'on dit ou de ce qu'on ne dira pas, entre autres. Est-ce qu'il vaut mieux dire à tout le monde qu'on est diabétique ou garder cela pour soi ? Le dire à toute la famille, mais le taire en public ? Il y a autant de réponses à ces questions que de femmes diabétiques. Il est bon, toutefois, de se demander pourquoi on le dit ou pas. Il est possible qu'on ne veuille pas être prise en pitié, qu'on ait honte d'être diabétique. Que l'on ne veuille pas de traitement spécial. Bref, que l'on craigne d'être mise en marge de la communauté.

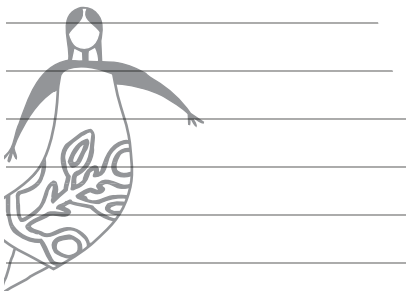
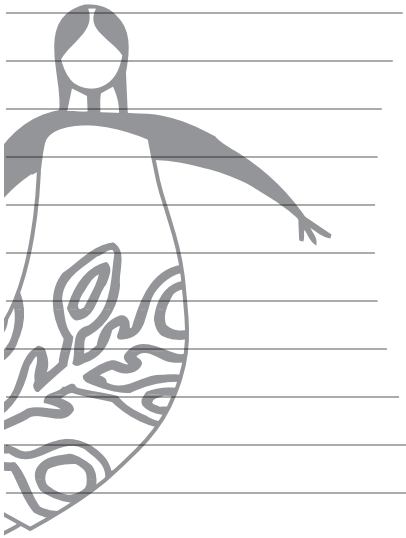


- Dites-vous à tout le monde que vous êtes diabétiques ?
- *Non.*
- *Moi non plus, je ne peux pas. Je ne veux pas qu'ils se sentent mal pour moi.*
- *Moi, oui. Je le dis si on me le demande. Je suis diabétique. Comme ça, ils le savent, puis... si jamais je tombe malade quelque part, ils vont savoir quoi faire. Mais je ne porte pas de bracelet, ni rien de ça.*
- Pourquoi tu ne le dis pas aux gens ?
- *Je ne sais pas... je... je ne veux pas qu'ils se sentent mal pour moi. « Oh, elle a le diabète. » Tu sais, je ne veux pas que quelqu'un me dise: « Oh, tu es malade, il faut que tu fasses ci, il faut que tu fasses ça. »*

Au contraire, est-ce qu'on affirme sans aucune gêne qu'on est diabétique ? Si on le fait, c'est peut-être par bravade ou par autodérision, pour ne pas se prendre au sérieux. Comme quand on va sous la pluie et qu'on veut faire rire nos amis en leur disant qu'on a la maladie du sucre et qu'on va fondre... Comme une forme d'humour noir, pendant qu'on avale un morceau de gâteau... Ça peut aussi être une façon de s'affirmer face aux autres, ou encore d'aller chercher du soutien.



- 20. Quand on est diabétique, comment peut-on briser l'isolement ?
- 21. Est-ce que c'est permis d'être différente dans notre communauté ?
- 22. Comment fait-on pour trouver du support ?



La solitude que vit une femme diabétique, c'est aussi de se refermer sur elle-même avec son problème. Mais ne rien dire, c'est aussi s'assurer de n'avoir aucun appui... D'un autre côté, tout dire, c'est s'exposer aux autres et à des commentaires parfois désagréables et même à des commérages. Comment les femmes arrivent-elles à dire en toute simplicité et aux bonnes personnes qu'elles sont diabétiques ? Quelles stratégies emploient-elles ?



Je me dis: « Bon, je l'ai. » Ça ne partira pas, il est là, je l'ai depuis des années. Mais j'en parle à mes proches, au cas où je tomberais malade. Au moins, les gens qui sont dans mon entourage savent qu'ils peuvent faire quelque chose pour m'aider.



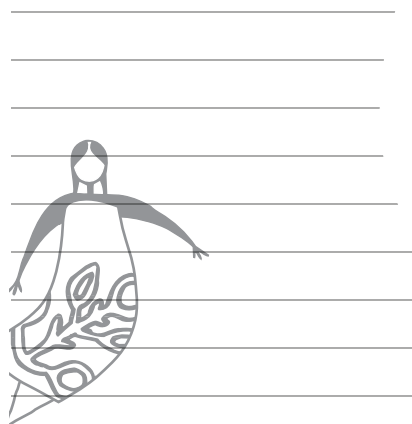
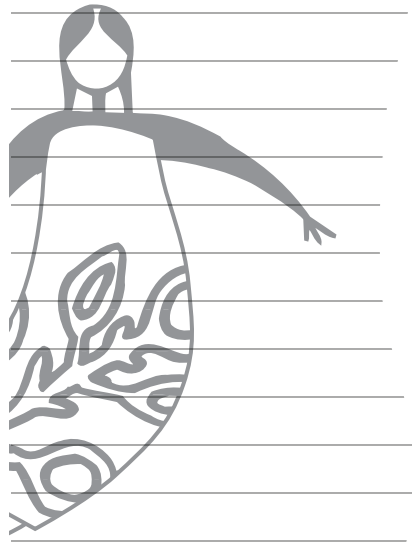
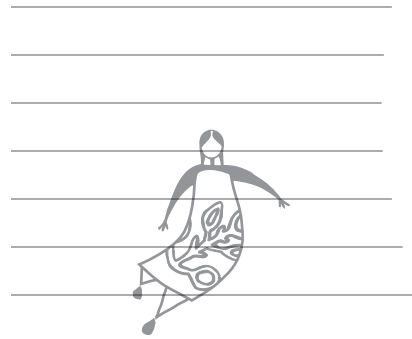
Il y a des gens qui nous soutiennent indirectement. Moi-même, je soutiens un ami des fois, je lui dis: « Il y a quelque chose au magasin qui serait bon pour toi. » Puis je lui en ramène. Mais par contre, c'est un appui indirect. J'ai vu quelque chose puis je me suis dit: « Ça serait bon pour lui, ça. » Je vais lui en parler. Peut-être qu'il en a déjà, peut-être qu'il ne l'a jamais vu. Mais c'est tout de même un appui. Des fois les gens nous glissent un mot d'encouragement. Ils vont dire: « Mon Dieu, je ne savais même pas que tu étais diabétique. Ça ne paraît même pas. Tu fais plein de choses. » Je leur réponds: « Quand on est diabétique, on est en santé quand même. »



Quand ça ne va pas, j'en parle aux infirmiers. Ou bien à mes amies en qui j'ai confiance. Elles peuvent me parler de leurs sentiments, puis moi, je peux leur parler aussi de mes problèmes ou de ma santé. J'ai confiance que ça va rester confidentiel. Comme si je parlais à mon mari ou à mes enfants.



23. Avons-nous une vie privée ?
Qu'est-ce qui fait partie du privé ?



Nous en parlons donc aux personnes qui sont susceptibles de nous aider ou, encore, nous nous ouvrons plus largement, par exemple à nos collègues de travail, et nous nous attirons la possibilité qu'ils nous soutiennent de façon inattendue... Par contre, nous pouvons choisir de ne parler de ce qui nous arrive qu'aux personnes de confiance, avec qui le partage est réciproque, et vivre dans la certitude que notre vie privée demeurera... privée. Comme le diabète nous donne de nouvelles inquiétudes et crée de nouveaux désirs d'appui, nous trouvons un certain réconfort dans le fait d'enseigner à nos proches la façon de nous porter assistance au besoin. En fait, les autres n'ont pas changé parce que l'on a appris qu'on était diabétique. Ils peuvent bien ne pas deviner ce dont on a besoin.



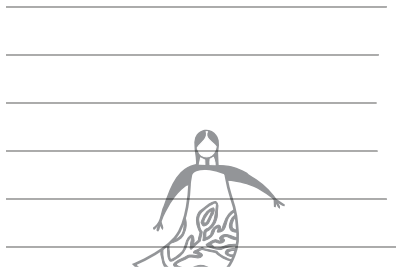
Mais le diabète sucré, c'est quelque chose sur laquelle il faut s'instruire. Il faut qu'on s'instruise là-dessus, il faut qu'on transmette ce savoir-là de génération en génération. Puis il faut que tu parles de ta santé à tes voisins, qu'ils soient au courant. Si jamais je tombe malade, tous mes enfants savent combien d'insuline me donner, parce que je le leur ai tous appris. J'ai apporté ma machine, j'ai apporté mes seringues, puis je leur ai montré comment faire. Je leur ai dit: « Une bonne fois, je ne serai pas capable de m'aider moi-même. »



- Comme ça, toi, le fait d'en parler à ta parenté, c'est un genre de soutien ?
- Oui, c'est sûr que quand tu préviens beaucoup de personnes, tu sais qu'il y en a au moins une parmi elles qui va être capable de t'aider. Si tu tombes, eux autres ils vont savoir ce que t'as, puis ils vont sûrement pouvoir t'aider.

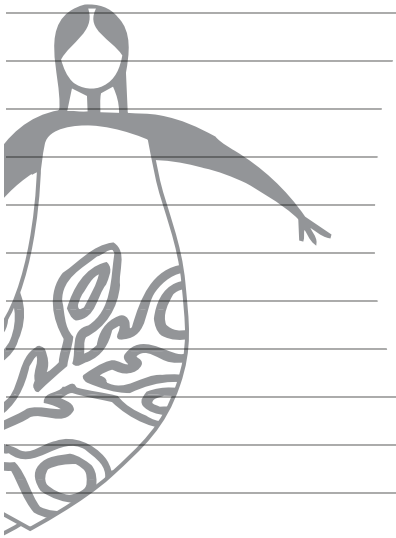
Bien sûr, il est important de préserver notre vie privée, mais nous voudrions peut-être faire de l'enseignement sur ce que les années nous ont appris et, ainsi, contribuer à la prévention du diabète pour les jeunes générations.





Je crois que si je n'en ai jamais parlé, c'est que je n'avais aucune connaissance là-dessus. Je n'en savais pas grand-chose. Je savais que j'étais diabétique, mais c'est à peu près tout. Puis on ne parle pas des choses qu'on ne connaît pas. Maintenant, je pourrais en parler, j'en sais pas mal plus.

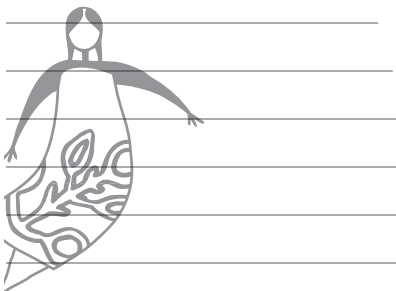
24. Parfois, est-ce que ça fait du bien d'en parler ?



Parfois, si l'on sort de l'isolement dans lequel on s'est enfermée de peur d'être jugée, on peut s'apercevoir que ça fait du bien d'en parler avec des personnes qui vivent la même chose. Savoir que l'on n'est pas seule apporte un réconfort dont on n'aura peut-être plus envie de se passer... et nous amène à multiplier les occasions d'échange avec d'autres personnes qui sont aux prises avec les mêmes difficultés, qui pourraient nous fournir quelques trucs et surtout, une bonne oreille.

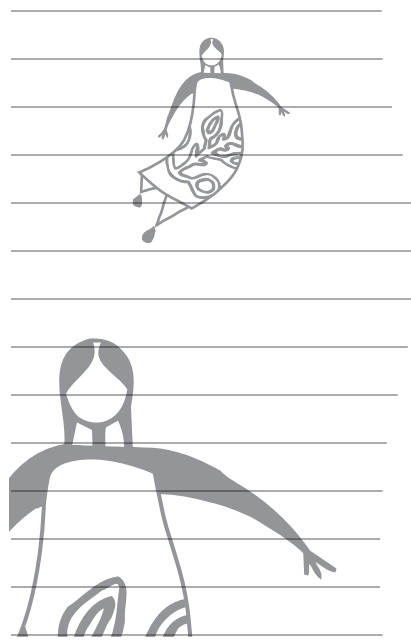


- *Si elles ne m'avaient pas appelée pour me dire de venir au groupe, je ne serais pas venue. Parce que je ne veux pas en parler.*
- *Pourquoi tu ne veux pas en parler ?*
- *Je ne sais pas... je me dis que c'est ma maladie, que je peux la contrôler. Je n'ai besoin de personne d'autre. C'est comme ça que je vois ça.*
- *Et maintenant, as-tu trouvé ça agréable d'en parler ?*
- *Oui. J'ai trouvé ça bien après que j'ai commencé à en parler. Et nous nous sommes raconté ce qui arrive à chacune de nous...*
- *Parce que ce n'est pas seulement toi.*
- *C'est ça, ce n'est pas seulement moi...*
- *Il y a d'autres personnes qui sont diabétiques.*
- *On n'est pas toute seule, on n'est pas toute seule.*



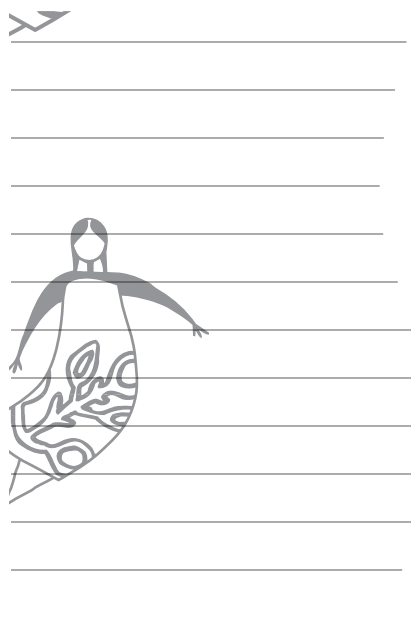
Ne plus voir les choses de la même façon

25. Quel est notre rôle auprès de ceux qui n'ont pas le diabète dans la communauté ?



Notre façon de manger et de boire doit changer, la durée du sommeil n'est plus la même, il faut maintenant bouger davantage, écouter notre corps... ce sont surtout des changements dans nos actions. Mais maintenant, il peut aussi être douloureux de regarder simplement les autres manger en sachant dorénavant que ce n'est pas bon pour leur santé. Un plaisir aussi anodin que manger un sac de chips en regardant la télé peut devenir douloureux si c'est une personne aimée qui le fait et que l'on craint pour son bien-être. Bref, dans notre tête, plus rien n'est pareil: nous ne pouvons plus nous sentir aussi bien qu'avant à regarder les autres dans des habitudes qui nous ont conduites au diabète. C'est un facteur de plus qui nous isole des autres, qui nous conduit parfois à une certaine révolte.

26. Comment peut-on contribuer à ce qu'il n'y ait pas de nouveaux diabétiques dans la communauté ?

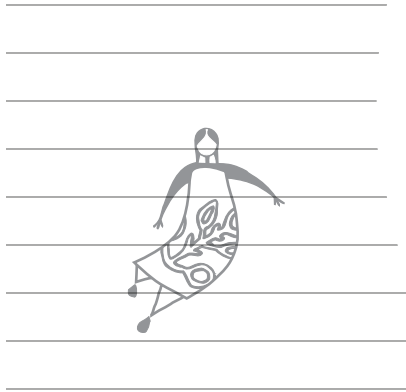


Cette révolte, pourquoi ne pas la canaliser dans des actions concrètes qui contribueront à changer la situation ?

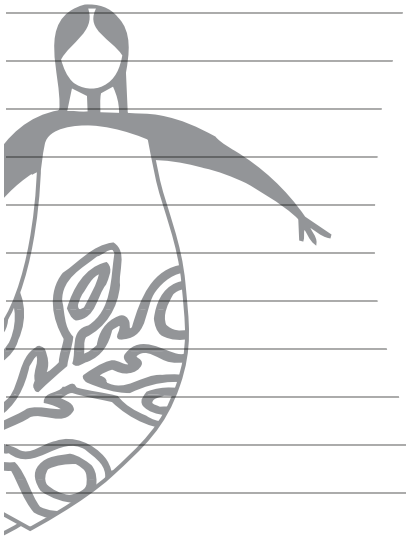


Étant donné que j'ai pris conscience de ce que c'est le diabète, on dirait que j'aime pas ça voir mon entourage prendre des chips à tous les soirs au lieu de manger un bon repas sans gras. Je n'en reviens pas, quand je vois du monde manger comme ça. Puis c'est sûr que moi aussi, ça m'arrive de manger un bon dessert, mais pas à tous les jours. Ou bien des bonbons, des chocolats... Moi, mes enfants, je leur apprend à prendre de la liqueur diète, il y a moins de sucre. Au début, je disais pas un mot quand ils mangeaient des chips, mais là, on pense moins à manger de chips, moins de chocolat... Quand je vois du monde manger comme ça, j'en reviens pas.





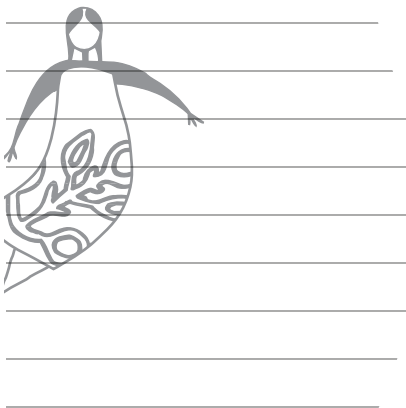
En tout cas, moi, je me dis qu'il y a toujours de l'espoir pour les enfants. J'ai juste à me rappeler que quand je restais chez ma mère, ce qu'il y avait comme jus chez elle, c'était du Kool-Aid, du Tang. Des cristaux de calories, en fin de compte. Quand j'ai déménagé, mes enfants ont demandé à avoir du Kool-Aid, ou bien du Tang, et je leur ai répondu: « Pas question. » Moi, ce que j'achète, c'est du jus congelé, pas de cristaux. Maintenant, va faire boire à ma fille ou à mon garçon du Kool-Aid. Ils disent: « Aïe, du sucre! » Ils n'en veulent plus.



Peut-être qu'on n'a plus le temps ou l'énergie d'être au service des autres comme avant. Par contre, les connaissances et les habitudes acquises en pensant à soi pourraient faire beaucoup plus de bien aux autres qu'on ne le croit. Et même contribuer à créer des liens plus sains et plus solides, une réciprocité plus grande avec un être aimé.



Je dis aux femmes qui sont déprimées: « Prends soin de toi. Sors, va dormir, prends un bain, prends un repas si tu veux. Tu peux faire le ménage dans ta chambre, changer ton lit de bord... Là, tu vas voir, ça va être différent. Fais quelque chose. Puis tu vas voir que si quelque chose te manque des fois, c'est parce que t'es pas capable de le demander. Parles-en avec ton mari, demande-le à ton mari: « J'aimerais ça être caressée comme ça. »



Je marche avec mon mari à tous les soirs. Et aussi avec ma fille, celle qui a le diabète, je lui demande de marcher. Maintenant, c'est elle qui me demande d'aller marcher. Elle a le diabète, elle aussi.



Questions suggérées pour l'animation

1. Comment expliquer qu'il y a du diabète ?
2. Est-ce qu'on a fait des changements dans sa vie après avoir appris que l'on était diabétique ?
3. Est-ce que l'on a accepté tout de suite le fait d'être diabétique ?
4. Avons-nous vécu de la solitude ou du rejet ?
5. Avons-nous bénéficié du soutien de nos proches ?
6. Sommes-nous capables d'établir nos limites face aux autres ?
7. Être seule, est-ce que c'est un poids ou une richesse ?
8. Est-ce qu'il y a des choses qu'on aimait faire avant, que l'on ne peut plus faire maintenant ?
9. Dans la communauté, quels sont les aliments normaux, acceptés ?
(Par exemple, décrire un repas normal.)
10. Est-ce qu'il y a des aliments ou des activités qui nous font sentir à part des autres ou rejetées ?
11. Comment fait-on pour intégrer de nouveaux aliments ?
12. Chacune d'entre nous fait le récit d'une petite ou d'une grande victoire sur elle-même.
13. Quelle est notre réaction quand nous trébuchons sur le parcours ?
14. Est-ce que certaines choses paraissent moins importantes aujourd'hui qu'avant ?
15. C'est quoi, le bonheur ? Les petits bonheurs quotidiens ?
16. Qu'est-ce qui peut briser le bonheur ? Celui de notre famille ?
17. Quel est notre rôle dans le bonheur de notre famille ?
18. Est-ce qu'il y a des activités qui nous font oublier ou nous rendent heureuses ?
Pourquoi ces activités-là sont-elles si agréables ?
19. À qui dit-on que l'on est diabétique ? Pourquoi ?
20. Quand on est diabétique, comment peut-on briser l'isolement ?
21. Est-ce que c'est permis d'être différente dans notre communauté ?
22. Comment fait-on pour trouver du support ?
23. Avons-nous une vie privée ? Qu'est-ce qui fait partie du privé ?
24. Parfois, est-ce que ça fait du bien d'en parler ?
25. Quel est notre rôle auprès de ceux qui n'ont pas le diabète dans la communauté ?
26. Comment peut-on contribuer à ce qu'il n'y ait pas de nouveaux diabétiques dans la communauté ?





www.cssspnql.com