



# La femme diabétique face à elle-même



6



## TABLE DES MATIERES

Thème 6: La femme diabétique face à elle-même .....	3
Retour sur les thèmes précédents .....	5
Manger pour se nourrir ou manger pour se remonter, manger pour ne plus y penser? .....	9
Attendre que le miracle se produise... ..	13
Où peut-on trouver la volonté de passer à l'action? .....	19
Rester en contrôle.....	29
Le besoin de se regrouper .....	33
Questions suggérées pour l'animation.....	34





## Thème 6 : La femme diabétique face à elle-même



Il y a trente ans, on n'entendait pas parler de diabète dans ce village. Maintenant, d'année en année, Marie trouve que le diabète ne cesse d'augmenter dans sa communauté, surtout chez les femmes. Même les jeunes commencent à être affectés par cette maladie qu'on rencontre d'habitude chez les plus âgés. Diabétique elle aussi depuis peu, elle attribue la présence du diabète dans son village à l'alimentation très riche en gras et au fait qu'en se sédentarisant, son peuple a désappris à bouger. Avant, quand quelqu'un était déclaré diabétique, on ne savait pas à quoi c'était dû. Même les médecins disaient à l'époque que c'était inévitable. Marie aurait aimé savoir comment éviter le diabète, elle aurait aimé qu'on l'incite à prendre soin d'elle-même comme elle le fait maintenant. En fait, elle croit que si chacun prenait soin de soi-même aux plans psychologique et physique, tous pourraient éviter le diabète ou, du moins, mieux le contrôler. Pour que le changement de comportement puisse se faire, il faut que chacun prenne conscience de son importance. Ce ne sont ni les infirmières ni les intervenants qui vont changer les comportements, mais bien la communauté. Pour Marie, la façon dont on va contrôler son diabète est beaucoup une question d'attitude : essayer de s'aider soi-même, de se prendre en main. Il faut apprendre à s'aimer et à se respecter soi-même, mais aussi se comporter de façon à attirer le respect des autres. Après avoir perdu beaucoup de poids, Marie a été la cible constante de commentaires négatifs : elle avait l'air malade, ses vêtements étaient trop grands. Des hommes lui disaient même qu'elle n'était plus attirante... Elle s'est répété qu'elle allait y arriver. Tout ce qu'il y avait de négatif, elle l'a laissé aller – même si parfois elle regrettait les bons côtés d'être grosse. Son mari était là pour la soutenir et lui dire combien il la trouvait belle avec son nouveau poids, et des jeunes aussi lui disaient : « T'es belle, puis t'es souriante. » Mais le plus important, c'est peut-être qu'elle s'aime comme ça. Il lui arrive même de penser qu'au fond, c'est grâce au diabète qu'elle a perdu du poids et appris à s'aimer. Plus mince qu'avant, elle a maintenant un meilleur choix de vêtements à porter et elle commence à être plus coquette. Depuis qu'elle s'occupe de son image, elle constate que les gens la respectent davantage. Sa philosophie, c'est qu'elle essaie tous les jours de construire en ne retenant que les aspects



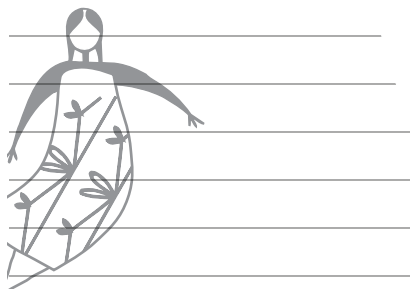
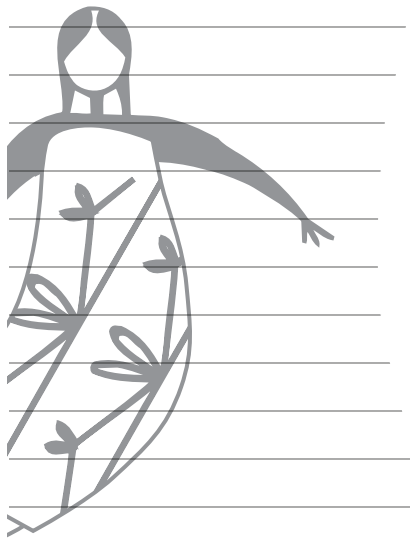
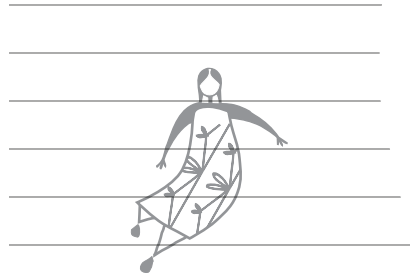
positifs, les bonnes choses. Quand elle est seule, elle prend le temps d'analyser ce qui lui arrive en regardant toujours vers l'avant. Elle se dit que si, aujourd'hui, elle y trouve des aspects positifs, c'est elle qui va en retirer des avantages pour l'avenir. En fait, elle va se récompenser elle-même. « Ce qui est en arrière est en arrière, puis ce qu'on peut arranger aujourd'hui, on va l'arranger. Si je veux avoir un bel avenir, c'est à moi de le bâtir. » C'est avec ces paroles que Marie nourrit son esprit, ce qui est aussi important à ses yeux que de manger une nourriture saine. Malgré ces pensées positives, il lui arrive de vivre dans la peur des conséquences du diabète pour sa communauté. Il faut que les personnes plus âgées transforment leur mentalité, dit-elle, ne serait-ce que pour aider les jeunes à ne pas avoir le diabète. Aujourd'hui, elle aimerait que des personnes-ressources transmettent un message d'espoir aux jeunes générations. « Je ne sais pas si c'est un rêve ou bien quelque chose que l'on peut réaliser : que nos jeunes ne deviennent pas diabétiques. »

1. Dans la vie de tous les jours, où peut-on créer les conditions les plus favorables à notre épanouissement ?
2. Quels sont nos outils pour faire face au diabète ?

Ce qui frappe lorsqu'on écoute parler les femmes diabétiques qui parviennent à un certain contrôle de leur diabète, c'est qu'autant elles sont conscientes du fait que le diabète fait partie d'elles-mêmes, autant elles ont appris, avec le temps et souvent après bien des épreuves, qu'à l'intérieur d'elles-mêmes se trouvent aussi des outils pour y faire face. Tous les thèmes des cahiers précédents paraissent n'avoir que peu de liens entre eux. Mais en réalité, il y a un lien important à faire. Ce qui se recoupe dans tous les aspects de l'expérience du diabète vécus par les femmes que nous avons rencontrées, c'est que les conditions les plus favorables à leur épanouissement se créent d'abord et avant tout dans leur tête et dans leur cœur, tout comme les conditions qui leur permettent de faire face à tout ce qui, de l'extérieur, vient parfois entraver leur volonté.



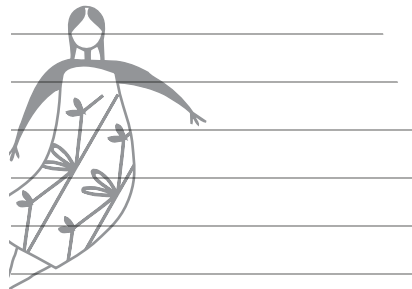
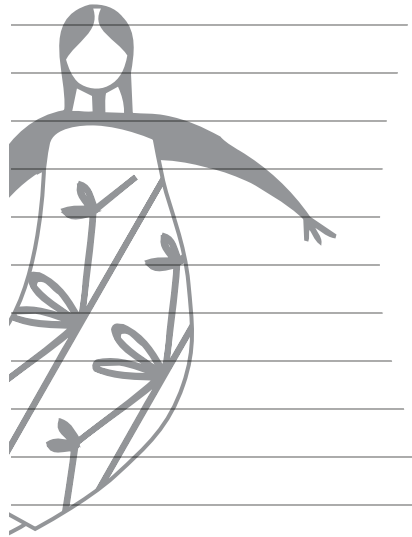
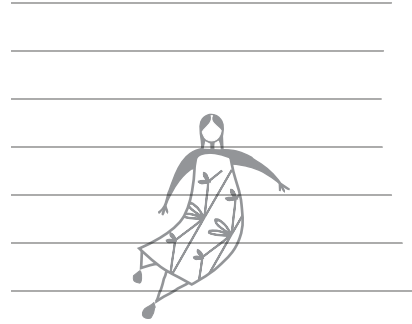
## Retour sur les thèmes précédents



Avec le thème 1, on a souligné que la santé, c'est en grande partie être bien dans sa peau. Et qu'être bien dans sa peau dépend dans une large mesure de la capacité à prendre soin de soi-même et d'être le maître d'œuvre de sa propre vie. À côté du support et de l'amour que l'on souhaite trouver dans notre entourage, on est donc, jusqu'à un certain point, les seuls responsables de notre croissance et de nos choix. Un diagnostic de diabète, c'est en quelque sorte un point de non-retour. Mais cela ne signifie pas que l'on doit renoncer au bonheur et à la santé. La santé, conçue comme le bien-être de la personne, ancré dans la famille, puis dans la communauté, peut se concilier avec les nouveaux soins que l'on devra avoir pour son corps, avec les nouvelles habitudes à acquérir. Et ces nouveaux soins, ces nouvelles habitudes, pourront aussi apporter leur lot de bonheur.

Avec le thème 2, on a souligné le fait que le diabète est une responsabilité nouvelle qui s'ajoute aux nombreuses autres que l'on a déjà en tant que femmes, mères, grand-mères, épouses, aux obligations entraînées par le travail à l'extérieur de la maison, si on en a un. Si, à première vue, le diabète est seulement « un empêchement de tourner en rond », il peut cependant devenir aussi, à travers les changements qu'il impose, un moyen de se découvrir, de penser enfin à soi-même et de parler de soi, et même de faire valoir ses besoins auprès de sa famille et de ses amis. Une vie changée, c'est aussi une vie neuve, qui nous propose de repartir sur de nouvelles bases.

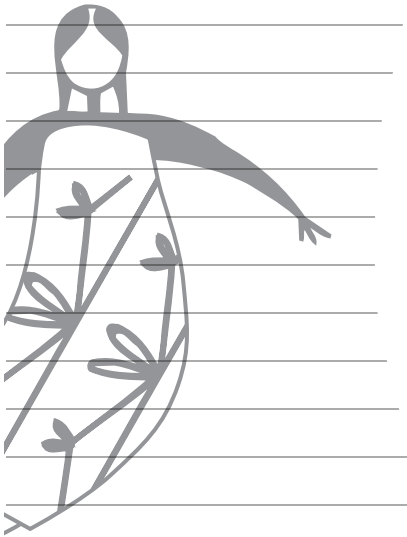
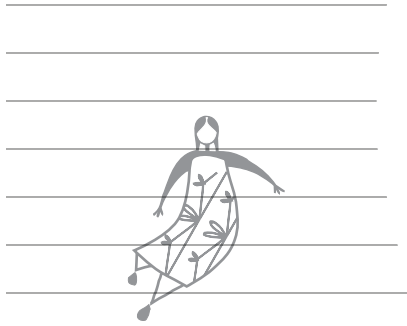




Le troisième thème montre que chacune a un rôle à jouer dans sa communauté et sa famille et que, bien souvent, ce rôle suffit amplement à combler tout notre temps, y compris les rares moments libres où l'on pourrait s'occuper de soi-même. Par ailleurs, ce que les activités de beaucoup de femmes ont en commun, c'est qu'elles sont orientées vers les autres : on recherche le bien-être de tout son entourage avant le sien... avant même parfois le maintien de sa propre santé. Mais voilà que le diabète vient, et qu'il voudrait monopoliser beaucoup de temps, qu'il exige toute notre attention et toute notre concentration. Une part de notre énergie doit maintenant être dédiée à contrôler ce que nous mangeons et comment nous bougeons. La femme diabétique doit agir avec détermination et créativité pour apprendre à concilier les nombreuses demandes conflictuelles sur son temps et son énergie, pour trouver un équilibre.

Dans le thème 4, on s'est attardé au rôle que joue la communauté au quotidien dans le contrôle de notre diabète. Ce qu'on a constaté, c'est qu'autant la communauté peut être un milieu propice à la création d'une appartenance très forte, à un climat d'entraide et de communication, autant des phénomènes anodins sont parfois montés en épingle, ce qui crée des situations inextricables qui empoisonnent le quotidien. Les liens entre le diabète et l'appartenance à la communauté sont multiples. Par exemple, par notre façon de manger et par ce nous mangeons, nous nous sentons comme les autres et les autres nous perçoivent comme membres du groupe. Dans une telle situation, il peut devenir plus difficile de changer notre comportement.



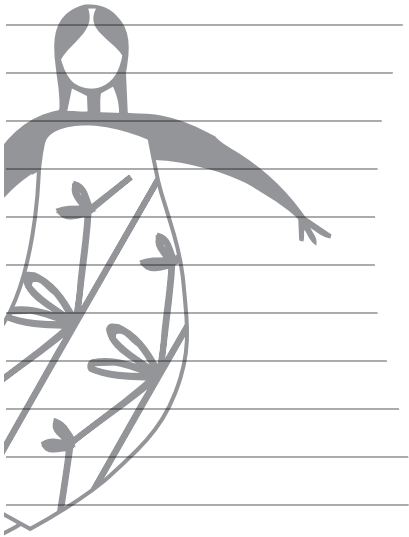


Enfin, le thème 5 s'intéresse aux rapports entre les femmes diabétiques et les professionnels du centre de santé. Non seulement les infirmières et les médecins nous annoncent que l'on est diabétique, mais ils enclenchent avec nous une véritable relation qui risque de durer toute notre vie. Les prescriptions de pilules ou d'insuline vont se multiplier, tout comme les visites au centre de santé. Toutes n'ont pas au départ la même capacité à faire face à de telles exigences. Ce n'est pas parce qu'on est diabétique qu'on aime automatiquement les pilules ou le dispensaire – ni les médecins, les infirmières ou les nutritionnistes ! Mais en tant que ressources, ces personnes nous offrent des moyens de mieux contrôler le diabète. Ces moyens, il nous revient de les mettre à profit pour atteindre nos propres objectifs de santé.

C'est donc au fond d'elles-mêmes que les femmes trouvent la force et la détermination nécessaire pour faire face quotidiennement aux exigences du diabète. Mais comment faire pour trouver le courage alors même qu'une lutte se livre déjà à l'intérieur de soi ? Cette lutte prend plusieurs visages ; elle se reflète souvent dans les mots qu'une femme emploie pour parler d'elle-même et dans sa façon de négocier avec les objectifs de santé qu'elle se fixe. Par des mots, la femme diabétique peut se dévaloriser, entretenir sa peur des conséquences, sa rage devant le destin.



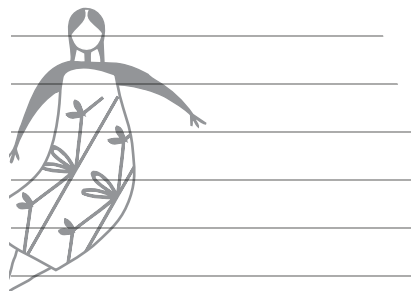
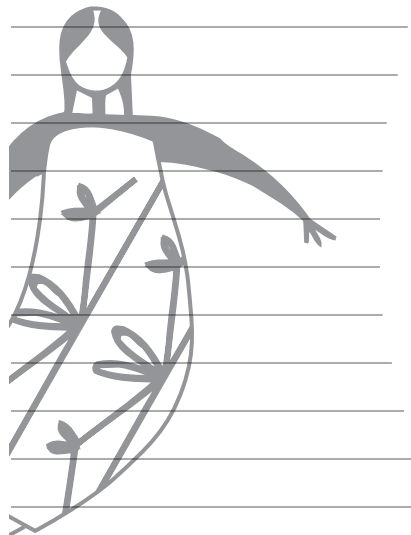
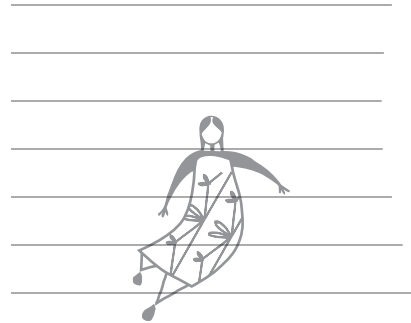
3. Quels sont les mots que l'on emploie pour se parler à soi-même ? Est-ce que l'on parlerait de la même façon à nos enfants, à notre mari, aux autres femmes diabétiques ?



Des femmes vont par exemple s'imposer une étiquette de « mauvaise diabétique ». Ou encore, elles vont se condamner ni plus ni moins qu'à l'échec en se fixant la perfection comme objectif. Elles se traiteront peut-être même de « tricheuses » aussitôt qu'elles dévieront même légèrement de ce comportement idéal. Bref, les trésors de compréhension et de patience que ces femmes peuvent montrer pour les autres, pour leurs enfants et leurs conjoints ne semblent tout simplement pas s'appliquer à elles-mêmes. Comme dans un cercle vicieux, ce mauvais traitement qu'elles se réservent risque de se répercuter sur leur moral et de miner les forces et le courage dont elles ont besoin pour continuer, pour persévérer.



## Manger pour se nourrir ou manger pour se remonter, manger pour ne plus y penser ?



La nourriture remplit plusieurs rôles dans notre vie. C'est un carburant essentiel à la vie, mais on mange rarement en ayant cela en tête... et c'est bien normal. On mange parce qu'on en ressent le besoin et parce que c'est bon. On mange seul ou en famille. On mange comme les autres ou différemment. On mange parce que ça nous rassemble, et parce que ça nous ressemble. On peut aussi manger quand on n'a rien d'autre à faire ou parce qu'on ressent un vide. Ça aide alors à compenser pour le mal de vivre que l'on a. La nourriture peut devenir une véritable drogue, par exemple lorsqu'à chaque vague-à-l'âme, on se dirige vers le réfrigérateur ou le garde-manger. C'est comme si on n'était alors plus tout à fait libre de choisir ce qu'on mange et quand on le mange.



*Des fois, je mange et je n'ai même pas faim, c'est juste parce que je m'ennuie, juste pour avoir quelque chose à faire. Surtout les jeunes femmes, elles n'ont pas grand-chose à faire. Il n'y a pas beaucoup de groupes et il n'y a pas beaucoup de travail. T'es chanceuse si tu travailles dix semaines dans l'année. Tu peux travailler une année, puis pas l'année d'après.*



*Des fois, quand je ne fais rien, je me parle, je me dis : « Non, je ne mangerai pas. » Mais ensuite je me dis : « Mais non, je vais me faire une tartine. Ou bien je vais manger ce qu'il y a dans le frigidaire. » Je ne m'écoute même pas moi-même. Je suis pas capable.*



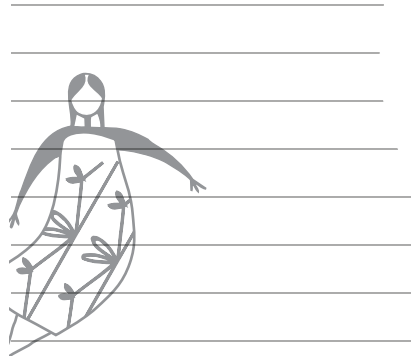
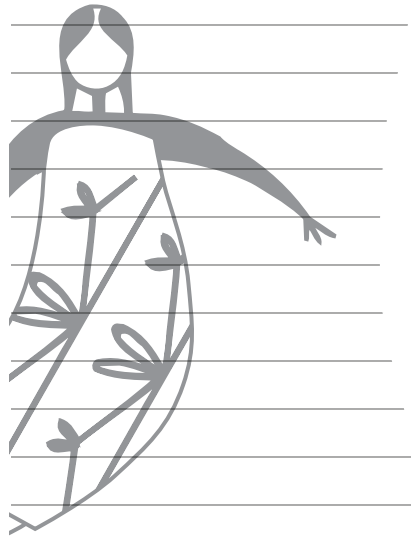
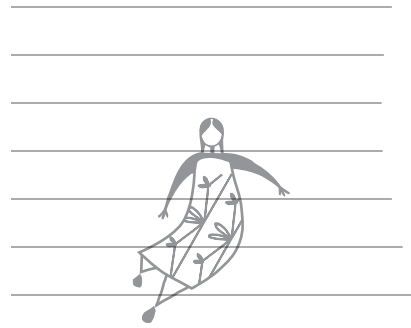
- *Comment est-ce que je pourrais aider les autres femmes diabétiques ? Comme je disais, il ne faut pas, quand elles sont « down »...*
- *Déprimées ?*
- *Déprimées, oui, il ne faut pas se jeter sur la nourriture ou quelque chose de même.*



*Je suis fatiguée d'être fatiguée. Tu peux rien faire, t'as pas d'énergie, tu veux rien faire, tout ce que tu veux, c'est rester assise à regarder la télé.*



4. Est-ce qu'il arrive que l'on ressente la fringale ? Comment y fait-on face ?



On ressent le désir de se jeter sur la nourriture ; pire encore, on se sent parfois impuissante à lutter contre ce désir. Le fait d'être diabétiques peut nous mettre une pression si grande et nous faire sentir si mal dans notre peau que nous aurons encore plus envie que d'autres de manger... comme une façon de trouver un peu de plaisir à la vie. Mais voilà qu'on a mis le pied dans l'engrenage : manger plus nous porte à bouger moins, bouger moins nous fait nous sentir encore moins bien dans notre peau, plus « lâches » et encore plus portées vers le garde-manger. Et les effets sur notre glycémie sont alors désastreux. On souffre de « fringale ». La fringale, c'est une faim violente et pressante. Un désir irrésistible.



- *Il y en a qui ont tout le temps peur de se priver. Avant, ils mangeaient comme ils voulaient, puis...*
- *Mais il y en a qui ne sont pas capables de suivre un régime, ils ont la fringale.*
- *La fringale.*
- *La fringale tout le temps.*

Quelle serait la solution à la fringale ? Pour plusieurs femmes, la meilleure stratégie à adopter est de trouver une activité qui leur procure du bonheur ou qui les fait penser à autre chose.

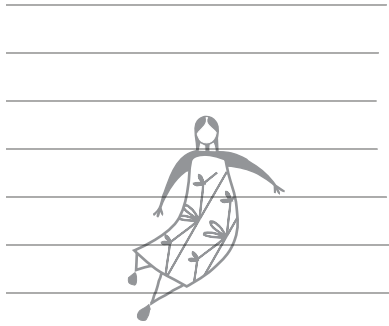


*Dans le bois, je ne pense jamais à ma maladie. Quand je suis ici dans la communauté, on dirait que je suis encore plus malade. Mais quand je suis dans le bois, je suis tellement bien que je ne sens rien.*



*Elle tricote depuis un an et demi. C'est son hobby. Parce qu'il faut que tu commences un hobby quant t'es... prise avec quelque chose... tu ne peux pas rester là à rien faire. Tu peux faire une si grande différence dans le monde, il n'y a rien qu'on peut t'empêcher de faire, il n'y a rien que tu ne peux pas faire.*



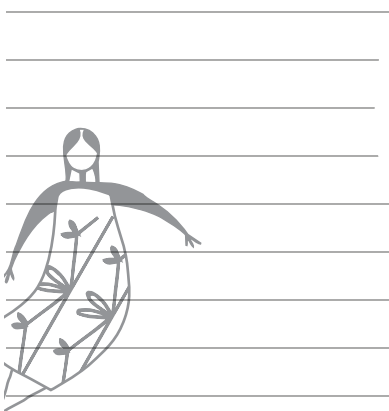


- Toi, as-tu identifié quelque chose qui t'aide?
- *Ben, je suis occupée, j'essaie de m'occuper. Quand je n'ai rien à faire, j'essaie de m'occuper. J'écris à une amie, des fois.*

Cette activité, ça peut aussi être d'essayer de mener une vie la plus normale possible, comme avant. Autrement dit, mis à part le nouveau souci qu'on a de notre santé, il ne faut pas s'empêcher de tout faire en se répétant qu'on est diabétique.



- *C'est dur, mais il faut continuer, continuer d'avancer. Il ne faut pas s'arrêter.*
- *C'est dur.*
- *Il faut pas s'arrêter, puis commencer à y penser.*
- *Tu deviens folle.*
- *Je le sais, il faut continuer, continuer, continuer, tous les jours. Tu te lèves, il faut que tu continues, tu ne peux pas rester assise à penser : « Oh ! je suis diabétique, oh ! je ne peux pas faire ci, je ne peux pas faire ça. »*
- *Il faut que tu fasses les choses ordinaires que tu faisais avant.*



*Tu peux aller à la pêche. Tu te trouves une activité à faire. Quand t'es à la maison puis que t'écoutes la télévision, tu peux faire ton ménage pour ne pas... pour ne pas penser toujours : « J'ai le diabète, j'ai le diabète. » Il faut que tu fasses quelque chose. Il faut que tu l'acceptes.*



*Il faut être positif dans la vie. Il ne faut pas être négatif. Il y en a qui se disent : « Ah ! je suis diabétique, je suis négatif. Je ne peux rien faire. » Mais même avec le diabète, on peut tout faire.*

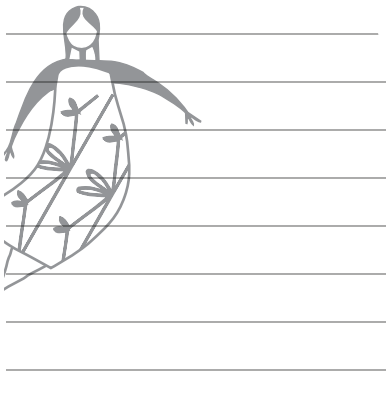
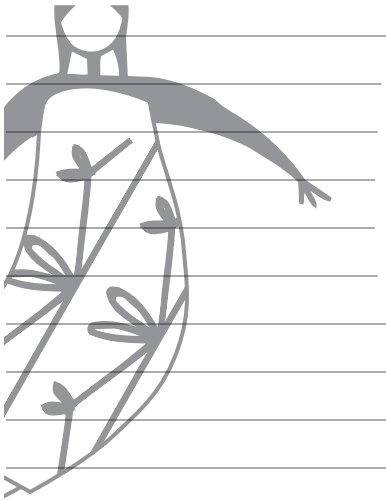


*Ça m'aide, tout ce que j'ai lu dans le livre pour les diabétiques. Comme faire de la marche, par exemple. Mais parfois, je pense que c'est mon travail qui m'aide le plus. J'essaie de travailler, parce que je ne veux pas rester à la maison, je ne suis pas une femme qui va rester à la maison.*





5. Est-il possible de nous distinguer des autres dans notre nouvelle façon de manger, tout en demeurant parmi eux, et nous sentir acceptées des autres ?



Arriver à se libérer l'esprit de la fringale incessante est une victoire. C'est une étape de plus vers la liberté intérieure. On peut en venir à ne plus prendre les restrictions alimentaires comme une privation, mais comme une façon de s'occuper de soi-même.

Au mieux, il se pourrait même qu'on apprécie, à la longue, notre nouvelle alimentation : le goût des aliments et, aussi, la sensation d'être plus légère.



*Puis je me dis : « Bon, au moins, je suis déjà rendue loin, au moins j'ai changé mon alimentation. J'essaie de marcher, j'essaie de faire des exercices à la maison. »*



- *Puis, je suis comme libre, intérieurement. Je suis comme libre, parce que j'ai trouvé dans...*
- *Tu te sens libre ?*
- *Avec le chemin que j'ai fait.*



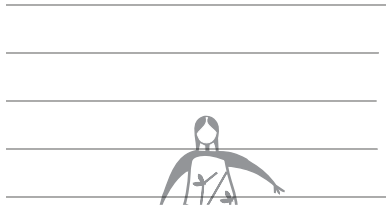
- *Je ne pense pas à ma maladie. Je ne pense qu'à prendre soin de moi et non à mon diabète.*
- *Si tu n'y penses pas, est-ce que c'est parce que tu le prends bien ?*
- *Oui, je le prends bien et je n'y pense jamais.*



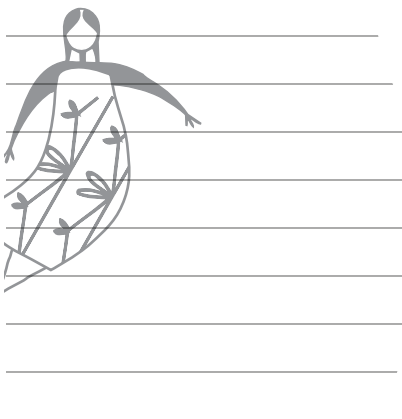
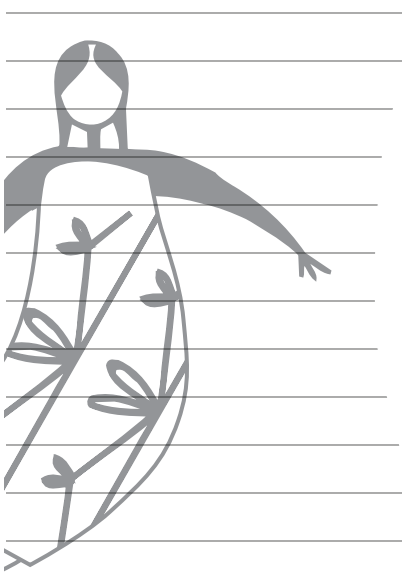
*J'achète de la liqueur diète, sans sucre, pas parce que je suis diabétique, mais parce que l'autre est trop sucrée. Ça goûte trop sucré. Je ne pense pas au fait que je suis diabétique, je n'aime plus ce goût-là, c'est trop sucré. Quand j'achète des aliments sans sucre, ce n'est pas parce que je pense au fait que je suis diabétique, c'est parce que je trouve que les autres aliments sont trop sucrés, puis je n'aime pas ce goût de sucré-là.*



## Attendre que le miracle se produise...



6. Avons-nous l'espoir qu'un miracle se produira et nous « enlèvera » le diabète ?



Livrée à elle-même, face à ses contraintes, à la nécessité de faire des choix, on peut vouloir se dérober. Se dérober en se faisant croire que le diabète s'en ira si on fait les efforts nécessaires... bref, on attend qu'un miracle se produise et qu'il nous libère de ce poids.

Mais peu importe ce qu'on fait, on aura beau « faire le tour de la terre », ça ne s'en ira pas.



*Tu veux juste rester là à regarder la télé, ou alors rentrer à la maison pour faire cuire le souper, sauf que tu le sais que si tu fais cuire quelque chose, ça va être du fast-food. J'ai perdu cent trois livres parce que j'ai pensé que si je perdais du poids, mon diabète partirait. Il n'est pas parti. Je peux faire le tour du monde à pied, il ne partira pas quand même.*

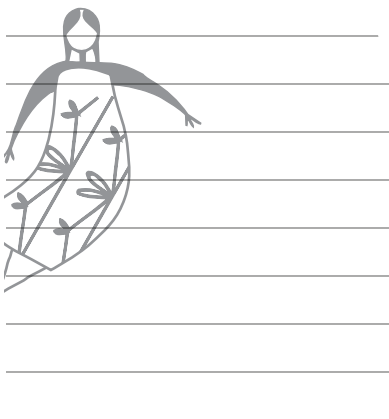
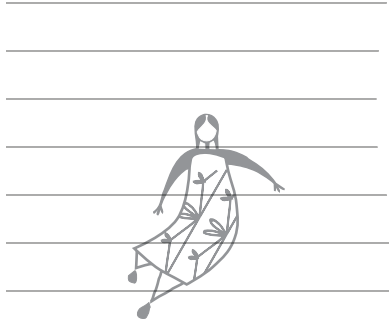


*Ce n'est pas quelque chose que tu peux tenir pour acquis, puis dire : « Oh ! c'est pas grave, ça va partir demain. » C'est là pour rester, puis il faut que ton esprit apprenne à le contrôler, puis tout ce que tu fais en prenant soin de toi, c'est pour toi que tu le fais. Ce n'est pas pour quelqu'un d'autre, moi, je ne le fais pas pour quelqu'un d'autre, je le fais pour moi. Puis c'est très important de suivre ton régime autant que tu le peux, autant que tu le peux, parce que suivre ton régime, ça veut dire que tu vas être en meilleure santé, puis que tu ne seras pas obligée d'aller à l'hôpital à chaque fois.*

Qui que l'on soit, c'est très difficile de penser à changer toutes ses habitudes de vie. C'est un défi considérable qui nous est imposé bien malgré nous, et il n'est pas évident de trouver la motivation pour le relever. Après nous être rebellées, il faudra pourtant bien en venir à accepter ce défi. Il vaut mieux toutefois partir avec l'idée que ce ne sera pas facile, que ce n'est facile pour personne.



7. Quelles difficultés rencontre-t-on quand on veut changer une habitude ?



Nos habitudes ne seront pas changées du jour au lendemain et pour toujours ; il y aura toujours au contraire un petit combat à livrer, avec les réussites et les déceptions qui s'ensuivent. En fait, il peut être aussi difficile de changer nos comportements qu'il est facile d'abandonner nos bonnes résolutions.



*La manière dont on a mangé toute sa vie, qu'on a arrangé toute sa vie, on ne peut pas changer ça du jour au lendemain. On ne peut pas changer du jour au lendemain la manière dont on a mangé pendant des années et des années.*



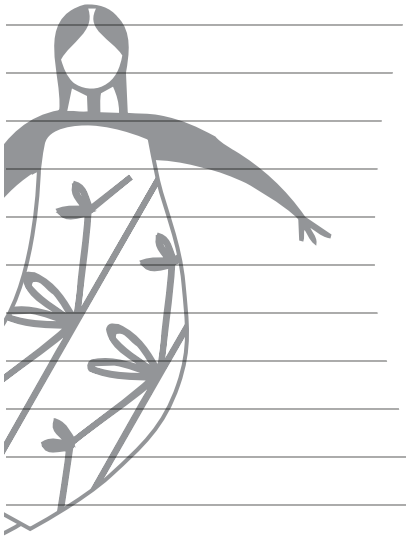
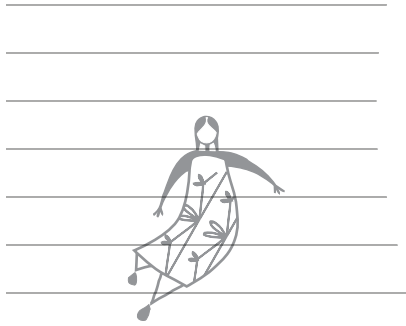
*Ça fait que là, je me suis aidée, et c'est vrai que c'est dur de suivre un régime, d'enlever tout ce qu'on aimait, comme les gâteaux, le chocolat, la liqueur, tu sais, j'ai enlevé tout ça. C'est dur. Mais je pensais à moi avant.*

On ne peut donc changer du jour au lendemain. Le processus du changement est long et demande beaucoup de force de caractère, surtout au début. Comme dit une femme, il faut s'aimer soi-même pour décider la façon dont on va vivre dorénavant et maintenir sa décision.



*Des fois, je regardais ma montre et, pendant une demi-heure, je montais et je descendais les escaliers. Ou bien, quand il faisait beau, je partais de chez moi, à sept heures, et je faisais le tour de toute la réserve. Ça me prenait une demi-heure. Je retournais chez moi et là, je faisais à manger pour les enfants. J'arrivais chez moi, là je faisais à manger, je réveillais les enfants, je les habillais. Après ça, je prenais mon déjeuner. Ç'a été dur, vraiment, ç'a été très dur. Mais il faut de la force pour faire ça. Ou bien il faut s'aimer soi-même pour faire ça. J'étais seule. Pourtant j'avais un mari, mais qui n'était pas là. Il y avait mes sœurs, mais elles ont leur vie à elles. Ma mère était malade. Qui pouvait m'aider ? Seulement moi. Personne ne pouvait m'aider. Donc, si personne ne peut m'aider,*





*pourquoi, moi, je ne pourrais pas m'aider ? C'est à moi de décider comment vivre.*

*C'est de s'aider. Moi, je m'aide, parce que je sais que je suis diabétique. Quand j'ai su que j'avais le diabète, quand on m'a dit que j'étais diabétique, je ne connaissais pas le diabète. Je croyais que ce n'était pas vrai. Mais j'ai vu, au fur et à mesure, que ce n'était pas normal que je me sente mal comme ça. Ça fait qu'à partir de là, je me suis aidée. Et c'est vrai que c'est dur de suivre un régime et d'enlever tout ce qu'on aimait, comme les gâteaux, le chocolat, la liqueur. J'ai enlevé tout ça. C'est dur. Mais je pensais à moi avant. Parce qu'il faut penser à soi-même avant.*



- *Avant, je mangeais beaucoup, beaucoup. Je ne me préoccupais pas de ce que je mangeais.*

- *Tu te laissais aller ?*

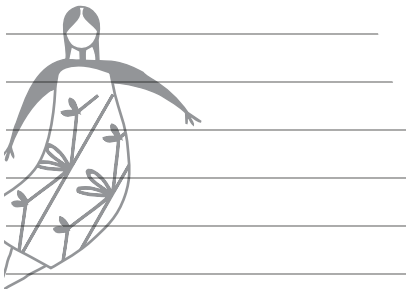
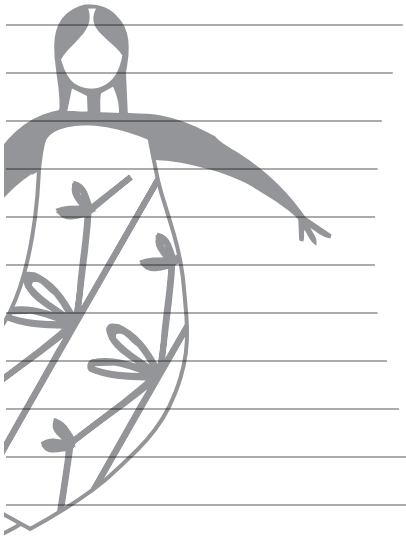
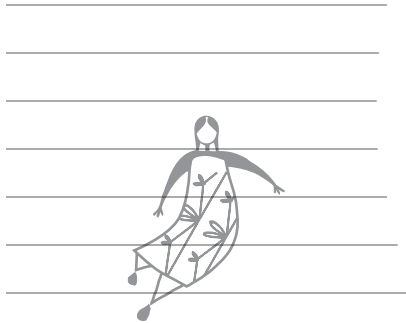
- *Oui. Aujourd'hui, je fais attention. Parce que je sais que je n'ai pas la patience de recommencer non plus. Puis je ne voudrais pas avoir à recommencer. Je m'étais créé des dépendances aussi. Ça n'a pas été facile de changer. Quand j'ai commencé à changer mon alimentation, ça n'a pas été facile. Mais aujourd'hui, je suis capable de manger équilibré, d'avoir l'équilibre quand je mange.*

- *D'arrêter quand c'est le temps ?*

- *Oui. Puis je mange des aliments sains aussi, aujourd'hui. Des légumes, de la viande, ce qui est bon pour moi. Moi, je mangeais beaucoup de friture, et j'ai coupé ça. On a beaucoup diminué ça dans la famille, beaucoup diminué.*

Pour y arriver, il n'y a pas de recette magique. La recette est beaucoup plus simple, mais beaucoup plus longue, si l'on en croit les témoignages des femmes diabétiques: il faut croire en soi-même, savoir prendre patience, s'armer d'objectifs réalistes et apprendre à gérer les petits échecs, qui sont inévitables, de manière positive.





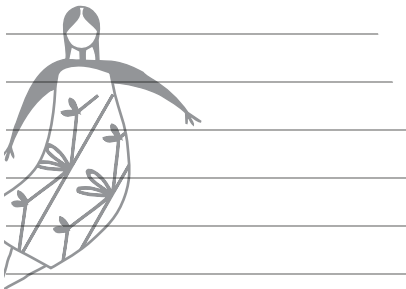
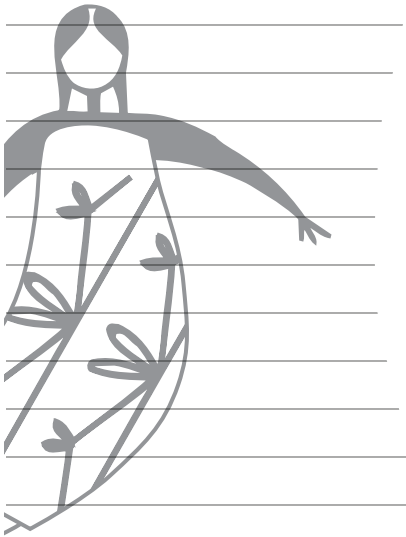
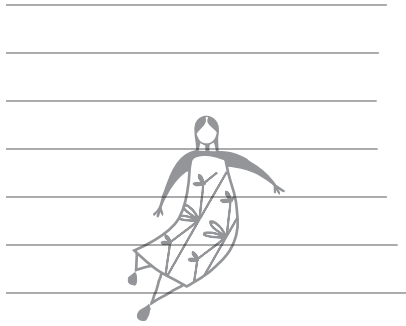
• *J'avais la force, quand je me suis dit : « Je vais réussir. » Il y a une force qui me disait que j'allais réussir. Je ne sais pas quelle force, mais il y a en moi une force qui, comment je dirais... qui me mène. Parce que quand je décide une chose, quand je dis que je vais le faire, je le fais. Il n'y a rien qui peut m'empêcher, il n'y a rien qui puisse me contredire, ni personne qui peut m'empêcher. Je le fais, je le fais...*

- *Peu importe?*
- *Peu importe. Échec ou pas échec, je le fais. Puis je me dis : « Si je fais une erreur, je vais le reconnaître. Je vais être capable de le prendre. » C'est vrai, il y a une force en moi qui me dit : « Tu vas réussir. »*
- *Qu'est-ce qui te donne cette force-là? Est-ce qu'il y a quelque chose qui te donne cette force-là?*
- *C'est de vivre un jour à la fois avec le diabète.*



*Quand tu as le diabète, là tu t'assagis vraiment, puis tu te dis : « 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.*

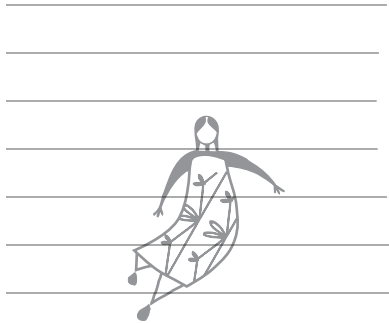




*Il faut que les diabétiques soient convaincus qu'ils ne sont plus le patron de leur corps. Maintenant, il y a quelqu'un dans leur corps qui partage avec eux. C'est le diabète. Alors il faut que tu t'habitues à cette maladie-là que tu as. Et à partir de là, il faut que tu t'étudies. Je sais que c'est ça que je fais. Je me donne toujours de petits objectifs. Puis j'essaie de les atteindre. Parce que si tu dévies du bon chemin, ton sucre remonte ! Puis là tu te sens mal. Je vis comme ça chaque jour, chaque jour. Je ne peux pas l'oublier. C'est comme s'il y avait quelqu'un qui se promenait dans ma maison, quelqu'un qui ne peut pas s'en aller, alors il faut que tu changes ton style de vie. Avec le diabète, c'est la même chose. Il y a quelqu'un qui se promène dans ton corps, puis il faut que tu partages avec lui. Puis des fois, c'est le diabète qui est le patron.*

- Alors, même si tu contrôles un tas de choses, tu n'as pas l'impression de le contrôler ; c'est ça ?
- Si je le contrôle ? Non, je ne le contrôle pas. Des fois, c'est lui, le patron. C'est le diabète, le patron. Et toi, tu sautes d'un bord puis de l'autre, quand ils jouent un morceau, tu sautes d'un bord puis de l'autre sur la musique ! Si je pouvais l'enlever, je le ferais, mais je ne peux pas. C'est ça qui est triste. C'est comme quand tu es enceinte. Pendant neuf mois, tu partages quelque chose avec quelqu'un, puis pouf ! il s'en va. Mais pas le diabète. Il est là pour rester. Et quand tu es enceinte, tu fais attention, tout ça, tu prends soin de ton corps. Avec le diabète, c'est comme si t'étais enceinte pour le restant de tes jours ! Il faut toujours faire attention.





*Je me donne des buts. Quand je marche, par exemple, je compte. Et quand j'atteins mon but, là, je ralentis un peu, puis je recommence. Je me donne tout le temps des buts. Mon cerveau fonctionne tout le temps ! Je me fixe des buts. Je me dis : « Aujourd'hui, je ne mangerai pas. Je vais seulement manger ceci et cela. » Et je m'en tiens à ça.*

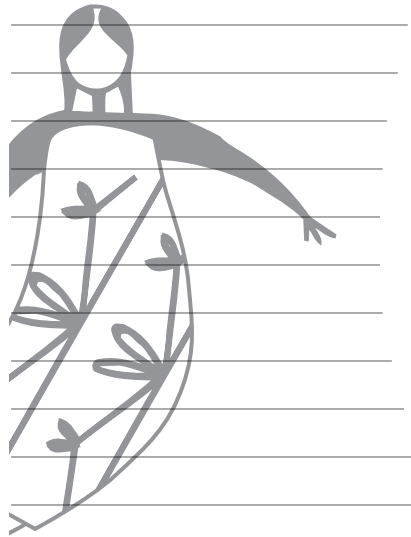
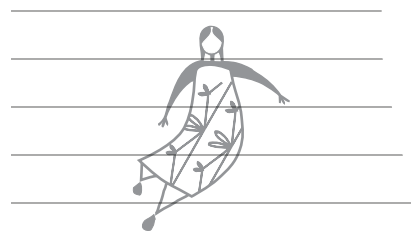


*J'ai décidé que je ne prenais plus de sucre, ni dans mon café, ni dans mon thé. Puis après ça, je me suis dit : « Je vais arrêter tout ce qui est sucré, les chips, la liqueur, les bonbons, tout ce qui peut affecter mon diabète. » Je me suis dit : « Je vais tout arrêter ça. » Puis j'ai dit : « Je vais faire attention, puis je vais prendre mes trois repas par jour. » Puis là, je me suis mise au régime, j'ai dit : « Le matin, je vais manger une toast avec de la margarine Becel, plus un café, sans sucre, avec seulement du lait. » Puis après ça, j'ai dit : « Le midi, je vais manger moins. » J'ai diminué toutes mes portions. J'allais pas chercher une deuxième portion comme je faisais avant. J'ai vraiment pris mon alimentation en main. Puis j'ai dit que je n'irais pas chercher une deuxième portion. La première semaine, ç'a été dur, mais après ça, c'est devenu comme une habitude. Mais ça va bien.*



## Où peut-on trouver la volonté de passer à l'action ?

8. Quels sont les motifs de nos activités quotidiennes ?



Dans la plupart des actes que nous posons se cache une intention, une attente, enfin quelque chose qui nous pousse en avant. Il y a des actes que l'on pose sans trop y penser, comme de se coucher pour dormir par exemple, ce qui répond à un besoin. D'autres gestes sont moins anodins, comme de prendre soin de quelqu'un ou de lui faire un cadeau. Certains actes posés viennent de très loin dans le temps, comme cette habitude qu'avait notre mère ou notre grand-mère, et que nous nous surprenons à adopter. Chacun a des motifs, plus ou moins réfléchis, d'agir comme il le fait, et ces motifs varient selon le contexte, selon le moment de la journée, selon la personne vers qui l'acte est dirigé. Il peut être très ardu de cerner ces motifs. Imaginons seulement, s'il était possible de savoir pourquoi les gens agissent, comme il serait facile de leur faire faire ce que l'on veut ! Et vous, qu'est-ce qui vous pousse à agir ?

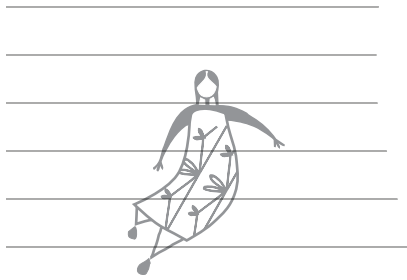
Comme le diabète ne disparaît pas du jour au lendemain et qu'il faut apprendre à vivre avec de façon durable, nos motivations aussi, idéalement, doivent prendre racine dans une volonté tenace, solide, ancrée dans nos propres valeurs et dans nos perceptions. Notre volonté devra être là pour nous ramasser quand ça ira moins bien, pour nous remettre sur la bonne voie, pour nous alimenter de nos victoires quotidiennes sur nous-mêmes. La meilleure façon de tuer la volonté dans l'œuf, c'est assurément de se convaincre que l'on n'en a pas.

*Maintenant, on sait ce qu'il faudrait faire. Faire attention à son alimentation, faire de l'exercice. Mais c'est quand même très dur. Moi, je trouve ça dur parce que j'ai de la misère à contrôler mon diabète, parce que je manque de volonté, je suis pas gênée de le dire.*

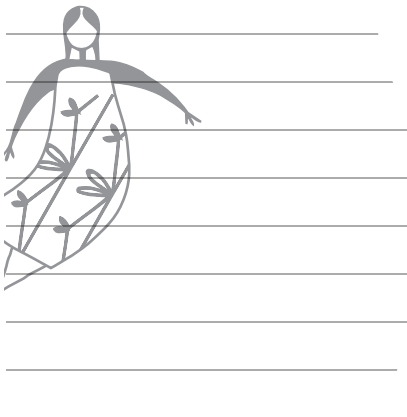




*Des fois, ma mère me dit : « J'ai acheté des bonbons. » Elle sait que je suis diabétique, mais elle les achète quand même, puis elle m'en donne. Et elle sait que je vais en manger. Il y a quelque chose en nous autres qui fait qu'on n'est pas capable de dire non. En tout cas, en moi, là, je ne parlerai pas pour les autres. Je ne suis pas capable de dire non, des fois. 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 je n'en fais pas. C'est rendu que je ne fais presque pas de cuisine. À part de faire mon pain.*



9. Auprès de qui peut-on trouver un soutien constant pour faire face au diabète ?

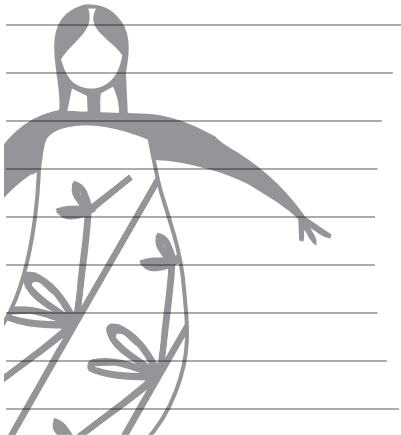
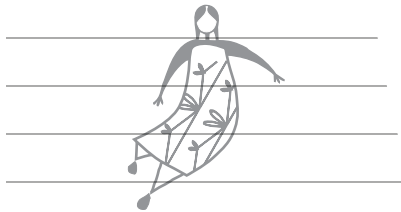


La volonté, est-ce qu'on est obligée de la prendre uniquement en soi-même ou ne peut-elle pas venir aussi du soutien qu'on reçoit de personnes importantes pour soi, de parents, de personnes vivant les mêmes problèmes que soi, de professionnels de la santé ?

Sentir un appui, c'est quelque chose de précieux pour beaucoup de personnes. Le seul problème, c'est que si nous tirons notre volonté des encouragements de quelqu'un d'autre, nous nous mettons aussi en danger de la perdre lorsque cette personne s'en ira ou ne voudra plus nous transmettre sa force.

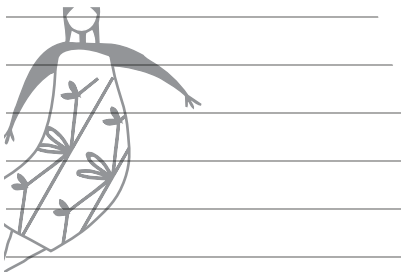


10. Si la famille ou les proches ne me donnent pas l'appui dont j'ai besoin, comment puis-je trouver ou construire cet appui indispensable ?



11. Quelles forces nous ont léguées nos parents ?

12. Quelles forces pouvons-nous puiser dans notre culture pour construire notre vie ?



*Le support de l'entourage, pour moi, ça a un lien avec les activités que je faisais. Ma fille, depuis qu'elle est partie, j'ai délaissé mes activités. Parce qu'elle, elle me supportait dans... dans ma façon de manger, dans ma façon de faire des activités. Au début, elle me disait : « On va faire une marche. »*

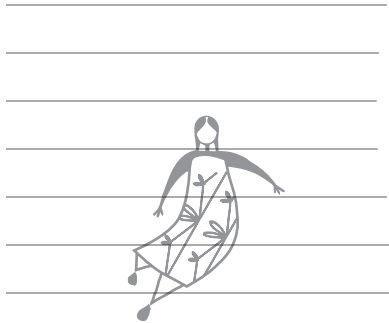
Comme le disait une femme, c'est d'abord à chacun de s'aider soi-même. Cela fait partie du bagage que nous avons à transporter dans la vie, et c'est à nous d'y penser. Et même si on nous dit de continuer, de persévérer, on ne pourra pas non plus nous forcer.

Mais prendre la volonté en soi-même, la faire grandir et l'entretenir, ça ne veut pas nécessairement dire se replier sur soi-même. On peut tirer beaucoup de force de son amour pour son mari, ses enfants et ses petits-enfants, de son désir de prendre soin des autres, de son envie d'être avec eux longtemps et en pleine santé. On peut aussi tirer de la force de convictions spirituelles.



*J'avais souvent des problèmes, puis je les gardais en dedans, je ne les disais pas. Un moment donné, je me suis dit : « Il faut que je m'aide, j'ai des enfants. » J'ai toujours mes enfants dans ma tête, c'est quelque chose d'important pour moi. « Il faut que je pense à mes enfants, il faut que continue, il faut que j'aie du courage pour les aider. » Quand quelque chose ne marche pas, j'ai toujours mes enfants à côté de moi, puis mon mari.*

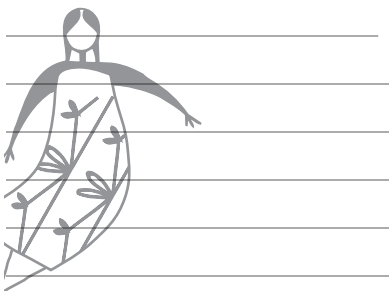




*Je pense que c'est nécessaire que je prenne soin de moi-même, pour mon bébé aussi, si je ne veux pas vivre comme avant, et dormir, dormir tout le temps. Je ne veux rien manquer... Parce que c'est mon dernier, mon bébé, et il commence à marcher, il a le pas de bébé.*

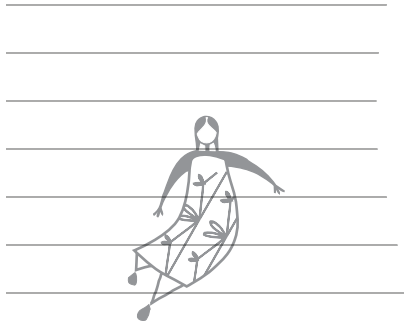


*Ma force, c'est que j'avais confiance en moi. Il y avait aussi l'amour que j'ai pour mes enfants. À ce moment-là, mon mari n'était pas à la maison, il était quasiment tout le temps absent. Il y avait juste mes enfants, puis moi. C'était surtout l'amour pour mes enfants, l'amour que je portais à mes enfants, qui m'a poussée à me prendre en main, en me disant : « Je ne veux pas que mes enfants prennent ces pilules-là, même pour jouer. » J'avais peur de l'accident qui allait arriver si jamais ils les prenaient. Je me suis dit : « Je suis une personne autonome, je peux le faire. J'ai le courage de le faire. » C'est comme si... comment je te dirais, une force qui vient du fond de toi, qui te dit : « Il faut que tu y arrives, tu vas y arriver. » Je ne sais pas comment te définir ça, mais il y a une force qui me dit : « Oui, tu vas réussir, tu vas réussir. » Je n'ai jamais douté de moi.*



*• Où est-ce que tu vas trouver ta force, la force qui fait que tu es disciplinée pour contrôler ta maladie ?*  
*• Ben moi, c'est la confiance en moi. J'ai confiance en moi, parce que je fais des choses que moi-même je suis prête à faire.*  
*• Tu te sens capable ?*  
*• Oui. Je me sens juste... je me sens capable. Même si des fois, je trouve ça dur de faire des choses.*





*Des fois, la première chose que je fais, c'est de prier. Pendant la journée, si je ne le faisais pas, quand j'avais de petits problèmes, je me disais : « Oh ! J'ai oublié. J'ai oublié quelque chose. » Il faut que tu croies, que tu croies à quelque chose qui va t'aider. Mais je n'ai pas besoin des autres pour me soutenir parce que je suis diabétique, parce que je me débrouille par moi-même. Je suis toute seule avec ça. C'est le diabète et moi.*



13. Comment entretenir les forces qui sont en nous ?

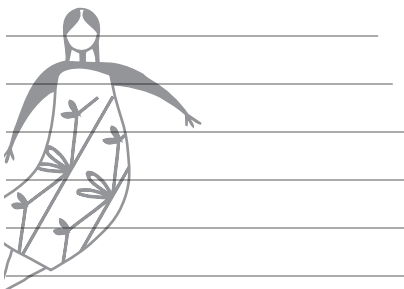


La force que les femmes trouvent en elles-mêmes, elles n'arrivent pas vraiment à la nommer. C'est quelque chose qui est là. Elles y croient, elles s'appuient dessus, elles portent une attention toute spéciale à l'entretenir.

Cette force, elle semble se nourrir d'encouragements – souvent les encouragements qu'on se donne soi-même –, et non pas de choses négatives. Elle donne le pouvoir de décider, parce qu'on se sent capable d'assumer ses choix face aux autres.

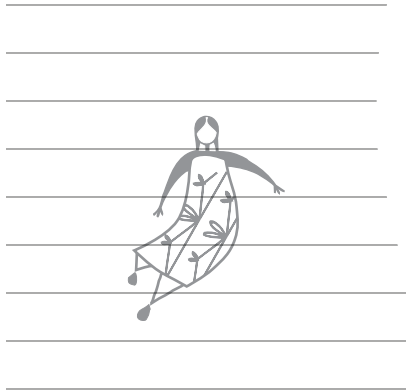


*Il y a une force qui me dit : « Fais-le. » Je me sens forte quand je veux faire quelque chose. Je me sens très forte en dedans de moi. Très forte. Je ne sais pas comment décrire exactement la force que j'ai. Mais ça prend beaucoup de temps pour faire grandir cette force-là.*

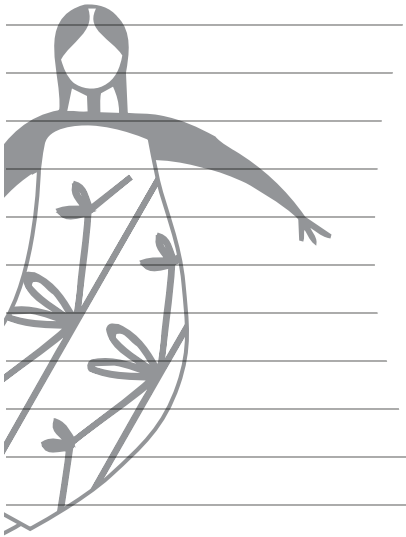


*J'étais toute seule avec mes enfants. Il y a plein de choses qui se sont passées. Mais avec le temps, je me suis dit : « Okay, c'est fini, là. » Là, aujourd'hui, je me suis dit que personne ne m'empêcherait de faire ce que je veux, que personne ne me dirait de faire ce que moi je ne veux pas faire. Parce que c'est rien que moi... Je suis seule maîtresse de moi. C'est à moi de décider ce que je vais faire ou non.*

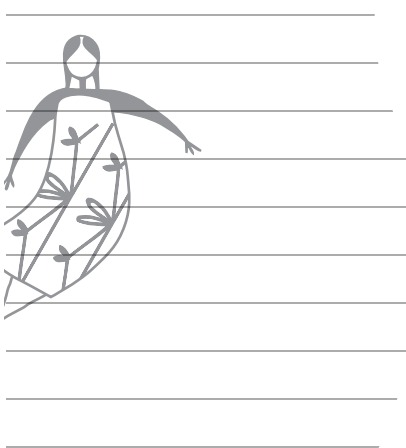




*À un moment donné, j'ai eu comme un éveil. Je pensais beaucoup à mes parents qui étaient décédés, à ma mère qui était décédée du diabète, à l'âge de soixante-deux ans. Je réfléchissais beaucoup à ma maladie aussi. Puis je voyais mes parents autrefois, je voyais leur force, puis leur sagesse. Puis à un moment donné, j'ai eu comme un éveil: que j'avais hérité de cette force-là, puis de cette sagesse. Je l'ai appliqué dans la vie. C'est ça qui fait que je suis bien aujourd'hui. Je vois cette force-là que mes parents m'ont laissée comme héritage, cette sagesse-là.*



- Puis, toi, la force que tu as pour rester en équilibre avec ton diabète, où est-ce que tu vas la chercher ?
- Je sais que j'ai des forces en moi. Cette force-là, je l'ai découverte par mes parents. Je vois aujourd'hui ce qu'ils ont fait, le courage qu'ils avaient à travers ce qu'ils ont vécu, eux autres. Ils n'ont pas arrêté, ils ont continué d'avancer. C'est ça qui me rend forte aujourd'hui.
- C'est surtout cet héritage-là ?
- Oui. C'est comme un héritage que j'ai reçu de mes parents. La force, puis la sagesse. J'ai vu le courage de mes parents, la sagesse de mon père surtout, qui me parlait souvent. Ma mère aussi. Ils ont persévéré à travers les choses difficiles qu'ils ont vécues. J'ai beaucoup parlé avec mon père, il m'a beaucoup raconté ce qu'il a vécu de difficile dans son enfance... Puis j'ai toujours vu mon père comme étant un homme fort, courageux, sage. C'est ça, je pense que ma force à moi vient de là aussi.



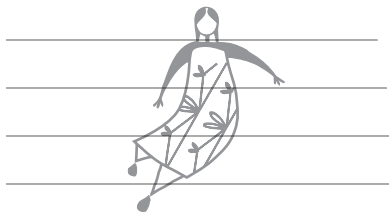
*Moi, où est-ce que je vais puiser ma force ? Je sais que j'ai une force intérieure qui m'habite. Je sais que, cette force-là, il y a quelqu'un qui me l'a donnée. Je sais qu'il y a une puissance supérieure qui m'aide.*

Entretien la force, c'est aussi savoir que même si nous avons des faiblesses, notre force est encore là, qui veille. Elle n'est pas disparue parce que nous ressentons de l'anxiété. Elle a peut-être besoin d'être ravivée, et il faudra s'en occuper, comme d'un feu. Prendre du temps pour nous, nourrir notre détermination avec des choses que nous aimons faire et qui nous feront du bien.

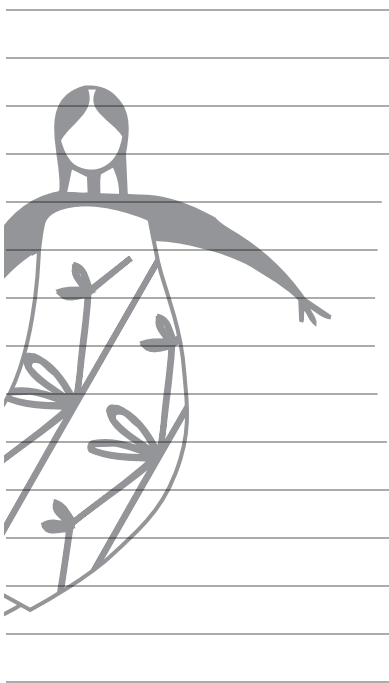




*Aussitôt que j'ai de l'angoisse ou quelque chose de même, je fais des exercices.*

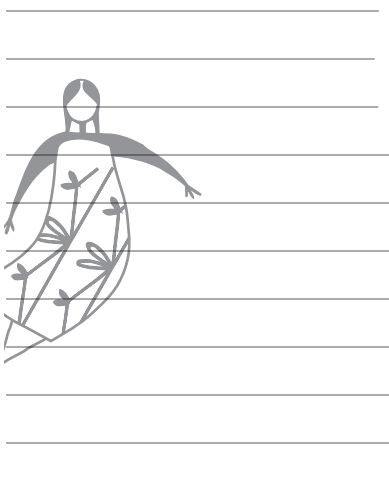


*Des fois, je me dis : « Je vais prendre le temps d'écouter ma chanson préférée, bon, je me donne deux minutes de repos. » Deux minutes, puis après, je repars à bouger ou bien des fois, quand il y a de la musique rock, je me mets à danser, même quand je suis seule...*



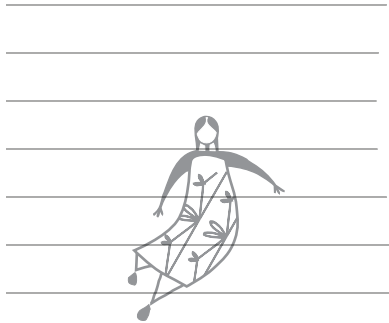
*J'essaie de ne pas trop penser à demain. J'essaie de faire des petites choses chez moi, de m'occuper. D'écouter de la musique, parce que j'aime ça, la musique. Je m'occupe de la cuisine, c'est moi qui fais la cuisine, je fais toutes sortes de choses.*

Certains événements peuvent se produire, qui viennent mettre un frein à notre détermination, comme lorsqu'on nous offre de la nourriture que nous avons décidé de bannir de notre alimentation. Il peut s'agir de paroles entendues, comme ça peut aussi venir d'une honte ou d'une gêne que l'on éprouve à faire certaines activités. Un truc employé par les femmes diabétiques consiste à changer leur perception des choses. Par exemple, se dire qu'une assiette, ce n'est qu'une assiette – on n'est pas obligée de la vider parce qu'elle est pleine.



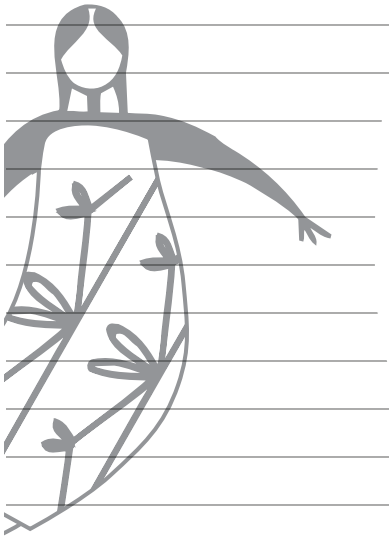
*• Je sais que si je décide quelque chose et que je dis : « je vais perdre du poids », je vais en perdre. Il peut arriver n'importe quoi ! Je vais en perdre. J'essaie les plans A, B, C. Puis si ça ne marche pas, je recommence à A. Et je recommence du début. Je me donne des buts. Quand je marche, par exemple, je compte. Et quand j'atteins mon but, là, je ralentis un peu, puis je recommence. Je me donne tout le temps des buts. Mon cerveau fonctionne tout le temps ! Je me fixe des buts. Je me dis : « Aujourd'hui, je ne mangerai pas. Je vais seulement manger ceci et cela. » Et je m'en tiens à ça.*





- Quels sont les obstacles? C'est quoi, le « n'importe quoi » ?
- *N'importe quoi que tu me mets dans une assiette. C'est rien qu'une assiette. Maintenant. Mais avant, je mangeais tout.*

Il faut se dire qu'on peut jouer avec les enfants à n'importe quel âge, pourvu que l'on soit jeune dans sa tête.



*Ça m'arrive de faire de la bicyclette, ou bien de jouer avec les enfants. Ça m'arrive de prendre une bicyclette, puis de me promener. Si je rencontre une amie ou bien une autre personne, elle va me dire : « Qu'est-ce que tu fais à bicyclette ? » Ou encore : « T'es toujours avec les enfants, tu joues encore avec les enfants à ton âge ? T'es plus jeune là, t'es vieille, puis tu joues encore avec les enfants ? » Là, je réponds : « Au fond de moi, je suis encore jeune même si j'ai plus l'air jeune. »*

Il n'y a pas que les chips, le chocolat et la liqueur qui peuvent être pris en collation : un fruit peut apporter autant de satisfaction.

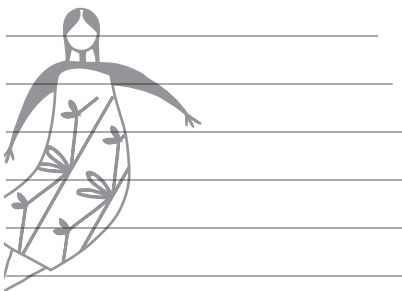
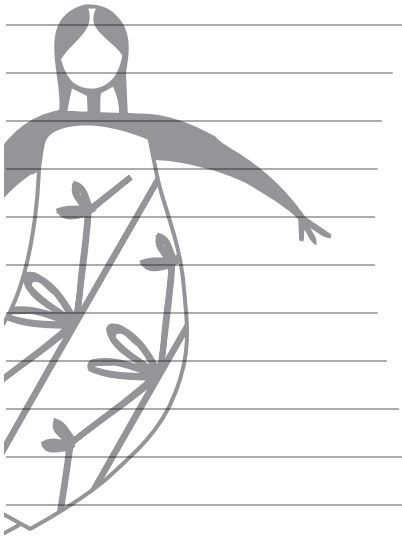
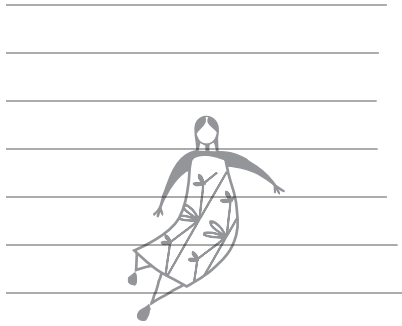


*Beaucoup de gens me demandent : « T'as jamais faim ? » Bien sûr que j'ai faim. Mais j'ai décidé pour moi-même que si j'ai faim et qu'il faut vraiment que je mange quelque chose, je vais prendre un morceau de fruit. Pourquoi faudrait-il que je mange une tablette de chocolat ou un sac de chips, pourquoi faudrait-il que ce soit quelque chose comme ça, pourquoi ? Je peux retirer autant de satisfaction d'un morceau de fruit. Puis les fruits, c'est meilleur pour ma santé. Et de toute évidence, ça marche, ça paraît. J'ai perdu du poids. Ça fait que je fais quelque chose de correct !*





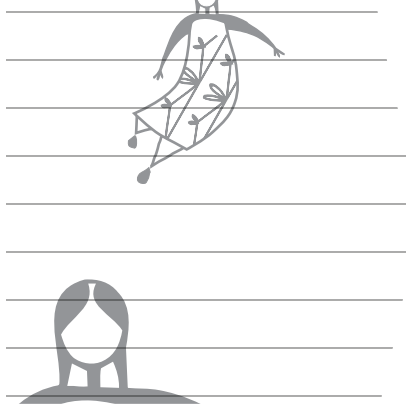
*C'est probablement là que je tire une partie de ma force : en me rappelant comment on m'a traitée. On m'a toujours laissée derrière. Je n'ai jamais été capable de faire ces choses-là. Et maintenant, tout d'un coup, je suis capable. Alors, je pense aux gens qui ont le diabète, mais dans un sens, je n'y pense pas. Parce que, en tant que personne, tu as choisi ce que tu vas te mettre dans la bouche. Personne ne te force à manger quoi que ce soit. Nous faisons toutes ce choix-là. Puis si tu as choisi de manger des chips au lieu d'une pomme, bien c'est ça que tu as choisi, puis il y a des conséquences aux choix qu'on fait.*



Pour ce qui est des commentaires désobligeants que nous entendons parfois, ça peut nous aider de penser qu'il nous appartient à nous-mêmes de nous aimer et de nous comprendre, que notre bien-être n'a pas à dépendre de ce que les autres nous disent.

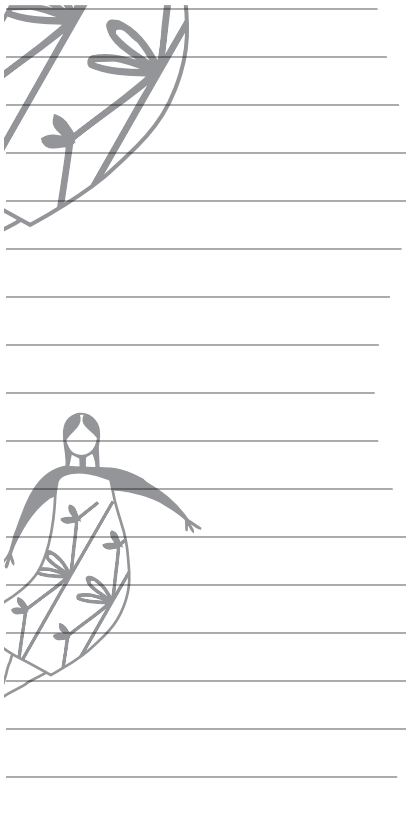


14. Pouvons-nous trouver dans notre milieu de vie les ressources nécessaires à l'exercice de nos choix (aliments, possibilité d'exercice, etc.) ? Avons-nous un pouvoir là-dessus ?



- *Ça fait rien qu'une personne ne me respecte pas, parce que je suis un individu, c'est à moi de me respecter, de m'aimer, de me connaître, de me comprendre.*
- *Et non pas à l'autre.*
- *Il ne faut jamais accuser quelqu'un, parce que si tu commences à accuser Colette, à dire que c'est à cause de Colette que tu ne bouges pas, parce qu'elle ne veut pas que tu bouges, bien là, tu vas faire une erreur parce que c'est pas Colette qui est là, c'est toi. Il faut que tu te dises : « Moi, c'est moi. »*

15. Notre bien-être dépend-il de ce que l'entourage fait et pense ?

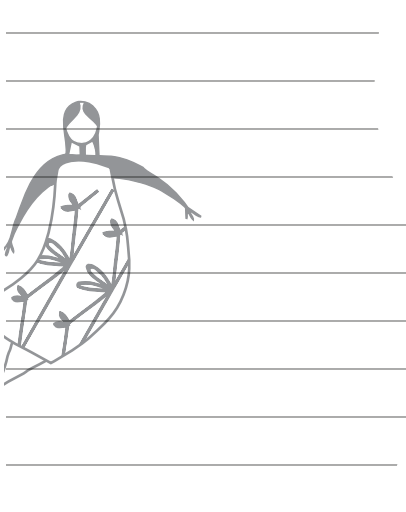
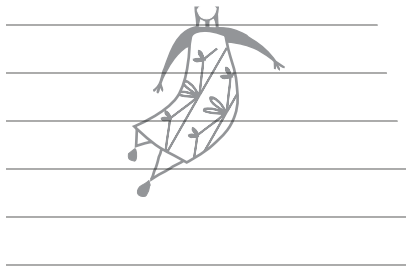


- *« C'est mon bien-être, et je vais le faire parce que moi je le veux. » Ça, c'est la même chose si tu vas au magasin : tu ne peux pas accuser un magasin, parce que le magasin c'est à tout le monde. Celui qui veut manger des chips, qu'il mange des chips. Celui qui veut manger des fruits, s'il n'en trouve pas au magasin, ben il va en chercher ailleurs. Ou bien, si quelqu'un veut manger des chips, puis qu'il trouve pas de chips, ben il va ailleurs pareil, on ne peut pas l'empêcher.*



## Rester en contrôle

16. Ressent-on le besoin d'être parfaite ou d'être la meilleure dans ce que l'on fait ?



Le désir d'être parfait et d'être excellent en tout est plus ou moins fort selon la personne. Le désir de perfection est parfois relié à un désir de plaire ou à un manque de confiance en soi. Il peut aussi venir d'une passion pour quelque chose que l'on fait, d'un amour du travail bien fait, d'une tendance à rechercher un idéal... Ressentez-vous le besoin d'être parfaite ou d'être la meilleure dans ce que vous faites ?

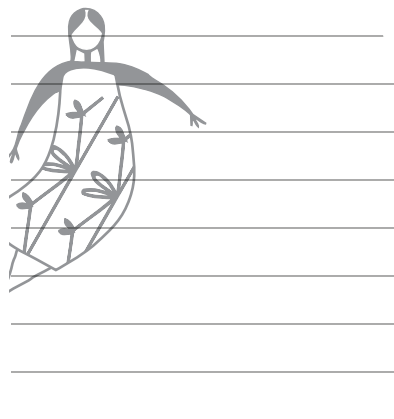
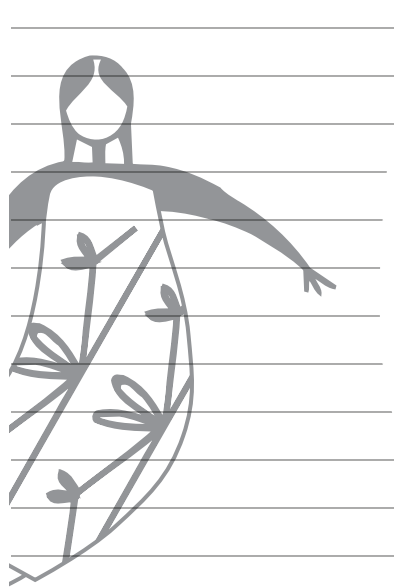
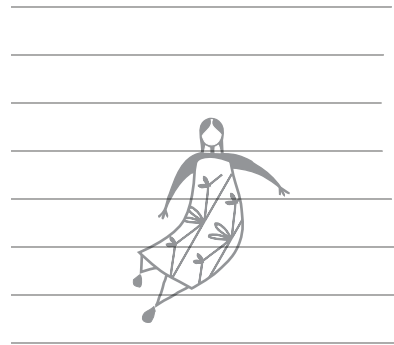
Le diabète, du fait qu'il devra être contrôlé, entraîne des exigences multiples qui seront plus ou moins bien satisfaites. Car ces exigences ne dépendent pas d'une routine simple et sans effort, qui entraîne une gratification immédiate – comme prendre une pastille pour la toux, par exemple. Par ailleurs, certaines personnes développent envers nous des attentes que l'on pourrait craindre de décevoir. Les pressions sur notre moral sont énormes. On se donne soi-même des objectifs, et souvent on vise ni plus ni moins que ce qu'on imagine être un contrôle parfait : une diète absolument sans faille, accompagnée des exercices adéquats en dosage idéal. Un tel objectif, beaucoup trop strict, semble voué à un échec certain...



- *Puis je suis comme ça, je suis très sévère avec moi-même, avec mon régime et tout, puis pas de liqueur, ni rien de ça. Puis là je tombe du wagon, je remarque, je retombe...*
- *Pourquoi penses-tu que ça arrive ?*
- *C'est parce que je suis trop sévère.*



17. Comment apprendre à se fixer des objectifs réalistes ?



Cet objectif de contrôle sans faille accentue encore plus le contraste entre la vie avant le diabète et la vie après avoir appris qu'on avait le diabète. La vie avant devient la «vraie vie», alors qu'on pouvait encore tout se permettre ce qu'on aimait. Alors, la vie était belle – maintenant, on dirait que la vie avec le diabète doit être vide et sans plaisir. On ne pourra plus se gâter, tous les plaisirs qu'on se permet seront des tricheries qu'il faudra payer cher plus tard ...

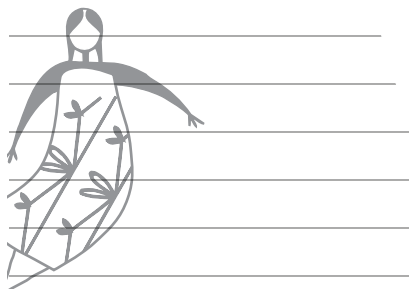
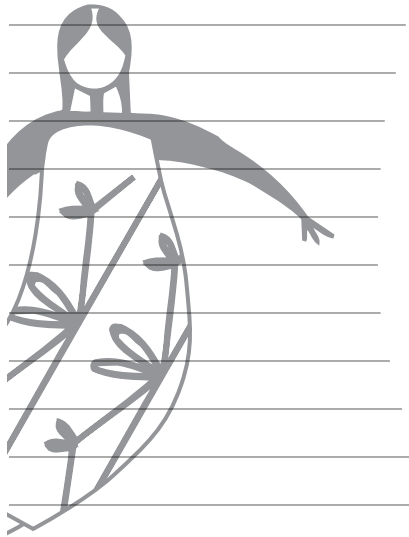
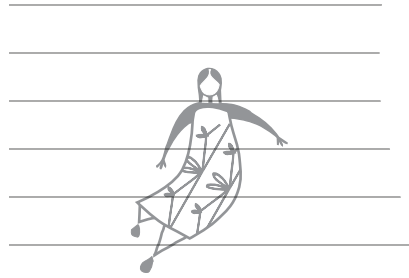


*J'ai entendu dire qu'il y a des gens, lorsqu'ils savent qu'ils vont aller à une fête et manger, ils doublent leur dose d'insuline ou ils ne prennent rien. Tout le monde dit que je suis une mauvaise diabétique, je ne voudrais pas que tu entendes mes histoires d'horreur. Je joue avec... je triche, parce que j'aime vivre.*

On se fixe un objectif irréaliste, puis, lorsqu'on n'y arrive pas, on chute encore plus bas. On se sent coupable et on recommence encore avec un nouvel objectif démesuré, qui n'admet pas la moindre faiblesse. Donnerait-on un tel objectif à sa meilleure amie, si elle était diabétique? Doit-on se traiter moins bien, être moins compréhensive, moins souple envers soi-même qu'envers les autres ?



18. Bien vivre avec le diabète, bien le contrôler, est-ce que ça exige vraiment qu'on ne se gâte plus jamais, que l'on vive toujours de privations ?



De toute manière, bien vivre avec le diabète, bien le contrôler, est-ce que ça exige vraiment de soi qu'on ne se gâte plus jamais, que l'on vive toujours des privations ? Un bon contrôle du diabète, ça ressemble peut-être plutôt à un équilibre que l'on trouve, un équilibre nécessaire entre le besoin de se gâter de temps à autre et la nécessité de prendre soin de soi-même. Cet équilibre se trouve avec le temps. Il peut aussi se perdre parfois, par exemple si nous vivons des moments difficiles dans notre vie personnelle, qui affectent nos émotions et notre détermination. Mais il faut avoir confiance en notre capacité de retrouver notre aplomb par les connaissances que nous avons développées : la connaissance de nous-mêmes et du diabète ; la connaissance de notre propre cycle aussi, qui fait qu'il y a des moments où nous fonctionnons moins bien qu'à d'autres.

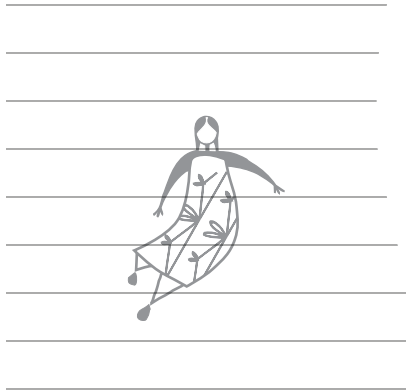


• *Moi, le diabète, ça ne me fait pas peur. De toute façon, je vais mourir avec. Moi, je n'ai pas peur de mon diabète. Je me dis : « Je veux qu'il soit mon ami. Je veux qu'il soit mon ami, je vais bien le traiter et lui aussi il va bien me traiter. »*

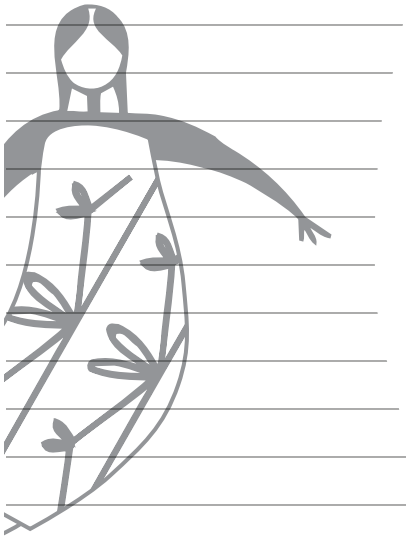
• *Il ne te trahira pas ?*

• *Non, il ne me trahira pas, parce qu'il va m'avertir par des symptômes, qui vont me dire : « Tu m'as oublié. Je suis là. » Puis là, je vais recommencer, je vais prendre mon temps. Je sais que je vais mourir avec. Jamais je ne pourrai le perdre. Mais j'aime mieux, j'aime mieux avoir un ami, être amie avec le diabète, qu'être ennemie du diabète.*





*Des fois, quand j'ai de gros problèmes dans ma famille, j'oublie de contrôler mon diabète. À un moment donné, ça me revient. Là, je me dis : « Il faut que je me contrôle, il ne faut pas que je pense à mes problèmes. » Parce que ma glycémie va être plus haute si je ne la contrôle pas. Puis habituellement, quand j'ai des problèmes, je ne m'occupe pas de ça, je sais qu'il faut que je m'occupe de moi-même à cause de mon diabète. Mais des fois, j'ai de gros problèmes, puis il faut quand même que je m'en occupe, quand c'est ma famille et qu'ils ont des problèmes.*



*Je faisais attention dès le début. Mais aujourd'hui, ça arrive que je vais prendre un repas au restaurant, mais je me dis : « Demain, il ne faudra pas que je mange comme ça. » Je fonctionne comme ça. Je fais attention.*



*Ben, c'est sûr que je triche des fois, je me permets de tricher des fois. Mais je ne triche pas tout le temps, juste des fois, quand les enfants ont un petit peu de chocolat, j'en mange un morceau.*



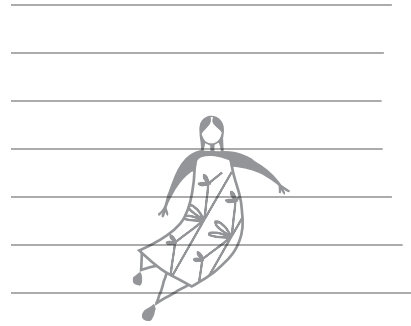
*Je me disais que mon diabète, si je me prenais en main, j'allais le contrôler. Puis j'ai jamais voulu prendre le diabète comme quelque chose qui me contrôlait. Je me disais en moi-même : « C'est pas toi qui va me contrôler, c'est moi qui vais te contrôler, c'est pas toi. » Puis quand je me disais ça, j'étais fière de moi. Tous les commentaires négatifs, je les ai laissés aller. Je me suis dit : « Ça, non. Il ne faut pas que je m'en occupe. Si je m'en occupe, je vais être obligée de prendre des médicaments, puis là, je vais être obligée de prendre l'insuline, puis... je vais être obligée de faire attention. »*



*Faire de l'exercice, suivre un régime approprié, pas manger de gras, pas trop, le moins possible. Mais pas se priver complètement, ça va devenir plate !*



## Le besoin de se regrouper



Les femmes sont peut-être avant tout face à elles-mêmes dans le contrôle du diabète. Par contre, les témoignages de femmes qu'on a lus tout au long des thèmes précédents démontrent à quel point elles possèdent des connaissances, gagnées par une longue expérience, connaissances qui méritent d'être partagées. Les groupes d'entraide visent exactement cela : mettre en commun l'expérience de toutes et en bénéficier dans un climat qui suscite un sentiment d'appui. Si la famille et la communauté peuvent apporter une dose de soutien, il arrive aussi que ce ne soit pas le cas. Le besoin de se regrouper, de se créer un moment où le soutien et la compréhension pourront être au centre du cercle, peut-être l'élément clé, l'élément déclencheur pour la prise en charge et le gain d'autonomie de bien des femmes. En effet, on a beau devoir trouver la force en soi-même, on a aussi besoin, en fin de compte, des autres. Leur parler, se raconter, les écouter se dire, s'aider mutuellement, pour ne plus jamais se sentir seule ou ignorante.



## Questions suggérées pour l'animation

1. Dans la vie de tous les jours, où peut-on créer les conditions les plus favorables à notre épanouissement ?
2. Quels sont nos outils pour faire face au diabète ?
3. Quels sont les mots que l'on emploie pour se parler à soi-même ? Est-ce que l'on parlerait de la même façon à nos enfants, à nos maris, aux autres femmes diabétiques ?
4. Est-ce qu'il arrive que l'on ressente la fringale ? Comment y fait-on face ?
5. Est-il possible de nous distinguer des autres dans notre nouvelle façon de manger, tout en demeurant parmi eux, et nous sentir acceptées des autres ?
6. Avons-nous l'espoir qu'un miracle se produira et nous « enlèvera » le diabète ?
7. Quelles difficultés rencontre-t-on quand on veut changer une habitude ?
8. Quels sont les motifs de nos activités quotidiennes ?
9. Après de qui peut-on trouver un soutien constant pour faire face au diabète ?
10. Si la famille ou les proches ne me donnent pas l'appui dont j'ai besoin, comment puis-je trouver ou construire cet appui indispensable ?
11. Quelles forces nous ont léguées nos parents ?
12. Quelles forces pouvons-nous puiser dans notre culture pour construire notre vie ?
13. Comment entretenir les forces qui sont en nous ?
14. Pouvons-nous trouver dans notre milieu de vie les ressources nécessaires à l'exercice de nos choix (aliments, possibilité d'exercice, etc.) ? Avons-nous un pouvoir là-dessus ?
15. Notre bien-être dépend-il de ce que l'entourage fait et pense ?
16. Ressent-on le besoin d'être parfaite ou d'être la meilleure dans ce que l'on fait ?
17. Comment apprendre à se fixer des objectifs réalistes ?
18. Bien vivre avec le diabète, bien le contrôler, est-ce que ça exige vraiment qu'on ne se gâte plus jamais, que l'on vive toujours de privations ?







[www.cssspnql.com](http://www.cssspnql.com)