



Le diabète et vos émotions

Au moment de recevoir votre diagnostic de diabète, vous passerez probablement par une gamme d'émotions comme le choc, la colère, la tristesse et la peur. Il est normal de ressentir ces émotions et de passer par plusieurs étapes émotionnelles lorsque vous apprenez que vous avez une maladie chronique.

Les sentiments courants rattachés au diabète

État de choc et déni

Vous vous sentez peut-être dépassé, confus et même un peu engourdi par le diagnostic. Vous pouvez même aussi prétendre que le diagnostic est inexact et refuser de prendre les mesures nécessaires pour gérer la maladie. Le fait de reconnaître que le diabète jouera un rôle important dans votre vie est une étape significative vers l'acceptation de votre condition.

Peur et anxiété

Vous pouvez avoir peur, car vous ne connaissez pas beaucoup le diabète ou vous n'êtes pas certain de ce qui va arriver. Vous avez aussi peut-être peur des complications rattachées à cette maladie. Vous pouvez diminuer votre anxiété en prenant en main votre santé, en vous renseignant sur le diabète et en comprenant les façons de retarder ou de prévenir les complications.

Colère

Vous pouvez penser qu'il est injuste que vous ayez cette maladie et ne pas accepter les changements que vous devez apporter à vos habitudes de vie, changements qui jouent pourtant un rôle important dans la gestion du diabète. La colère peut aussi être attribuable à un faible taux de glucose dans le sang. Parlez-en à votre professionnel de la santé si la colère nuit à la gestion de votre diabète.

Deuil

Une fois que vous avez reçu votre diagnostic, vous pouvez ressentir un sentiment de deuil, comme celui lié à la perte d'une personne chère. Vous pouvez avoir l'impression que votre vie a été changée pour toujours et vous faites le deuil du style de vie que vous aviez avant de recevoir le diagnostic. Vous pouvez aussi vous sentir vulnérable ou faible, particulièrement si vous avez des complications rattachées à la maladie. Le fait de parler avec une personne qui comprend ces sentiments, comme une autre personne atteinte du diabète, un professionnel de la santé ou un conseiller, peut vous aider à soulager votre deuil.

Dépression

Bien qu'une période de deuil soit normale à la suite d'un diagnostic de maladie chronique, une tristesse prolongée peut être un signe de dépression. La dépression est deux fois plus courante chez les personnes atteintes de diabète, comparativement à la population générale, et est aussi associée à une mauvaise gestion de la glycémie, à des complications et à une diminution de la qualité de vie.

Parlez avec votre médecin si vous continuez à vous sentir dépressif pendant plus de deux mois après avoir reçu votre diagnostic ou si vous avez d'autres signes de dépression (p. ex. : fatigue constante, changements dans vos habitudes de sommeil, changements dans vos habitudes alimentaires, difficultés à prendre des décisions, sentiments de désespoir et d'impuissance). La dépression peut être traitée adéquatement à l'aide de médicaments ou de counseling ou des deux.

Acceptation

Accepter le fait que vous avez le diabète ne se fera pas du jour au lendemain ou d'un coup. Par contre, rappelez-vous que nous n'êtes pas seul dans cette situation. En parlant à votre conjoint, à un ami, à une personne atteinte du diabète ou à un professionnel de la santé, vous pourrez mieux gérer les hauts et les bas de votre nouvelle vie avec le diabète.

Dès que vous aurez accepté cette réalité, il vous sera plus facile d'apporter des changements à votre style de vie, comme augmenter votre niveau d'activité et faire des choix alimentaires sains, qui amélioreront la gestion de votre diabète ainsi que votre santé physique et émotionnelle en général.