

Se sentir bien

Chapitre 1

Gestion des émotions et épuisement associé au diabète

Vous allez découvrir :

1. Comment gérer vos émotions à propos du diabète
2. Épuisement associé au diabète
 - a. Qu'est-ce que l'épuisement associé au diabète?
 - b. Quels sont les signes et symptômes de l'épuisement associé au diabète?
 - c. Comment l'auto-compassion peut-elle prévenir l'épuisement associé au diabète?
 - d. Comment pouvez-vous prévenir ou gérer l'épuisement associé au diabète?

1. Comment gérer vos émotions à propos du diabète

Lorsqu'on apprend qu'on souffre de diabète, il est courant d'être en état de choc et de ne pouvoir croire ce qui nous arrive. La personne pourrait aussi éprouver un sentiment d'impuissance, de désespoir, de peur ou de colère. Ces émotions sont normales. Vous réagissez de cette façon parce que le diabète change votre vie. Ce n'est pas de votre faute si vous avez le diabète. Vous n'avez pas choisi d'en être atteint.

Vous pouvez prendre des mesures pour gérer vos émotions:

- Nommer ce que vous ressentez, par exemple « J'ai peur ».
- Accepter d'éprouver des émotions fortes.
- Vous renseigner sur le diabète. Savoir ce que vous pouvez faire pour contrôler le diabète et vous épanouir. Apprendre comment avoir une vie saine lorsqu'on souffre de diabète.

2. Épuisement associé au diabète

Qu'est-ce que l'épuisement associé au diabète?

L'épuisement associé au diabète survient lorsque vous êtes fatigué d'essayer de contrôler votre diabète. Vivre avec le diabète exige beaucoup de travail. La gestion du diabète est une tâche sans fin. Par moments, cette tâche peut sembler trop lourde, trop longue, trop difficile et sans fin. Parfois, vous aimeriez simplement avoir une pause du diabète. Se sentir trop fatigué et vide pour contrôler son diabète est appelé « épuisement associé au diabète ».

Un tel épuisement est courant. Les gens se fatiguent d'avoir à contrôler leur maladie. Il y a de nombreuses tâches que vous devez répéter encore et encore comme vérifier votre glycémie, prendre vos médicaments contre le diabète et prévoir le moment de vos repas. Les nombreuses tâches que vous devez recommencer augmentent le risque d'épuisement associé au diabète.

Quels sont les signes et symptômes de l'épuisement associé au diabète?

Voici des signes et des symptômes de l'épuisement associé au diabète :

- Vous réduisez les soins apportés à votre diabète.
- Vous vous sentez seul.
- Vous avez de la difficulté à obtenir de l'aide.
- Vous avez l'impression d'être la seule personne à être diabétique.
- Vous vous sentez coupable ou vous vous culpabilisez.
- Vous avez l'impression que les autres vous surveillent.
- Vous éprouvez de la colère ou du mécontentement parce que le contrôle de votre diabète n'est pas parfait.
- Vous êtes tenté de tout abandonner.
- Votre comportement constitue un risque pour votre diabète.
- Vous évitez d'essayer de prendre en charge votre diabète.
- Vous cessez de prendre vos médicaments contre le diabète.
- Vous arrêtez d'écouter votre médecin.

Comment l'auto-compassion peut-elle prévenir l'épuisement associé au diabète?

L'auto-compassion signifie que vous vous souciez et avez de la sympathie envers vous-même. L'auto-compassion vous aide à :

- Vous sentir mieux à propos de votre diabète.
- Reprendre le contrôle de vos émotions.
- Ressentir plus d'espoir.
- Avoir de l'empathie envers vous lorsque vous ne vous sentez « pas à la hauteur ».

Par exemple, si votre taux de glycémie augmente trop, vous pourriez être bouleversé ou en colère. Faites preuve d'auto-compassion pour reconnaître vos émotions et vous rappeler que vous faites du bon travail la plupart du temps. Se sentir bouleversé ou en colère est une émotion très courante lorsqu'on est diabétique. Il sera plus facile de reconnaître ces émotions au fil du temps, alors exercez-vous à faire preuve d'auto-compassion à la place.

Le diabète n'est pas une faiblesse. Le diabète n'est pas non plus un signe que vous avez fait quelque chose de mal. Exercez-vous à faire preuve d'auto-compassion au lieu de vous culpabiliser. Reconnaissez que chaque personne a ses propres problèmes de santé et que le vôtre, c'est le diabète. C'est une maladie que vous devez apprendre à contrôler.

Comment puis-je prévenir ou gérer l'épuisement associé au diabète?

Il existe de nombreuses façons de prévenir ou de gérer l'épuisement associé au diabète. Voici sept choses à essayer :

1. Acceptez et nommez ce que vous ressentez. Par exemple, « Je suis vraiment fatigué de gérer mon diabète » ou « Je me sens dépassé par mon diabète ». Vous avez le droit de vous sentir comme cela. Permettez-vous de vous sentir comme cela. Exprimez comment vous vous sentez sans essayer de changer. Une fois que vous aurez accepté comment vous vous sentez, vous vous sentirez mieux.
2. Prenez soin de vous. Faites quelque chose chaque jour qui n'a aucun rapport avec votre diabète. Vous aurez l'impression de sentir qu'on prend soin de vous. Par exemple, discutez avec un ami, prenez une bonne tasse de thé ou allez faire une balade dans la nature. Trouvez quelque chose à faire pour vous et accordez-vous du temps pour le faire. Faites cette activité quelques minutes par jour pour changer les choses.
3. Exercez-vous à faire preuve d'auto-compassion. Par exemple, il pourrait être utile de vous dire quelque chose comme : « Aujourd'hui, je vais croire que faire mon possible est suffisant. »

Se sentir bien

Chapitre 1: Gestion des émotions et épuisement associé au diabète

4. Soyez indulgent envers vous. Ne vous jugez pas et ne vous critiquez pas.
5. Considérez votre diabète comme faisant partie de la condition humaine. Vous aurez ainsi l'impression de ne pas être aussi seul.
6. Vivez dans le présent. Concentrez-vous sur le moment présent. N'ayez pas de mauvaises pensées. Ayez conscience lorsque vos pensées se transforment en craintes et en peurs. Lorsque cela arrive, songez à mettre ces pensées dans une boîte et à vous concentrer sur le moment présent.
7. Rappelez-vous que le diabète est une maladie avec laquelle de nombreuses personnes sont aux prises. Vous n'êtes pas seul.

Résumé

- Un nouveau diagnostic de diabète peut causer un choc. Il y a des façons de gérer cet état de choc.
- Soyez conscient de l'épuisement associé au diabète. Vous pouvez le prévenir en étant conscient de vos émotions et en y faisant face avant d'être à bout de forces.