

Une vue positive

LE DIABÈTE : UN NOUVEAU MODE DE VIE À DÉCOUVRIR

2^e édition



André Positif
Que c'est beau, la vie !

Une vue positive

**LE DIABÈTE :
UN NOUVEAU MODE
DE VIE À DÉCOUVRIR**

2^e édition

Une vue positive

**LE DIABÈTE :
UN NOUVEAU MODE
DE VIE À DÉCOUVRIR**

2^e édition

André Positif
Que c'est beau, la vie !

Une partie des bénéfices seront remis
à l'association Dextro en fête.fr

ISBN 978-2-9809910-1-1

Dépôt légal – 2^e trimestre 2009
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009
Bibliothèque et Archives Canada, 2009
Les Éditions André Positif inc. ©
Tous droits réservés © 2009

Par cet ouvrage, je veux combler le vide qui survient après l'annonce de la maladie chez le médecin et la prise en charge par le système afin de mieux apprivoiser ce nouveau mode de vie qui s'offre à vous pour être capable de mieux comprendre et, de ce fait, devenir moins réticent au changement qui se présente. Je souhaite vous donner les outils nécessaires pour débiter votre nouvelle façon de voir et de vivre votre diabète et, peut-être au bout d'un certain temps, dire à nouveau : «Que c'est beau, la vie! »



Table des matières

<i>Avant-propos</i>	1
---------------------------	---

1. L'acceptation :

1.1. <i>L'éclatement</i> :	5
1.2. <i>En parler</i>	27
1.3. <i>Faire votre deuil</i>	38
1.4. <i>Bracelet médical</i>	40
1.5. <i>Les émotions</i>	41
1.6. <i>Se donner du temps</i>	50
1.7. <i>La rupture : les pressions externes</i>	51
1.8. <i>Je me sens comment?</i>	53

2. Le mode de vie :

2.1. <i>Se changer et non le conjoint</i>	57
2.2. <i>Alimentation</i> :	
2.2.1. <i>Par où commencer?</i>	65
2.2.2. <i>Édulcorant</i>	67
2.2.3. <i>Les restaurants : c'est fini?</i>	69
2.3. <i>L'indicateur de glycémie : Où? Quand? Comment?</i> .	71
2.4. <i>Avoir une stabilité dans sa vie</i>	82
2.5. <i>Être normal : les questions que l'on se pose</i>	85
2.6. <i>La fréquence de nos gestes</i>	88
2.7. <i>Avoir le contrôle de sa vie</i>	90
2.8. <i>Changer ses habitudes de vie</i>	93
2.9. <i>La parenté</i>	99
2.10. <i>Ouverture d'esprit : essayer</i>	101
2.11. <i>Stress : se détacher, lâcher prise</i>	103
2.12. <i>La simultanéité : ce que chaque effort de changement entraîne</i>	111
2.13. <i>Faut-il devenir un saint?</i>	
<i>Tout faire le premier jour?</i>	112
2.14. <i>Un passe-temps</i>	114

2.15. La récurrence	116
2.16. Objectifs à atteindre	118
2.17. Se récompenser	120
2.18. L`activité physique	122
2.19. Le diabète et la sexualité	124
 3. Briser la solitude.	 131
3.1 Témoignage : reins et pancréas	132
3.2 Témoignage : la vue	136
3.3 Témoignage : Nadine(Bruxelles)diabétique type 1	137
3.4 Témoignage : L`association Dextro en fête	159
 4. Le permis de conduire	
4.1. Une maladie obligatoire à déclarer	167
4.2. L`examen de la vue	167
 5. Le pharmacien : les possibilités	 168
 6. Les endroits où se procurer les chaussettes, les souliers de sport, etc.....	 169
 7. Quelques recettes	 171
 8. Des organismes pour vous aider	 188
 9. Des adresses utiles	 188
 10. Bibliographie	 189
 11.Quelques sites Internet	 189
 Mon mot de la fin	 190
 Mes remerciements	 191

Avant-propos

Être positif? Dans cette 2^e édition, j'ai voulu partager avec vous un moment très difficile dans votre vie: l'annonce d'une maladie évolutive qu'est le diabète.

Plusieurs personnes me demandaient comment je faisais pour garder le sourire et quelle était ma philosophie de la vie afin de bien gérer mon diabète.

J'ai donc décidé de partager avec vous mon mode de vie et aussi celui de personnes qui, comme vous, vivent avec la maladie. Pour certaines, elles ont eu à faire face à des complications que le diabète met sur notre route; elles ont accepté de partager leurs expériences qui peuvent servir à vous convaincre de bien gérer votre maladie.

Comme vous l'avez constaté dans la table des matières, cela comporte plusieurs étapes; le contrôle de votre vie ou la maîtrise de ces étapes ne se fait pas en une journée, alors donnez-vous du temps pour apprivoiser votre nouveau mode de vie.

Au moment de l'annonce par mon médecin de famille que j'étais diabétique, je lui ai répondu ceci: « Mon ami Mario, je vais gérer mon diabète de la même manière que quand j'ai arrêté de consommer de la boisson il y a huit ans: un jour à la fois, une étape à la fois. »

En terminant, je voudrais vous dire que le sentiment d'impuissance, de solitude et d'être dépourvu de moyens face à ce défi est normal, mais si nous avons la chance d'avoir des outils à notre disposition, il sera plus facile de gérer et d'accepter le défi que la vie met sur notre chemin.

Vous trouverez aussi, dans les pages suivantes, des pensées positives et des citations qui pourront, selon moi, vous aider dans la découverte de votre nouveau mode de vie.

Entre-temps, je vous souhaite une bonne lecture et je vais vous laisser avec une merveilleuse phrase que, dans les moments les plus durs, vous pourrez utiliser, soit au complet ou en enlevant les deux premiers mots (selon votre croyance religieuse) afin d'être plus à l'aise : « Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer celles que je peux et la sagesse d'en connaître la différence. »

Et espérant que vous aussi vous pourrez peut-être dire : « Que c'est beau, la vie ! »



1. L'acceptation :



Lors de la lecture de cette première partie, vous retrouverez une *invitation spéciale*. Vous êtes invité à prendre une pause, à vous arrêter pour réfléchir. Nous savons que l'écriture est une excellente façon de baisser le niveau de stress, de nous libérer des émotions qui se bousculent en nous. Écrire aide aussi à apprivoiser nos craintes ou à aller chercher des réponses aux questions qui nous préoccupent. Une suggestion de réflexion vous est alors proposée. Si vous le voulez, vous pouvez prendre du temps pour la faire ou passer à une autre étape. Vous pourrez toujours y revenir plus tard.

Parler est bien, écrire est mieux ; imprimer est excellente chose. Car si votre pensée est bonne, on en profite ; mauvaise, on la corrige et l'on profite encore.

*[Paul-Louis
Extrait de Pamphlet des pamphlets Courier]*

1.1 L'éclatement :

À l'annonce par le médecin que j'étais devenu diabétique, dans ma tête, il s'est produit une question ? :

«Qu'est-ce que j'ai fait au bon Dieu pour mériter cela?»

La première étape : le choc

La machine se met en marche dans la tête, on se retrouve avec des tonnes de questions: Qu'est-ce que je vais faire? Quoi manger? À peu près tout contient du sucre!

Il n'y a plus de solutions simples ou évidentes; c'est comme si la terre arrêta de tourner. L'horizon semble éclater en de multiples options qui paraissent insurmontables et qui rendent les décisions à la fois difficiles, risquées et angoissantes.

Bouleverser l'ordre précédent des choses, c'est le propre de toutes les révolutions véritables, ce qui les rend à la fois dramatiques et excitantes.

*[Serge July]
Extrait du journal Libération*

Un temps d'arrêt :

- *Qu'est-ce qui me fait réellement peur ?*
- *Quels sont les moyens qui sont à ma disposition pour faire face à mes peurs ?*

La deuxième étape : le déni

«Ce n'est pas possible.»

«Ce n'est pas vrai.»

«Ils ont dû se tromper.»¹

Le déni prolongé empêche de vivre son deuil. La personne endeuillée éprouve alors une sorte de dépression, un malaise à l'intérieur qui fait qu'elle refuse la vérité ou le fait accompli. La réaction de se protéger contre une telle nouvelle est normale. Par ailleurs, quand on laisse la douleur accéder à la conscience, on la ressent d'une manière vive, intense et claire mais, par bonheur, elle est passagère et de courte durée.¹

Ceux qui ne veulent pas ou ne peuvent pas digérer la nouvelle bloquent en quelque sorte le mouvement de la vie. En s'obstinant à étouffer la souffrance ou la nouvelle, on se prive des solutions que la vie veut nous faire connaître et qui peuvent nous faire renaître. Par ailleurs, il faut savoir que c'est correct d'avoir de la peine, de souffrir et d'avoir besoin d'une main chaleureuse durant ce passage pénible.¹

Les formes de déni :

Le déni prend des formes nombreuses et subtiles :

- *oublier de prendre ses médicaments;*
- *tricher dans ses habitudes alimentaires;*

1. MONTBOURQUETTE Jean, *Grandir: aimer, perdre et grandir*, p.47.

- s'acharner à trouver un coupable ou la raison pour laquelle cela arrive;
- abuser de médicaments, de l'alcool, de drogues, de nourriture, etc.

Dans tous les cas, vouloir se trouver une raison pour se justifier de ne pas admettre la réalité empêche de faire son deuil.

Un temps d'arrêt :

- Y a-t-il des moments où j'ai utilisé le déni ?
- Qu'est-ce que ces moments avaient de particulier pour que je sente le besoin d'utiliser le déni ?
- Quelles en ont été les conséquences négatives et positives ?

Ce qui pourrait nous contraindre au bien pourrait aussi nous contraindre au mal.

[Denis Diderot]

Celui qui disperse ses regards sur tout ne voit rien ou voit mal.

[Denis Diderot]

Troisième étape :

L'expression des émotions et des sentiments



C'est une étape importante de l'évolution d'un deuil. Elle permet à la personne endeuillée de purifier ou de soulager son psychisme des liens biologiques et psychologiques qui la retiennent encore attachée à l'annonce faite par le médecin.¹

¹ MONTBOURQUETT E Jean, *Grandir: aimer, perdre et grandir*, p.52.

Par ailleurs, cette étape demeure très dramatique, c'est ce qui pourrait expliquer que plusieurs intervenants la considèrent comme finale. Elle est d'autant plus dramatique qu'elle survient après le choc et la négation et juste au moment où les parents et amis commencent habituellement à laisser la personne endeuillée à elle-même, la croyant assez forte pour se tirer d'affaire seule.¹

Or, c'est peut-être l'étape où la personne en deuil a le plus besoin de soutien, car apparaissent alors des émotions et des sentiments de peur, d'impuissance, de peine, de culpabilité, de colère, de libération jusqu'à la peine intense que l'on réalise maintenant que tout est bien fini.²

Plusieurs personnes endeuillées ne parviennent pas à entrer dans cette étape et encore moins à la dépasser. Pourquoi?

- certaines ne peuvent pas «se laisser aller»;
- d'autres ne veulent pas avoir l'impression de « régresser» et de se voir redevenues « petites »;
- plusieurs n'ont jamais appris à ressentir et à exprimer certaines émotions;
- d'autres craignent d'exprimer en même temps des émotions contradictoires comme l'amour et la colère, ce qui pourrait être mal interprété par l'entourage;
- certaines (surtout parmi les hommes) possèdent un pauvre répertoire d'émotions et ne se donnent pas la permission de les exprimer.³

Un temps d'arrêt :

- Suis-je capable d'exprimer ce que je ressens?
- Lorsque je suis capable d'exprimer ce que je ressens, quels sont les sentiments que j'exprime ?
- Quelles sont les personnes avec qui suis-je capable d'exprimer mes émotions ?
- Pour quelles raisons est-ce possible avec cette ou ces personnes ?

1. MONTBOURQUETTE Jean, *Grandir: aimer, perdre et grandir*, p.52.

2. *idem*

3. *idem*

- Lorsque je n'arrive pas à exprimer ce que je ressens, quels sont les sentiments que je retiens ?
- En quoi est-ce important pour moi de parler de ma maladie ?

Parler, c'est exprimer ce qu'on a dans le cœur.

[Wang Fu]

Le style n'a aucune importance : ce sont les émotions que vous exprimez qui comptent.

[Björk]

Quatrième étape : la réalisation des tâches rattachées au deuil

Quand l'expression de ses émotions est suffisamment avancée, il convient que la personne endeuillée passe aux actes et manifeste, par des gestes concrets, le détachement intérieur déjà réalisé.

C'est le temps pour :¹

- commencer à changer le sucrier pour un petit plat ou autre contenant de l'édulcorant;
- commencer à regarder des recettes pour remplacer les vieilles ou les modifier;
- etc.

Ces tâches d'apparence anodine, une fois accomplies, accélèrent la résolution du deuil.²

1. MONTBOURQUETTE Jean, *Grandir: aimer, perdre et grandir*, p.58.

2. *idem*

Un temps d'arrêt :

- *Que suis-je prêt à faire immédiatement ?*
- *Quels sont les gestes que j'entrevois poser plus tard ?*
- *Quelles sont les raisons que je me donne pour ne pas le faire tout de suite ?*

Le plus grand plaisir dans la vie est de réaliser ce que les autres vous pensent incapable de réaliser.

[Walter Bagehot]

La plus difficile des réalisations : soi-même.

*[Natalie Clifford Barney]
Extrait des Éparpillements*

Cinquième étape : la découverte du sens de sa perte

Le psychiatre Victor Frankl¹ affirme que le goût de vivre et de progresser s'enracine dans le besoin de trouver ou de donner un sens aux défis de la vie. C'est ce que l'accompagnateur doit demander à la personne endeuillée de faire une fois qu'elle est dégagée de l'effervescence de son émotivité au point de pouvoir prendre du recul face à sa perte. Pour y réussir, elle aura besoin d'être aidée, car le sens de la perte, tout présent et latent qu'il soit, ne se laisse pas toujours découvrir facilement.²

Un temps d'arrêt :

- *Quel sens cette perte est-elle susceptible de prendre dans ma vie ?*

1. MONTBOURQUETTE Jean, *Grandir: aimer, perdre et grandir*, p.59.

2. *idem*

- Quelles nouvelles ressources ai-je découvertes en moi?
- Qu'est-ce que cette situation pénible m'apprend-elle?
- Quelle nouvelle orientation ma vie va-t-elle prendre?
- Dans quelle mesure ai-je fait appel aux ressources de ma foi?
- Comment prévois-je grandir à la suite de cet événement pénible?

Une fois que la question du sens est posée, [une] réflexion [s'enclenchera] pour trouver une réponse. Il faut faire confiance à votre sagesse intérieure. Il se peut que l'on trouve d'emblée la réponse au sens. D'autres fois, les éléments du sens qui, au départ, étaient disparates s'organisent en une réponse plus claire. Enfin, il arrivera que l'on se surprenne en train de vivre la réponse sans s'en être aperçu.¹

Pour moi, la vie a un sens. Et, si la vie a un sens, la souffrance aussi en a un, même si elle peut paraître révoltante et même incompréhensible.

[Jean Delumeau]

Extrait d'Entretiens sur la fin des temps

Après avoir découvert que la vie n'a aucun sens, il ne nous reste rien d'autre à faire que de lui donner un sens.

[Lucian Blaga]

Extrait de Pierres pour mon monument

1. MONTBOURQUETTE Jean, *Grandir: aimer, perdre et grandir*, p.60.

La sixième étape : le pardon

1 - L'échange

Une perte entraîne des prises de conscience très révélatrices de soi et de ses sentiments. Entre autres, celle de la qualité de vie que l'on avait et que l'on a perdue. Voilà pourquoi on sent le besoin de se faire pardonner et de se pardonner soi-même de manière à atténuer son sentiment de culpabilité.¹

Mais il s'agit de se faire pardonner quoi, au juste?

- dans mon cas, de ne pas avoir cru au médecin la première fois où j'ai fait une pancréatite et qu'à chaque fois que cela arrivait, je ne voulais pas croire que je perdais une partie de mon pancréas;*
- de ne pas avoir assez fait confiance à l'autre ;*
- d'avoir considéré mon corps comme un acquis indestructible;*
- de ne pas avoir su sauvegarder ma santé;*
- d'avoir manqué de jugement face à mon état;*
- de ne pas avoir arrêté de consommer de la boisson alcoolique avant;*
- etc.²*

D'abord, demander pardon à l'autre, même en son absence, aide à diminuer son sentiment de culpabilité et à reconnaître son impuissance face à la situation. Puis, une fois convaincu que l'on a reçu son pardon, on est mieux disposé à se réconcilier avec soi-même, avec ses limites, ses défauts, ses actions ratées, etc.

Une nouvelle harmonie s'établit en soi.³

Un temps d'arrêt :

- Quelle est la dernière fois où je me suis pardonné quelque chose ?*
- Quelles conséquences cela a-t-il entraînées?*
- Quelles sont les choses que je dois me pardonner ?*

*1. MONTBOURQUETTE Jean, *Grandir: aimer, perdre et grandir*, p.62.*

2. idem

3. idem

- Quelles sont les raisons pour lesquelles je dois le faire ?
- Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher de le faire ?
- Comment puis-je surmonter ces défis afin d'arriver à me pardonner ?

Il faut se pardonner beaucoup à soi-même pour s'habituer à pardonner beaucoup à autrui.

[Anatole France]

Possible ou impossible, le pardon nous tourne vers le passé. Il y a aussi de l'avenir dans le pardon.

[Jacques Derrida]

Extrait de la revue Le Monde de l'éducation - septembre 2000

2_ L'accorder

Une fois pacifié par le pardon reçu, on est en mesure de se pardonner. Il reste que, dans la situation, le pardon s'impose comme une démarche nécessaire pour atténuer, sinon éliminer, les restes de colère intérieure qu'occasionne toute séparation entre le passé et le présent. Il s'impose d'autant plus que, sans lui, il ne serait pas possible de passer à la prochaine étape, celle de l'héritage. Car comment pourrait-on accepter en héritage les qualités d'une nouvelle manière de vivre contre laquelle on demeure fâché?¹

Certaines personnes s'objecteront : « Pourquoi insister pour se pardonner comme si j'étais responsable de ma condition ? » Il est compréhensible de pardonner à quelqu'un, mais pourquoi faudrait-il SE pardonner?²

1. MONTBOURQUETTE Jean, *Grandir: aimer, perdre et grandir*, p.63.

2. *idem*

D'abord, nous rappeler à quel point les relations affectives avec notre ancien mode vie étaient loin d'être parfaites et, qu'à cause de la pauvreté de l'amour humain, nous avons toujours des choses à nous pardonner.¹

À ce premier motif de pardon, s'en ajoute un autre : toutes les difficultés qu'éprouvent les personnes qui sont conséquentes au bouleversement émotif, à la solitude, au sentiment d'être laissées seules pour se débrouiller avec l'apprentissage du nouveau mode de vie, etc.²

La disparition de l'ancien mode de vie a de quoi créer de la frustration, de la colère et de l'amertume. Accorder son pardon au passé éliminera le ressentiment que l'on se porte.³



Septième étape : l'héritage

Certains auteurs affirment que le deuil est résolu quand la blessure semble cicatrisée. D'autres voient dans l'acceptation résignée de la perte et le retour à la vie « normale » la fin du deuil. Pour moi, un deuil n'a pas atteint sa fin tant qu'il n'a pas franchi l'étape de l'héritage.⁴

1. MONTBOURQUETTE Jean, *Grandir: aimer, perdre et grandir*, p.64.

2. *idem*

3. *idem*

4. *idem*

Mais quelle est cette étape? Elle consiste à récupérer pour soi l'énergie, l'amour, les qualités mêmes de son être avant l'annonce de la maladie. Dans l'attachement à notre nouveau mode de vie, nous nous investissons en trouvant chez lui les bienfaits que nous désirons pour soi. Parfois, on va jusqu'à s'identifier à son nouveau mode de vie et à l'idéaliser.¹

Si, en faisant son deuil, nous réussissons à nous détacher de l'ancien mode de vie et à le laisser partir, nous pouvons alors jouir de notre nouveau mode de vie.²

En acceptant de laisser partir nos vieilles habitudes dont nous admirions certains talents et qualités, nous nous disposons à recevoir en nous ces nouvelles qualités et ces nouveaux talents. L'héritage est un phénomène qui, souvent, se produit d'une manière naturelle.³

L'héritage offre la possibilité de toucher dans l'âge adulte les sommes qu'on vous a refusées dans votre jeunesse.

*[Philippe Bouvard]
Extrait de *Les Pensées**

Huitième étape : la célébration de la fin du deuil

Quand sait-on que son deuil est terminé? Vous éprouvez un profond sentiment de paix et d'harmonie intérieure. Angoisses, souffrances et états dépressifs engendrés par le deuil s'en sont allés. Certains vont même jusqu'à en pleurer de joie.⁴

1. MONTBOURQUETTE Jean, *Grandir: aimer, perdre et grandir*, p.64.

2. *idem*

3. *idem*

4. *idem* p 66

Il est recommandé de compléter cette célébration par des félicitations : payez-vous un bon souper, achetez-vous quelque chose qui vous fera plaisir, prenez une bonne marche, faites quelque chose de différent. Faites-vous plaisir pour une fois, portez un toast à votre nouveau mode de vie.¹

Un temps d'arrêt :

- En quoi suis-je maintenant différent ?
- Qu'est-ce qui me plaît dans mon nouveau **Moi** ?
- Pour quelles raisons ?
- Y a-t-il quelques peurs qui demeurent en moi ?
- Lesquelles ?
- Suis-je en mesure de les surmonter ?

Après l'art de faire de belles actions, l'art le plus glorieux est de les célébrer.

[Nicolas-Joseph Gilbert]

Extrait de Épître dédicatoire de l'éloge de Léopold 1er

Soyez patient avec vous-même pour bien guérir

Dans ce monde envahi par la fièvre de l'instantané et du prêt-à-jeter, je sais que nous voudrions nous «débarrasser» sur-le-champ de notre souffrance. Or, ça ne peut aller aussi vite que nous le voudrions. Le processus de guérison doit suivre son cours. On peut en aider le déroulement, mais on ne peut pas et on ne doit pas le précipiter. N'essayez pas de brûler les étapes. Plus la blessure est grande, plus la guérison demandera du temps.²

1. MONTBOURQUETTE Jean, *Grandir: aimer, perdre et grandir*, p.66.

2. *idem* p 67

Soyez assuré que la guérison viendra. D'ailleurs, elle est déjà commencée en vous. Accordez-vous tout le loisir et le temps nécessaires pour l'effectuer, comme vous le feriez pour un membre cassé. Payez-vous ce luxe, vous le méritez bien.

L'expérience humaine que nous vivons est lourde de conséquences, il ne faut pas la rater. N'imitiez pas ces gens qui ne prennent pas le temps de se laisser humaniser par leurs souffrances; ou bien ils durcissent leur cœur ou bien ils essaient d'oublier. Le résultat de pareilles manœuvres, c'est qu'après un chagrin d'amour, ils craignent d'aimer à nouveau. La souffrance, certes, n'est pas bonne ou mauvaise en soi, c'est qu'il ne faut pas la cultiver pour elle-même, mais si nous savons nous y prendre, nous pouvons en tirer de riches bénéfices en termes de maturité et d'épanouissement humain.¹

Laissez-vous vivre le moment de vide éprouvé dans le deuil

- durant votre deuil, demeurez tranquille et attentif;
- ne précipitez pas la montée d'espoir facile, de peur de vous créer des illusions;
- modérez en vous les changements drastiques et trop brusques. Donnez-vous du temps;
- dans l'attente, conservez la foi en l'avenir;
- il vous assure que reviendront en vous l'espoir et l'amour;
- vivez au présent, dans le calme, le vide de l'attente;
- de l'obscurité jaillira la lumière, du silence montera le chant, de l'immobilité surgira la danse.²

Les étapes du deuil dans le quotidien

Il n'est pas nécessaire d'avoir perdu des êtres chers ou des biens précieux pour nous sentir en situation de perte et entrer dans la résolution d'un petit deuil. Prenons comme exemple un rendez-vous raté : vous arrivez trop tard à la gare pour rencontrer un ami avant son départ. Le train part et vous n'avez pas pu lui faire vos adieux. Voici un scénario de réactions naturelles.³

1. MONTBOURQUETTE Jean, *Grandir: aimer, perdre et grandir*, p.67.

2. *idem* p 68

3. *idem* p69

Choc et négation	«Ah non! Je ne peux pas croire que je l'ai manqué.»
Culpabilité	«J'aurais dû quitter mon travail plus tôt.»
Colère	«Si au moins les agents de la circulation faisaient bien leur travail!»
Tristesse	«J'aurais tellement voulu lui parler!»
Sens de la perte	«Ça m'apprendra à partir à temps.»
Pardon	«Il me pardonnera sûrement.»
Paix	«Je lui téléphonerai pour m'excuser.» (1)(v.p.69)

Dans cette partie, je me suis inspiré de textes ou remis en contexte en rapport à la maladie du diabète afin de mieux vous aider à comprendre l'importance de vous donner du temps pour bien vivre votre deuil de manière à accueillir les changements futurs. Si vous voulez approfondir plus le sujet, je vous recommande de lire ce merveilleux livre dont je me suis servi. Et si vous voulez approfondir, du même auteur, Comment pardonner? Pour apprendre à se pardonner et à pardonner afin de libérer son intérieur. C'est un très bon livre, disponible également en cassettes (très intéressant à écouter). Un autre bon outil.



Capsule Tendresse



Après avoir vécu plein d'émotions à lire les pages précédentes, j'ai eu le goût de prendre quelques minutes pour moi. À chaque jour, depuis plusieurs années, je me donne le droit de prendre du temps pour moi et de faire des choses que j'aime. L'une de celles-là est la lecture. Voici quelques textes qui vous feront peut-être du bien.

Bonne journée

*Salut à toi, le jour nouveau,
Merci de t'infiltrer dans ma vie.*

*Tu n'es pas toujours beau,
Mais, avec toi, j'ai appris.*

*Tu te présentes sans aviser
Avec tes humeurs différentes.
À moi de m'incruster dans tes aires imposantes.*

*Tu es pour moi
La force de mon être
Et sans la présence de toi
Moi, je ne pourrais paraître.*

Dis, tu viendras me voir demain?...

Auteur inconnu

Il faut se connaître soi-même. Quand cela ne servirait pas à trouver le vrai, cela au moins sert à régler sa vie, et il n'y a rien de plus juste.

(Blaise Pascal)

Extrait des pensées sur la religion

*J'ai survécu à pas mal de colères. Je les ai remplacées par de l'amour.
La vie n'est qu'une longue guérison.*

(Sean Penn)

Semer

*L'important, c'est de semer,
Un peu, beaucoup, sans cesse,
Les graines de l'espérance...*

*Sème le sourire :
Qu'il resplendisse autour de toi.*

*Sème ton courage :
Qu'il soutienne celui de l'autre.*

*Sème ton enthousiasme,
Ta foi, ton amour,
Les plus petites choses, les riens.*

*Aie confiance,
Chaque graine enrichira un petit coin de terre.*

Auteur inconnu

*Si vous voulez récolter les louanges, vous devez semer les graines :
Mots gentils et actes utiles.*

(Benjamin Franklin)

*Le travail précède toute récompense. Il faut planter avant de
moissonner, semer dans la tristesse avant de récolter dans la joie.*

(Ralph Ransom)

Notes personnelles :

Je me suis souvent tournée

*Je me suis souvent tournée
vers d'autres personnes,
d'autres endroits ou d'autres choses
pour trouver mes réponses
ou tout simplement mon bonheur.*

*Je croyais que les autres pourraient
me délivrer de ma peine, de ma douleur.
Je pensais que les autres pourraient
m'enlever toutes mes peurs, mes craintes
que je ressentais.*

*Mais cela n'a jamais
apporté en moi qu'un bonheur illusoire...*

*En fin de compte,
je suis toujours la même.
Il est temps pour moi
de me faire confiance.
Il est temps de regarder en moi,
de commencer à découvrir
tout ce qui a miné ma confiance.
Je dois me découvrir moi-même,
me comprendre, apprendre à faire taire
les pensées négatives
qui m'envahissent tous les jours
Que je vis !*

*Ainsi je pourrais être
en contact avec de nouvelles vérités,
de nouveaux sentiments
et de nouveaux désirs.*

*Lorsque je commencerai
à croire en moi,
j'apprendrai à me débarrasser
de mes peurs, de ma colère.*

*Je ferai tout mon possible
pour m'écouter et me comprendre.
Peut-être que la joie
remplira ma vie
et que je ne voudrai
plus vivre comme avant.*

*Je pense que je dois
aller de l'avant, grandir,
vivre et risquer
de prendre un nouveau départ.*

*Je dois abandonner
mes peurs, mes doutes,
pardonner et découvrir ce qui
est réel dans ma vie.*

*Je vais prendre
ce qui vient à moi
sans émettre de jugements.*

*Toute ma résistance
fera place à l'abandon
et je lutterai pour trouver
ce qui est bon pour moi.*

*Il y a des jours où
je doute de moi-même,
des autres, de Dieu
et de la vie.*

*Je dois avoir la force
de faire de ma vie
une découverte de moi-même,
de mes sentiments.*

*Je suis unique
et je dois demeurer bien vivante.*

*Lorsque je me sens perdue,
et que la vie
ne signifie plus rien,
que l'espoir
et la foi m'ont quittée,
que de fois
j'ai dit à Dieu
de venir me chercher,
que ma place était près de lui.*

*Je lui ai dit
que je n'avais plus le goût de vivre.
J'étais vaincue mais,
quelque part au fond de mon être,
je n'avais pas la force.*

*Dieu ne m'a pas abandonnée;
Il m'a donné la force
de me comprendre et de réfléchir.*

*Je pense plutôt que c'est moi
qui l'avais abandonné.*

*Si je fais de ma vie des embouteillages,
comment pourrais-je m'imaginer
qu'il peut y avoir une vie
pleine de plaisir?*

*Lorsque j'ai des déceptions
et des frustrations,
il faut que je trouve des solutions
même si cela me paraît impossible.*

*Dans une journée,
il peut faire chaud, froid,
nuageux et ensoleillé.*

*On se dit qu'il peut pleuvoir
plusieurs jours
et qu'il ne fera plus jamais beau.
La vie comprend tout cela:
le vent, les tempêtes, la naissance,
la mort, le soleil et l'arc-en-ciel.*

*Je dois accepter chaque situation
qu'elle me plaise ou non.
Les situations déplaisantes
me rendent malheureuse
mais tout comme les journées,
il fera beau demain.*

*Je ne sais pourquoi
mais il y a des jours
où j'ai envie de tout laisser tomber.*

*Je deviens destructive envers moi-même
et décourageante pour les autres.
Ma vie semble sans aucun espoir.*

*Pour moi, demander de l'aide,
parler à quelqu'un me redonnent
la force de continuer.
Je dois tenir bon quoi qu'il arrive.*

*Je dois apprécier la chance
d'avoir de bonnes personnes
qui m'entourent.
Elles sont indispensables
à mon bien-être.*

*Il y a des jours
où je souffre
et où je ferais n'importe quoi
pour chasser cette souffrance.*

*Je me sens tellement vide,
mal dans ma peau
qu'il faut que je change
ma façon de penser
pour devenir moi-même.*

Auteure inconnue

*N'oublie pas que chaque nuage, si noir soit-il, a toujours une face
ensoleillée, tournée vers le ciel.*

(Friedrich Wilhelm Weber)

*Celui dont les narines sont tournées vers le ciel tombera dans une
fosse à purin.*

(Proverbe chinois)



1.2. En parler

Est-il important d'en parler? Pour moi, je réponds **OUI!** Selon mon expérience et selon les spécialistes, le fait d'en parler permet de libérer la pression en vous après un choc. Si je me fie à ce que j'ai vécu, voici pourquoi :

1^{er} exemple : Au tout début du livre, vous avez lu que j'avais une dépendance à l'alcool. Quand j'ai admis avoir une dépendance, il fallait que j'arrête de consommer, mais arrêter de consommer sans aller aux rencontres, cela se traduirait probablement, et sûrement, par une rechute, alors j'ai commencé à aller aux rencontres tous les mardis soirs.

Au début, je ne comprenais pas ce que je faisais là à écouter les gens parler de leurs problèmes ou de leurs sentiments. Avec le temps, je me suis mis aussi à parler : j'ai découvert que si je voulais m'en sortir, il fallait que je commence à parler pour libérer la pression.

Après avoir fait cinq pancréatites, et la dernière avec un delirium qui m'a fait passer à un cheveu de la mort, c'était le temps de faire le ménage dans ma vie avant qu'il soit trop tard. J'ai donc commencé à apprivoiser les étapes de mon nouveau mode de vie.

En écoutant les autres, je me suis vite aperçu que le fait d'entendre leurs problèmes et leurs émotions me donnait des outils pour m'aider; je m'apercevais que je n'étais plus du tout seul au monde à vivre cela ou à éprouver des sentiments comme ceux-là. D'ailleurs, il y a un vieil adage qui dit : « Qui se compare se console ! » Et avec le temps, j'ai aussi pris des conseils afin de m'aider sur le chemin de la sobriété.

Aujourd'hui, je profite de mes années de sobriété pour aider les autres à atteindre la leur et à maintenir en premier lieu la mienne.

En parlant de nos affaires, nous n'apprenons pas seulement beaucoup d'autrui ; mais aussi de nous-même. L'esprit achève ses propres pensées en les mettant au-dehors.

*[Louis XIV]
Extrait de ses Mémoires*

2^e exemple : Un monsieur racontait au groupe qu'il connaissait un homme sur la rue Wellington qui parlait tout le temps de son diabète. Pour ce monsieur, cela était du «show off» et cela le fatiguait de l'entendre s'exprimer sur le sujet.

J'ai répondu que cet homme n'était peut-être pas rendu au même point que lui dans ses apprentissages sur le sujet et qu'il cherchait peut-être des réponses à ses questions. Avait-il besoin de se faire rassurer?

Je lui ai dit : « Avez-vous pensé que le fait d'en parler faisait partie du processus de faire son deuil? Voyez-vous, en parler fait prendre conscience de notre état physique et psychologique et, de ce fait même, valide inconsciemment petit à petit qu'il faut commencer à nous prendre en main, à accepter tous les changements dans notre vie future et considérer aussi de le faire.

Une autre chose que j'ai remarquée : quand on pense écouter quelqu'un, souvent on ne fait que l'entendre parler. Aussi, j'ai souvent remarqué que ce n'est pas parce que l'on parle la même langue que l'on se comprend. Pourtant, si on prenait la peine de vérifier si ce que la personne a dit était bien ce que nous avons compris ou qu'elle voulait dire, cela éviterait bien des déceptions et des frustrations.

En chacun de nous existe un autre être que nous ne connaissons pas. Il nous parle à travers le rêve et nous fait savoir qu'il nous voit bien différent de ce que nous croyons être.

[Carl Gustav Jung]

3^e exemple : Lors d'un cours au Centre des diabétiques, une madame, à la suite d'une question de l'infirmière à propos de sa médication, se mit à pleurer et commença à expliquer : «J'essaie de contrôler mon alimentation, mais je suis toute seule et quand je m'assois pour souper en regardant la télévision, j'ai de la difficulté à contrôler les quantités, car je fais plusieurs voyages durant les nouvelles. Ce n'est pas facile de tout vérifier après avoir mangé.» Elle continua de pleurer.

J'ai demandé si je pouvais intervenir.

«Madame, si je peux me permettre une suggestion, je vous dis ceci : "Moi aussi, je soupe tout seul, car mon épouse travaille le soir. Selon notre éducation religieuse, nous avons souvent tendance à dire : Qu'ai-je fait au bon Dieu pour qu'il me punisse comme cela?" Pour ma part, probablement rien, car je n'ai jamais pensé que quelqu'un de bon pourrait nous vouloir du mal. Par contre, il ne faudrait pas penser à vous rajouter une punition en décidant de ne plus regarder vos nouvelles le soir en soupant dans la cuisine afin de mieux maîtriser vos quantités dans votre assiette.

Ce que je fais, je prépare tout mon souper avant en comptant du début à la fin ce qui équivaut à neuf carrés de sucre au total. Je prends tout et je vais m'asseoir devant la télé pour regarder mes nouvelles. Quand j'ai fini, j'attends une pause publicitaire pour débarrasser ma vaisselle et je reviens continuer ce que je regardais.

De cette manière, je suis sûr que je ne me rajoute pas une deuxième punition. Parce que si vous décidez de ne plus regarder vos nouvelles et de manger dans la cuisine, la seule chose qui va arriver, c'est qu'au bout d'un certain temps, vous allez abandonner vos habitudes alimentaires pour regarder vos nouvelles.

Je pense qu'il serait préférable de vous donner plus de temps pour « digérer » et faire votre deuil de cette maladie. Il ne faut pas en rajouter. Ce n'est pas tout de vouloir tout changer pour notre santé, mais il faut le faire par étape : faites votre souper, apportez vos médicaments et faites-vous plaisir en regardant vos nouvelles. Essayez ça, vous verrez qu'au fur et à mesure, le fait de contrôler ce que vous mangez va devenir automatique : d'un premier regard dans votre assiette, vous saurez si vous respectez les quantités ou non. »

La dame arrêta de pleurer et se mit à sourire en me remerciant. Le fait d'en parler et de pleurer, si le cœur vous en dit, vous libère d'une certaine manière et, en groupe, il se peut que vous trouviez une solution à laquelle vous n'auriez pas pensé car vous êtes souvent encore sous le choc.

Lorsque la volonté se tait, l'instinct parle ; en l'absence de l'âme, le corps va son chemin.

*[Romain Rolland]
Extrait de Jean-Christophe*

4^e exemple : Je voudrais vous donner un dernier exemple qui, selon moi, m'a beaucoup aidé à changer ma perception des choses et la manière de voir les différents problèmes que la vie nous impose.

Il y a plusieurs années, avant que je commence réellement mon nouveau mode de vie, j'avais quelquefois besoin de valider avec quelqu'un de confiance si j'étais normal de penser comme cela. Pendant mes pauses-café, je montais voir mon ami Luc, un homme dont j'admirais et j'admire encore le sens de perception de la vie.

Au début, je commençais par lui poser une question : « Luc, j'ai un **problème**, pourrais-tu m'aider? » Je lui expliquais mon **problème**. Peu importe de quelle nature, soit de travail ou d'ordre personnel, il écoutait toujours avant de me répondre. Sa réponse commençait toujours par : « Il n'y en a pas de **problème**, André, je vois juste un **défi** » Et il me donnait ensuite sa vision du **défi** et, selon lui, la solution.

Je me suis mis à réfléchir à cette fameuse phrase de Luc. En examinant le mot **problème**, j'ai découvert qu'à chaque fois que j'utilisais ce mot, cela me faisait déclencher un état de frustration, de colère, d'incertitude et la machine à penser se mettait en marche avec ses scénarios les plus mauvais et les plus sombres au point de ne plus voir de solutions poindre à l'horizon. Par contre, si j'utilise le mot **Défi**, au lieu de **Problème**, cela se traduit par un mot plus calme et moins stressant, voire apaisant et, comme par enchantement, les solutions arrivent.

Avec les années, j'essaie de ne plus utiliser le mot **Problème** en le remplaçant par le mot **Défi** et, plus je le fais, plus cela marche.

Dernièrement, mon grand garçon de vingt-quatre ans avait commencé son projet de rénover une table de soccer «baby foot». Après plusieurs jours d'ouvrage, il me demanda un coup de main, il était dans tous ses états, sur le point de tout jeter. Il est arrivé en me disant : « J'ai un **problème**. »

Je fis la réponse suivante : « Il est où, ton **problème** ? Moi, je ne vois qu'un **défi**. » Je lui ai alors posé plus de questions afin qu'il puisse lui-même relever son **défi**. Ce qu'il fit et, croyez-moi, après trois semaines, on a terminé son projet. L'important dans tout cela, c'est qu'à la fin, quand il venait me voir parce que cela ne marchait pas à son goût, il me regardait et se mettait à rire en reformulant : « J'ai compris, papa, mon **défi**, c'est... » Et nous continuions.

À la fin, j'ai fait graver une petite plaque où l'on pouvait lire : « Fabriqué par Jean-François et papa, le 13 août 2006 » Vous auriez dû voir dans ses yeux la fierté qu'il avait de clouer cette plaque et la satisfaction du devoir accompli.

Nous avons passé trois merveilleuses semaines ensemble pleines de joies et de **défis**.

En terminant, le fait d'utiliser le mot **défi** au lieu du mot **problème** est, pour moi, un bon outil pour changer ma perception de la vie et c'est plus positif pour mon moral. Essayez-le et probablement vous remarquerez que vous allez avoir plus de **défis** qui sont plus motivants et plus intéressants et moins de **problèmes** dans la vie.

N'est-ce pas merveilleux?



Capsule *Réflexions*



Les épreuves

*Les épreuves de la vie me paraissent très difficiles :
des êtres chers qui nous quittent vers un autre monde;
des enfants qui meurent avant même d'avoir su parler;
des personnes qui naissent avec un handicap important;
des gens qui se meurent dans l'oubli;
la violence dans les rues, les suicides.
la consommation, les drogues,
les divorces, les séparations, les deuils.
et j'en passe...*

*Pourquoi toutes ces épreuves?
Pourquoi toutes ces larmes?
Qu'est-ce que je dois comprendre?
Qu'est-ce que j'ai à découvrir ?*

*Je me rappelle sans cesse cette phrase :
" Les chemins les plus rocailleux mènent vers le paradis "*

*J'ai foi en la vie,
je crois que je ne saurai jamais le pourquoi.*

*Je crois que c'est en chacun de nous
de semer de l'espoir, de grandir, d'être à l'écoute,
de tendre la main sans rien attendre en retour.*

*L'important, c'est d'aimer.
L'important, c'est de se sentir aimé.*

À chaque jour, prendre le temps de dire je t'aime.

*Ne jamais laisser une épreuve me détruire,
car l'amour et la foi sont plus forts
que n'importe quelle épreuve sur terre.*

Auteur inconnu

Il faut considérer tous les maux en tenant compte de la part de bien qu'ils renferment, et de la pire épreuve qui aurait pu en résulter.

*[Daniel Defoë]
Extrait de *The life and surprising adventures of Robinson Crusoe**

QUESTIONNEMENT

*Où est la réalité?
Où est la vérité?
Où est le mal?
Où est le bien?*

*Où allons-nous?
Où trouver le bonheur?
Où effacer nos peurs?
Où trouver le courage?*

*Tout cela à l'intérieur de nous,
mais caché dans un coin.
Qu'il est difficile de le faire sortir.*

Chaque personne a la volonté nécessaire de lutter dans la vie.

Lutter pourquoi? À moi de le trouver.

Auteur inconnu



APPRENDRE À S'AIMER !

*Sais-tu que la personne la plus importante,
C'est toi ?
Sais-tu que tu n'es responsable que de toi ?
Aime-toi donc suffisamment
Pour ne prendre en charge que ta vie.
C'est déjà si compliqué.*

*Aimer les autres suffisamment
Pour les laisser en faire autant.
Car, vois-tu, tu ne dois la fidélité
Qu'à tes idées (à toi-même !)*

*Tu possèdes tant de qualités,
Pourquoi t'oublier ?
Pourquoi te nier ?
Pourquoi ne pas t'aimer ?*

*Suis ton chemin, poursuis ta route.
Arrête-toi de temps en temps,
Regarde autour de toi,
Il se trouvera toujours quelqu'un
Ou quelque chose qui te guidera.*

*Va au-delà de tes peurs,
C'est souvent là que se trouve le bonheur.
Vis l'amitié, l'amour avec intensité et sincérité.*

*Prends le temps de te connaître...
Prends le temps de t'apprécier...
Prends le temps de t'aimer...
Et ne laisse surtout pas passer
Aucune occasion de cheminer.*

*Nous sommes tous plus ou moins amochés, il faut apprendre à se
panser soi-même.*

*[Marc Gendron]
Extrait de *Minimal Minibomme**

Si je veux, je peux !

*Si tu te crois battu, tu le seras;
Si tu n'oses pas, tu n'auras rien;
Si tu veux gagner, mais tu t'en crois incapable,
Il est presque certain que tu ne gagneras pas.*

*Si tu crois que tu vas perdre, tu es perdu, car, dans le monde,
on ne se rend pas compte que le succès dépend de la confiance
en soi;
Tout dépend de notre état d'esprit.
Les batailles de la vie ne sont pas gagnées par les plus forts et
les plus rapides,
Mais par ceux qui croient en eux... Et pensent toujours:*

" JE PEUX ".

Auteur inconnu

*Tu peux, à l'heure que tu veux, te retirer en toi-même.
Nulle retraite n'est plus tranquille ni moins troublée pour l'homme
que celle qu'il trouve en son âme.*

[Marc Aurèle]

Fais ce que veux, deviens ce que peux.

[Yvon Deveault]



1.3.Faire votre deuil

Il est essentiel de bien faire et vivre votre deuil, car plus votre deuil est bien fait, plus il est facile de passer à une autre étape de votre vie ou à des changements dans la manière de vivre votre nouveau mode de vie.

Croyez-moi car, depuis le temps où j'ai décidé d'arrêter de consommer, j'ai dû en faire souvent des deuils pour toutes sortes de situations (comportements, manières de faire les choses, diabète, etc.). Avec les années, j'ai pris de l'expérience. Selon le cas, les deuils se font de mieux en mieux et il est plus facile de me comprendre.

Apprendre à mieux vivre les pertes inévitables de la vie

Beaucoup de gens n'ont jamais appris à faire leur deuil. Ils vivent écrasés par toutes les pertes non résolues; ils n'ont pas encore quitté papa ou maman, leur ourson, leur petit animal, les compagnons d'enfance... Ils entassent en eux les pertes comme les morts dans un charnier encombré.¹

Vous acquérez un art nouveau, celui de savoir faire votre deuil des anciennes amours. En vivant en profondeur votre deuil actuel, vous apprenez à vous débarrasser de ce qui est mort en vous pour faire de la place à ce qui est vivant.²

La prochaine fois que vous connaîtrez une perte, vous saurez ce qui vous arrive, car vous aurez été initié. Vous serez sans doute encore surpris de l'impact du choc de la souffrance, du bouleversement émotionnel, mais vous saurez ce qui vous arrive et comment en guérir.³

Vous aurez réussi cette fois-ci, vous réussirez encore. À partir de toutes ces «petites morts» que sont les détachements inévitables de la vie, vous vous préparez à accepter la Mort avec une lettre majuscule. Vous savez que la source principale de l'anxiété qui gâte les plaisirs de la vie, c'est la perspective d'avoir à mourir un jour.⁴

1. Montbourquette Jean, Grandir: aimer, perdre et grandir, p.158

2. idem

3. idem

4. idem

Par vos deuils, vous apprivoiserez peu à peu cette anxiété de la mort pour jouir plus pleinement de la vie.¹

Félicitations !

Quand vous aurez terminé de faire votre deuil, prenez le temps de vous féliciter et de vous faire plaisir. Vous avez réussi à survivre! Vous qui avez persévéré dans la résolution de votre deuil, vous méritez des félicitations² :

- *pour vous être remis en question;*
- *pour avoir accepté de faire un retour sur vous;*
- *pour avoir révisé votre manière d'aimer;*
- *pour avoir découvert votre force intérieure;*
- *pour avoir fait de votre souffrance une source de maturité;*
- *pour mieux compatir à la souffrance des autres;*
- *pour l'explosion de nouveaux horizons dans votre vie;*
- *pour avoir acquis une nouvelle sensibilité;*
- *pour être prêt à faire face aux futures pertes;*
- *pour vouloir aimer encore;*
- *pour vous être laissé initier à une nouvelle sagesse;*
- *pour savoir que «l'amour est plus fort que la mort».³*

Félicitations!



1. Montbourquette Jean, *Grandir: aimer, perdre et grandir*, p.172
2. *idem*
3. *idem*

1.4. Bracelet médical

Se procurer un bracelet médical, à quoi cela sert-il? À deux choses très importantes, selon moi.

La première : votre sécurité. Selon votre condition, type 1 ou type 2, vous aurez avantage à vous en procurer un, car durant la journée, il se peut que votre condition se détériore très rapidement sans que vous ne vous en rendiez compte; les diabétiques de type 2 ne sont pas encore conscients de leur nouvel état de santé. Sachez que le taux de sucre varie beaucoup selon ce que vous faites, selon ce que vous mangez, selon votre niveau de stress, car plus vous êtes stressé, plus votre taux de sucre monte.

*Vous pouvez aussi avoir un taux de sucre trop élevé, ou trop bas. Dans les deux situations, vous pouvez perdre connaissance, alors le port du bracelet s'avère la meilleure façon de vous protéger lors de l'intervention d'un secouriste, car le premier geste que l'on pose, c'est de vérifier la présence d'un bracelet sur lequel est spécifiée la condition du patient (*diabétique*, dans notre cas). Cela vous assure d'avoir des soins très rapides en fonction de votre état de santé.*

La deuxième raison est que, lorsque vous allez regarder votre bracelet, il servira inconsciemment à faire partie d'un de vos outils utiles pour faire le deuil de votre condition de santé (l'acceptation de votre diabète).

Il est important de choisir un modèle de bracelet, de montre ou de chaîne selon vos activités de tous les jours et à votre goût afin d'être bien avec ce dernier.

*Je vais vous donner, dans la section **Adresses utiles**, le nom d'une bonne petite boutique en face de chez Sports Experts du Carrefour de L'Estrie qui offre plusieurs modèles d'articles, dont les prix varient de 10\$ à 400\$ (pour ceux qui désirent plus des bijoux en or ou en argent). De plus, ils font la gravure de votre état de santé sur place.*

Bien sûr, vous trouvez dans n'importe quelle pharmacie un présentoir de bracelets MédicAlert.

Pour les personnes qui voyagent beaucoup, sur le site Internet de MédicAlert, en plus d'avoir un bracelet, vous avez un dossier médical qui donne accès aux intervenants de la santé partout dans le monde en cas de besoin. Cela vous apporte une sécurité de plus, car ils ont accès à tous vos médicaments ou traitements reliés à votre condition.

Pour les personnes qui, comme moi, ne sortent à peu près jamais de la province de Québec, le port du bracelet est suffisant, car tous les hôpitaux ont accès à votre dossier.

Pour se servir de sa raison, on a besoin de sécurité et de quiétude.

*[Patrick Süskind]
Extrait de Le parfum*

1.5. Les émotions

Relation entre le corps et l'esprit

Le résultat de plusieurs recherches nous aide à comprendre comment les émotions se traduisent en substances chimiques et agissent sur notre système. Ainsi, nous savons à quel point le corps peut être influencé par l'esprit.

Notre corps a une mémoire émotionnelle; les expériences du passé ont été enregistrées. Toutes les émotions accumulées dans cette mémoire depuis notre conception sont là. Ces émotions refoulées et parfois oubliées déterminent nos réactions et nos comportements dans le présent. Une mauvaise utilisation de cette mémoire émotionnelle nous limite souvent dans l'utilisation de certains droits psychologiques.

LES MÉCANISMES DE DÉFENSE

Plusieurs expériences du passé ont favorisé le développement de certains mécanismes de défense; à savoir :

- la fuite, la soumission, la dépendance;
- l'agressivité, l'arrogance, la violence;
- la manipulation, la menace, le chantage, l'intimidation.

Derrière ces mécanismes de défense se cachent certaines peurs. Celles-ci, reliées à l'image que nous avons de nous, nous amènent parfois à nous refuser certains droits psychologiques comme :

- de réussir selon nos propres critères;
- de demander des choses pour nous-même;
- d'exprimer librement nos émotions;
- de dire "non" sans nous justifier;
- de ne pas plaire à tout le monde;
- peur d'être rejeté(e);
- peur de ne pas être aimé(e);
- peur d'être ridiculisé(e), d'avoir honte.

Elles sont reliées à la valeur personnelle, c'est-à-dire à l'image que nous croyons que les autres se forment de nous ou à celle que nous avons de nous-même. Ces croyances ont pour origine le milieu familial, la religion, l'éducation, les relations sociales et nos propres expériences; insister, oser, sans se sentir coupable, etc. Il est important de réaliser que nous avons avantage à nous permettre d'utiliser ces droits psychologiques.



Comprendre et gérer nos émotions

Comprendre et mieux gérer nos émotions, c'est nous donner l'occasion d'obtenir les outils nécessaires pour avoir une meilleure connaissance de nous-même.

Si je veux changer ma vie, pour me donner un nouveau mode de vie, il faut que j'apprenne à gérer mes émotions. Même si j'ai la meilleure volonté possible à vouloir changer des choses, mais que je ne suis pas capable de gérer mes émotions, il y aura au moins trois situations qui vont arriver.

La première est que la colère s'emparera de moi au point de ne plus voir de solutions qui, par la suite, pourraient me faire dire ou poser des gestes qui provoqueraient du ressentiment.

Le ressentiment est la deuxième émotion négative, que nous appellerons la honte de soi. Elle nous fera poser des gestes que nous regretterons par la suite.

La peur est la troisième. Nous l'approfondirons davantage à la page 97. Pour ce qui est des autres émotions, ce sont des émotions plus positives qui, en général, ne posent pas de problèmes.

Une des choses que j'ai apprises, c'est qu'il ne faut pas avoir peur de demander à quelqu'un de l'aide (un psychologue, un médecin de famille ou autre), des conseils pour gérer les situations ou les défis qu'on ne peut résoudre soi-même.

Si nous ne pratiquons pas cette habitude, parfois dans des périodes très intenses de notre vie, nous pouvons poser des gestes irréparables pour lesquels il est impossible de revenir en arrière. Je parle par expérience, car cela m'est arrivé un soir; heureusement, ce n'était pas mon heure : il faut tirer des leçons de nos erreurs. Et c'est pour cela que je crois qu'on doit demander de l'aide quand on n'a pas de solutions puisqu'on ne connaît pas tout, que nous soyons jeune, adulte ou vieux.

Depuis ce temps-là, je me fais un devoir de régler mes **défis** au fur et à mesure et de gérer mes sentiments le plus souvent possible en retournant en arrière et en faisant les deuils que j'ai à faire pour pouvoir repartir de l'avant et non de l'arrière.

Voici un exemple :

J'avais de la difficulté à m'endormir le soir, je regardais mon épouse qui se couchait et, en quelques secondes, elle dormait. Moi, de mon côté, les pensées, en me couchant, défilaient dans ma tête. J'ai consulté le psychologue de l'endroit où je travaillais et je lui ai demandé un truc pour pouvoir me coucher sans penser.

Il me donna une méthode : « En te couchant, tu dois te répéter, pour programmer ton cerveau : "La nuit m'appartient. Demain, à sept heures, je prendrai du temps pour penser à ce **défi (problème.)** ". Mais, le lendemain, il faut que tu arrêtes à sept heures et que tu penses à la façon de régler ton **défi (problème.)**. Donne-toi dix minutes et, après ce temps, tu reportes à demain sept heures et tu recommences tant que tu n'as pas réglé. Tu verras que, petit à petit, tu trouveras la réponse à ton **défi (problème)** et que le soir, en faisant cet exercice, tu programmeras ton cerveau à dormir au lieu de penser. »

J'ai fait ce qu'il m'a conseillé et ça marche. Si des fois, cela veut recommencer, je fais simplement commencer à me dire la phrase qu'il m'avait donnée et je m'endors.

C'est vrai qu'il faut être persévérant pour réussir à reprogrammer notre cerveau mais, pour moi, ça fonctionne. Depuis que j'ai réussi à reprogrammer mon cerveau et à penser quand il le faut, le jour et non la nuit, je dors comme un bébé.

Si vous voulez être libre de vos émotions, il faut avoir la connaissance réelle, immédiate de vos émotions.

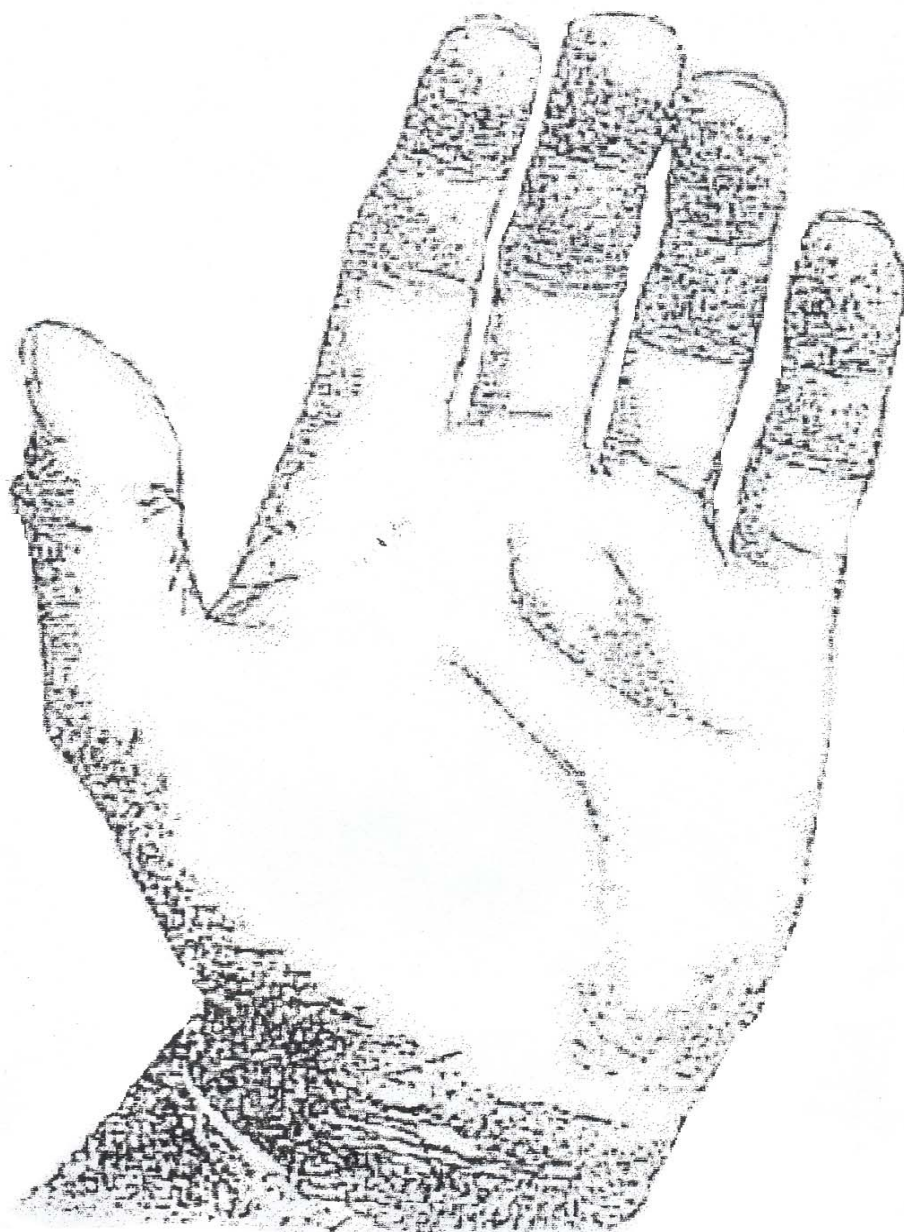
[Arnaud Desjardins]

Capsule

Du temps pour moi



*Placez cette affiche contre un mur.
Lorsque vous aurez fait du bon
travail,
Collez votre dos dessus pendant
Quelques secondes pour vous féliciter.*



La liberté

*La liberté est à l'intérieur de moi-même.
À chaque fois que je m'empêche de vivre mes émotions,
Ma liberté s'étouffe.*

Un mot si simple et à la fois si compliqué.

*J'ai longtemps pensé que la liberté
était à l'extérieur de moi-même, de mon auto, de ma maison...
J'avais l'impression d'être libre
Et pourtant rien de cela ne me rendait libre.*

*À chaque fois que je laisse les gens
s'infiltrer dans ma vie et que je leur accorde du pouvoir,
je me laisse étouffer dans mon espace vital.
Encore là, j'étouffe ma liberté.*

*Je suis rien tant et aussi longtemps
que je ne décide pas d'être quelqu'un.*

*À chaque fois que je mets mes peurs de côté,
je me libère petit à petit de mon passé.
Ainsi je trouverai ma paix intérieure et ma vraie liberté!*
Auteur inconnu

*La morale commence où nous sommes libres : elle est cette
liberté même, quand elle se juge et se commande.*

*[André Comte-Sponville]
Extrait de *Pensées sur la morale**

*Le paradoxe ou la clé ou l'attrape-nigaud, c'est que
l'affirmation de notre volonté est le fondement de notre
esclavage, tandis que notre soumission est la condition de
notre liberté.*

[Arnaud Desjardins]

💙💙 LE BONHEUR, C'EST... SI SIMPLE ! 💙💙

💙 *Le bonheur, c'est...* 💙

De savoir s'émerveiller peu importe son âge.

💙 *Le bonheur, c'est...* 💙

De rire de bon cœur en agréable compagnie.

💙 *Le bonheur, c'est...* 💙

De savoir dire "je t'aime".

💙 *Le bonheur, c'est...* 💙

De se planifier des moments de tendresse.

💙 *Le bonheur, c'est...* 💙

De savoir relever des défis,

même si cela me fait peur.

💙 *Le bonheur, c'est...* 💙

D'avoir assez de grandeur d'âme pour pardonner.

💙 *Le bonheur, c'est...* 💙

De profiter de mes moments de solitude

Pour enfin faire des choses pour moi seulement.

💙 *Le bonheur, c'est...* 💙

De regarder un bon film

Et de laisser libre cours à mes sentiments.

♥ Le bonheur, c'est... ♥

*De regarder ce que j'ai accompli
Et non ce qu'il me reste à faire.*

♥ Le bonheur, c'est... ♥

D'être maître de soi et non des autres.

♥ Le bonheur, c'est... ♥

*De posséder l'humour nécessaire
Pour surmonter les difficultés de la vie.*

♥ Le bonheur, c'est... ♥

*De reconnaître que le négatif existe,
Mais de décider de ne pas lui ouvrir la porte.
Quand tu as le bonheur dans ta vie,
N'oublie pas de le cultiver
Pour qu'il y reste longtemps!*

Auteur inconnu

*Je sais et je sens que faire du bien est le plus vrai bonheur que
le cœur humain puisse goûter.*

*[Jean-Jacques Rousseau]
Extrait des Réveries du promeneur solitaire*

*La source du vrai bonheur est en nous, et il ne dépend pas des
hommes de rendre vraiment misérable celui qui sait vouloir
être heureux.*

*[Jean-Jacques Rousseau]
Extrait des Réveries du promeneur solitaire*

1.6. Se donner du temps

Je me rappelle une des phrases que mon parrain m'avait dites un jour : «Tu sais, André, quand on arrête de consommer, c'est comme si on passait trois ans à l'urgence de l'hôpital et qu'après on montait sur les étages. »

Au début, je ne comprenais pas bien mais avec les années, j'ai compris ce que cela voulait dire : il fallait donner du temps à mon corps et à mon esprit pour récupérer. Ce n'est pas tout d'arrêter, il faut que cela sorte de notre système et de notre idée, car pour tout changement que nous faisons, il faut faire un certain deuil de nos habitudes pour pouvoir assimiler sans retourner en arrière afin d'être capable d'aller de l'avant.

Il faut changer beaucoup de choses et prendre du temps entre chaque étape; c'est comme se donner une assurance pour que cela marche. À vouloir aller trop vite ou en prendre trop gros, on arrive souvent à rien. Ne vous en faites pas si, par malheur, il vous arrive de faire une rechute (tricher); ce n'est pas grave, l'important, c'est de vous reprendre en main. Dites-vous bien qu'on ne peut pas être en haut de la montagne tant qu'on n'a pas commencé à monter.

Depuis l'annonce du diabète et le début de la prise en charge par le système, c'est-à-dire pour tous les rendez-vous que mon médecin a télécopiés pour que d'autres médecins en rapport avec le diabète me voient, cela a pris presque un an avant d'avoir le premier rendez-vous. Alors, j'ai décidé de passer à l'action afin d'améliorer ma condition, comme diminuer le sucre dans mon café, etc.

En terminant, tant que vous n'êtes pas à l'aise avec l'étape que vous avez commencée, attendez avant d'en commencer une autre. C'est un petit conseil que je vous donne.

Se donner du mal pour les petites choses, c'est parvenir aux grandes, avec le temps.

*[Samuel Beckett]
Extrait de Molloy*

1.7. La rupture

Les pressions externes

Mon épouse, mes enfants, des spécialistes de la santé et mon médecin de famille m'ont souvent demandé de changer ma manière de vivre. Mais comment rompre avec le passé? Il ne suffit pas de faire mieux ce que l'on fait déjà ; il faut aussi faire des choses différentes qui trouvent peu de références avec le passé. Dans notre ancien mode de vie où les habitudes se sont installées, une telle rupture s'avère souvent déchirante et nous n'avons pas toujours envie de nous lancer vers l'inconnu. C'est pour cela qu'il faut nous donner du temps, en prendre pour faire le point sur notre situation, évaluer que si nous continuons de cette manière, qu'arrivera-t-il?

*Les réponses qui nous viennent souvent à l'esprit ne nous font pas plaisir à entendre. Est-ce qu'il faut qu'on touche le fond du baril ou bien qu'on attende que le pire se produise pour qu'on se décide à bouger? Pour certains individus, je dirais **Oui**; pour d'autres, **Non** car, selon la personne, il se peut qu'elle choisisse des chemins différents en fonction du fait qu'elle a ou n'a pas de dépendance et aussi en fonction de sa force de caractère.*

*Pour ma part, la réponse était **Oui** parce qu'au début, je ne voulais pas croire les médecins après avoir eu cinq pancréatites, et que mon épouse m'ait dit qu'elle ne voulait plus revivre la dernière fois où je suis allé aux soins intensifs, et que mes enfants ne pouvaient plus supporter de me voir me faire du mal comme cela. J'ai dû prendre la décision de prendre ma vie en main avant qu'il ne soit trop tard, ce qui n'était pas bien loin, selon les médecins. C'est à partir de là que j'ai rencontré mon ami Bob qui m'a fait comprendre et qui m'a aidé à changer mon mode de vie.*

Bien sûr, je ne vous cacherais pas que ce n'est pas toujours facile de faire toutes les étapes afin de maîtriser mon nouveau mode de vie, mais si je prends du recul et que je suis capable d'apprécier, de me donner du temps et de prendre le temps nécessaire pour voir les bienfaits sur ma vie et ma santé, cela me garantit une progression et une envie de continuer à améliorer ma qualité de vie.

C'est pour cela, qu'à l'annonce de mon diabète, j'ai décidé de refaire les étapes que j'avais franchies auparavant lors de ma prise en charge pour arrêter de consommer : une journée à la fois, prendre le temps de faire mes deuils, de m'informer sur la maladie, de commencer par des petits gestes, par des cours, par des rencontres avec différents spécialistes de la santé, pour ensuite changer ma manière de voir et de vivre mon diabète dans ma vie de tous les jours.



Notes personnelles :

1.8. Je me sens comment?

Au début, vous ne savez plus où donner de la tête. Il y a des fois où c'est le médecin de famille qui vous annonce le résultat de vos tests sanguins. Par la suite, il peut vous diriger vers un endocrinologue, le spécialiste du diabète pour le suivi ou la prise en charge du contrôle de la maladie, ou tout de suite, il vous prescrit des médicaments et vous donne un glucomètre en cadeau. Puis vient la phrase suivante: « Vous reviendrez me voir dans x jours ou mois. » sans plus d'explication. Cela vous frappe comme une tonne de briques; on ne sait plus par où commencer. Dans notre tête, nous disons: «Il pense que je vais devenir un lapin, tout lâcher le sucre? Il ne va rien rester à manger, etc.»

À ce moment- là, nous ne comprenons pas pourquoi il faut changer, nous ne voyons pas et nous n'avons donc pas l'intention de le faire. Je vous dis: «Prenez une grande respiration et prenez le temps de digérer la nouvelle. » Sachez qu'il n'y a pas le feu. Peut être, selon le médecin, que ça brûle et qu'il faut commencer tout de suite, mais cela dépend des cas.

Pour les personnes du type 1, cela ne commence pas de la même manière parce qu'elles vont devoir prendre de l'insuline, leur pancréas ne fonctionnant pas bien. Elles auront donc un plus grand choc, de ce fait même, plus de difficulté à accepter leur maladie. Il sera un peu plus dur de franchir les étapes, mais cela est indispensable pour être capables de comprendre et apprivoiser le diabète afin de pouvoir apprécier les bienfaits qu'apportent les changements du nouveau mode de vie.

Les personnes du type 2 disent que cela peut faire bien des années qu'elles sont diabétiques, mais qu'elles ne le savaient pas. Il faut alors prendre du temps pour se renseigner sur la maladie. On s'apercevra que si on a un taux de sucre qui ne peut se contrôler que par une diète et de l'activité physique,

cela paraîtra peut-être moins pire, comparativement à la personne qui aura en plus des médicaments, car avec la prise de médicaments, viennent aussi d'autres contraintes ou des effets secondaires.

C'est pour cela que je vous dis qu'il est important de vous donner les moyens nécessaires pour commencer par des petits gestes, un à la fois, et de décider avec votre médecin par quel geste il serait bon de commencer et, enfin, comment très bien l'approprier avant d'en commencer un autre. Cela peut prendre beaucoup de temps pour le maîtriser; dans certains cas, nous pouvons parler de mois et non de jours afin de faire nos devoirs dans le but de passer à une autre étape.

Ne vous en faites pas si des jours vous avez envie de lâcher, c'est normal et, si cela arrive, dites-vous que ce n'est pas la fin du monde et que l'important est de vous reprendre en main le lendemain pour continuer à améliorer votre qualité de vie. Vous verrez qu'avec le temps et les efforts, vous allez être de plus en plus en forme et bien dans votre peau si vous comparez votre état présent à votre état du passé.



Notes personnelles :

2. Mode de vie



2.1. Se changer et non le (la) conjoint(e)

Selon mon expérience, adopter un nouveau mode de vie demande beaucoup d'énergie, de patience et de détachement. C'est pour cela que je recommande, si vous le pouvez, de vous concentrer sur vos changements plutôt que changer les comportements de votre conjoint(e).

Voici pourquoi : Une phrase que j'ai retenue et que j'applique souvent est : « On ne peut que se changer et non les autres, car ce sont mes choix et non les leurs. » Au début, faire des changements, les accepter, sans avoir à gérer les autres est assez difficile.

Au début, après m'être renseigné sur le diabète plusieurs fois, soit sur Internet ou dans des livres (plus vous avez le goût de vous renseigner sur la maladie, plus vous augmentez les chances de faire votre deuil plus vite et d'être disposé à commencer à faire des petits changements), j'ai décidé d'enlever le sucre de mon café et de le remplacer par de l'édulcorant. J'ai mis un petit plat à côté de ma cafetière avec des petits sachets. Après deux ou trois semaines, j'ai coupé les desserts. Il faut que je vous dise que, pour moi, un repas sans dessert n'était pas un repas. Alors, rendu au dessert, j'allais ranger mon couvert dans le lave-vaisselle et je me prenais un fruit. Je me dirigeais vers le salon pour écouter mes nouvelles; de cette manière, je n'avais pas à regarder les autres membres de ma famille manger le leur et, moi, à faire du ressentiment.

Aujourd'hui, j'en ai fait mon deuil et j'ai trouvé d'autres manières de compenser le fameux dessert traditionnel par du yogourt et des fruits ou autres aliments qui conviennent à mon taux de sucre.

Un petit conseil pour le(la) conjoint(e) : au début, la personne nouvellement déclarée diabétique ne comprend pas pourquoi il faut changer, elle n'a donc pas l'intention de le faire. Pour le(la) conjoint(e), c'est un peu l'étape du «ne pas» : ne pas harceler, ne pas pousser, ne pas critiquer et surtout ne pas laisser tomber son conjoint(e.) C'est à ce stade que votre conjoint(e) a le plus besoin d'éclaircissements sur les choses qu'il(elle) a à faire, s'informer sans se submerger de données. Après viendra probablement de lui(elle)-même la possibilité de commencer par des petits gestes, des actions qu'il(elle) voudra commencer.

Au début, je voyais plus d'inconvénients que d'avantages à adopter un certain comportement, par exemple, « si je fais mes tests de glycémie, mon(ma) conjoint(e) sera moins inquiet(ète) mais, par contre, des fois, ça fait mal, c'est dispendieux, je me demande comment je vais faire pour payer tout cela, etc. » Cependant, si je garde un esprit positif, je vais m'apercevoir que si je fais mes tests de glycémie, j'aurai un meilleur contrôle sur mon taux de sucre; de cette manière, j'aurai moins de problèmes à ajuster mes médicaments. Pour ma part, c'est que si je contrôle mieux mon taux, je vais retarder la prise de médicaments.

Avec les nouveaux piqueurs, ça fait moins mal. Sachez que si vous avez une assurance-médicaments, soit privée ou gouvernementale, les bandelettes et les lancettes sont couvertes sauf une petite partie qui représente votre franchise. Cela est moins cher que de tout payer. Voilà un autre avantage ou une autre manière de voir cela.

Comme je le dis des fois à mon épouse à la blague : «Ma chérie, si je me suis marié, c'est peut-être parce que je voulais une conjointe, une équipière pour partager ma vie et non une mère pour me dire comment ou ce que j'ai à faire pour me prendre en main. » C'est vrai aussi que ma conjointe veut tout comme une mère m'aider à améliorer ma condition de santé mais, quelquefois, au lieu de m'aider, cela fait l'effet contraire et rajoute du stress qui se traduit par une augmentation de mon taux de sucre.

Alors, si mon(ma) conjoint(e) veut vraiment m'aider, il(elle), selon le caractère de la personne qui se prend en main, suivra l'évolution de son(sa) chéri(e) un peu en retrait, sera capable de supporter, de féliciter et de comprendre les émotions sans trop pousser, car à vouloir trop pousser, souvent on ralentit la personne dans son évolution et même on la renferme sur ses sentiments. De ce fait, il est possible que la personne abandonne ses efforts d'avancement parce qu'elle se demande à quoi ça sert. «Peu importe ce que je fais, il (elle) n'est jamais content(e)! » C'est pour cela qu'il faut laisser la personne aller à son propre rythme et vous serez probablement surpris de l'avancement qu'elle fera. Ayez confiance en votre partenaire.

Je vais conclure en vous faisant part d'une constatation sur le phénomène d'entraînement dû au fait que j'ai changé ma manière de gérer mes quantités de nourriture et de sucre(dessert.) Mon épouse et mon garçon ont décidé sans trop se consulter d'adopter les mêmes habitudes alimentaires que moi; l'effet d'entraînement produit chez les gens un sentiment d'intérêt pour ce que vous faites. Ils observent et étudient le pour et le contre et, par la suite, ils décident que si c'est bon pour «lui», cela devrait être bon pour eux. Dans le cas de la famille immédiate, les membres s'aperçoivent du danger d'hérédité et ils décident d'appliquer à titre préventif la même attitude que vous, mais avec une légère différence: ils pourront tricher des fois contrairement à vous. Ils deviennent plus conscients du risque de devenir diabétiques eux aussi à un moment donné s'ils ne commencent pas à faire attention.

La plupart des gens passent leur vie en cherchant toujours quelque chose d'autre, ils traversent l'existence persuadés que leur objectif est fort lointain alors qu'autour d'eux se trouve tout ce dont ils ont besoin pour atteindre leur but.

[Fun-Chang]

Si l'homme transforme avec peine ses manières de vivre, il change difficilement encore ses façons de penser.

[Gustave Le Bon]



**Pour changer les gens
il faut les aimer.
Notre influence
ne va pas plus loin
que notre amour.**

Capsule Détente



Le pouvoir de grandir

*Tu as le pouvoir de rire et celui de pleurer,
tu as le pouvoir de dire le fond de ta pensée,
tu as le pouvoir de changer ta propre destinée.
Mais tu n'as pas le pouvoir de revivre ton passé
ni celui de prévoir tout ce qui va t'arriver.*

*Avance pas à pas
vers un monde que tu choisiras
grâce à tes rêves, tes désirs et tes réalités
en sachant que tu t'éveilleras
et plus tu grandiras.*

*Alors cesse d'avancer en regardant derrière toi
et fais rejaillir, avec intensité,
toutes les qualités de ton **Moï**.*

Accepte en toute honnêteté d'être un être imparfait.

Auteur inconnu

La noblesse d'esprit fait grandir même le plus petit des hommes.

*[Matt Groening]
Extrait du dessin animé Les Simpson*

*L'amour n'est pas une simple possession. S'aimer, c'est surtout se soutenir
l'un l'autre dans l'épreuve dans les imperfections communes, se sacrifier;
c'est savoir grandir ensemble.*

*[Harry Bernard]
Extrait de l'homme tombé*

Risquer

Rire, c'est risquer d'avoir l'air ridicule.
Pleurer, c'est risquer de paraître sentimental.
Vouloir rejoindre l'autre, c'est prendre le risque de s'impliquer.
Aimer, c'est prendre le risque de ne pas être aimé en retour.
Vivre, c'est risquer de mourir.
Espérer, c'est risquer le désespoir.
Essayer, c'est risquer d'échouer.

Exprimer ses sentiments, c'est risquer de révéler sa véritable façon
d'être, d'affirmer à la face du monde ses idées et ses rêves, c'est
risquer de perdre.

Mais on se doit de risquer
parce que la plus sérieuse menace à la vie elle-même
se trouve dans l'absence du risque...

Auteur inconnu

Le risque, c'est la vie même. On ne peut risquer que sa vie.
Et si on ne la risque pas, on ne vit pas.

[Amélie Nothomb]
Extrait de *Cosmétique de l'ennemi*

Ne compter que sur soi c'est risquer de se tromper.

[Pierre Gravel]
Extrait de *La fin de l'histoire*



Conseil pour une vie meilleure

*La vie ne se présente pas toujours telle que nous la désirons,
mais puisque c'est tout ce que nous avons,
nous devons la saisir et la vivre pleinement.*

*Et la plus belle et aussi la plus exigeante,
c'est que personne ne peut la vivre à notre place.*

*Et elle exige de nous, oui, de nous-même, le goût de l'aventure,
l'esprit du risque, la capacité de nous fier à nous-même, le cran de
compter sur nous seul, la puissance d'une décision personnelle, la
détermination de réussir, non seulement grâce aux circonstances
favorables, mais encore et surtout, malgré les circonstances
adverses...*

Il faut pouvoir couler de l'acier dans le moule de notre volonté.

*N'importe quel billot de bois peut se laisser flotter et descendre la
rivière, il faut un poisson vigoureux et bien vivant pour remonter le
courant et sauter par-dessus les chutes.*

*L'effort de vivre apporte la joie de vivre si nous ouvrons nos voiles à
tous les grands vents tout en tenant le gouvernail dirigé vers nos
buts.*

*Un navire est en sécurité lorsqu'il est ancré au port, mais est-ce pour
cela qu'il est fait?*

Vivons avec audace, décision, ténacité.

Ne nous demandons pas si notre vie aura une fin...

Demandons-nous si elle aura un commencement.

Auteur inconnu

Notes personnelles :

.....
.....
.....
.....
.....

2.2. Alimentation

2.2.1 Par où commencer?

Dans le passé, quand on vous disait que vous étiez atteint du diabète, tout de suite on vous enlevait tout ce qui était sucré. Mais depuis, les chercheurs se sont aperçus que vous aviez besoin de sucre pour fonctionner, car le sucre est comme l'essence que vous mettez dans votre véhicule, elle permet à votre auto d'avancer. Il en va de même pour le sucre qui permet à votre corps d'avancer dans vos activités. Les chercheurs constatent que le diabète de type 2 grimpe rapidement chez les personnes chez qui nous trouvons ces facteurs :

- un excédent de poids;
- une grande consommation de graisse animale et de produits à base de farine blanchie;
- une carence de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs essentiels;
- une consommation insuffisante de fibres;
- un manque d'exercice;
- un degré élevé de stress.

Un excédent de poids, un taux élevé de glucose sanguin et le diabète vont de pair. Plus tôt on diagnostique le diabète, meilleures sont vos chances de prévenir les troubles qui en découlent.

Un régime à vie?

Ce qui suit vous explique pourquoi il est important de modifier votre alimentation en choisissant des aliments pauvres en lipides et en faisant davantage d'exercice afin d'équilibrer le diabète. Les personnes qui ont un excédent de poids ont intérêt à maigrir si elles veulent régulariser leur taux de glucose sanguin. Chaque fois que l'on perd du poids, on constate que les cellules réagissent mieux à l'insuline.

Il importe de souligner que nous ne parlons plus d'aliments particuliers ou de diète sévère pour les personnes atteintes de diabète. Au contraire, les aliments recommandés sont à peine différents de ceux que dictent les directives alimentaires destinées à ceux qui ne souffrent pas de cette maladie. Les aliments consommés doivent être pauvres en lipides, nutritifs et variés, aussi délicieux qu'appétissants.

Une nutrition qui convient aux diabétiques

Qu'est-ce qu'une alimentation saine?

Le secret d'un repas nutritif consiste simplement à manger la bonne quantité d'aliments en associant adéquatement ces derniers, cela vaut pour tout un chacun! Consommez une variété d'aliments et ne choisissez que la première qualité. Une telle mesure vous permettra de vivre mieux, plus longtemps et en santé.

Cela dit, le traitement du diabète doit s'associer à une habitude alimentaire pertinente. Il est possible d'atténuer le risque de troubles cardiaques et circulatoires, d'altérations des vaisseaux sanguins, de maladies rénales et de troubles nerveux tout en assurant le bien-être et une bonne qualité de vie aux personnes atteintes.

Le principal avantage à avoir de bonnes habitudes alimentaires destinées aux diabétiques tient à une alimentation saine qui leur permet de surveiller leur poids. En suivant les conseils de professionnels qualifiés, vous pourrez élaborer une stratégie alimentaire qui répond à vos besoins sans oublier que vos besoins alimentaires peuvent changer au fil du temps.

Des combinaisons alimentaires pertinentes

Une alimentation saine se fonde sur une variété d'aliments à partir desquels on tire son énergie. Ces aliments fournissent à l'organisme les glucides, les protéines, les gras, les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments et les matières végétales protectrices dont il a besoin. Les légumes, les légumineuses, les céréales et certains types de fruits riches en glucides et en fibres représentent un indice positif sur le taux de glucose sanguin, sans compter qu'ils sont agréables au goût.

Combien de repas par jour?

Il n'existe pas de règle générale quant au nombre de repas qu'il faut prendre au cours d'une journée. Consultez votre médecin et votre diététiste pour savoir si trois repas suffisent ou s'il vous faut manger plus souvent afin de contrer l'effet des comprimés ou de l'insuline.

Après avoir rencontré votre diététiste, vous serez en mesure de connaître exactement le nombre de grammes de sucre que vous pourrez manger à chaque repas ainsi que les quantités des autres aliments. Il vous sera plus facile de composer avec votre repas pour qu'il devienne appétissant.

Dans le régime des âmes, il faut une tasse de science, un baril de prudence et un océan de patience.

[Saint François de Sales]

2.2.2. Édulcorant

Lequel employer?

Bien que les diabétiques puissent ajouter des petites quantités de sucre à leurs aliments, ils devraient employer un édulcorant sans sucre, donc sans calories. Par exemple, vous pouvez sucrer vos boissons à l'aide d'additifs tels que la saccharine, le cyclamate (Sugar Twin), l'aspartame(Egal), sucralose(Splenda).

Voici un bref historique de ces produits.

*La **saccharine** est le plus ancien des édulcorants artificiels. Elle a été découverte en 1879 par Ira Remsen et Constantin Fahlberg de l'Université Johns Hopkins.*

La saccharine a un pouvoir sucrant 300 à 400 fois plus élevé que le sucre, mais a un arrière-goût métallique ou amer déplaisant, spécialement à haute concentration.

Elle est ainsi souvent mélangée avec d'autres édulcorants pour compenser cette faiblesse. Une proportion de 10 pour 1 entre le cyclamate et la saccharine est utilisée dans les pays où ces deux substances sont autorisées.

La saccharine est souvent mélangée avec l'aspartame pour sucrer les boissons pour régimes, de sorte que le sirop de base reste sucré au-delà de la durée de vie relativement courte de l'aspartame.

Le **cyclamate** (ou cyclamate de sodium) est un édulcorant artificiel découvert en 1937 à l'Université de l'Illinois par un étudiant nommé Michal Sveda. Le cyclamate est 30 à 50 fois plus sucrant que le sucre, selon sa concentration, faisant de lui le moins sucrant de tous les édulcorants artificiels. Il est moins cher que la plupart des édulcorants, y compris le saccharose, et il est stable à la chaleur.

L'**aspartame** est un édulcorant de synthèse avec un pouvoir sucrant d'à peu près 200 fois celui du saccharose. L'aspartame aurait été découvert en 1965 par J.Schatter, chimiste de la société Searle. On le retrouve souvent dans les boissons gazeuses et autres produits.

Dans les milieux scientifiques et médicaux, il y a une très grosse controverse qui entoure présentement l'utilisation de ce produit pour la santé. Votre spécialiste vous renseignera.

Le **sucralose** a été découvert en 1976 par les scientifiques de Tate & Lyle PLC lors d'une étude collaborative avec les chercheurs du Queen Elizabeth College, University of London.

IL est un édulcorant non calorigène qui possède un pouvoir sucrant 500 à 600 fois plus élevé que le sucre(saccharose), 2 fois plus que la saccharine et 4 fois plus que l'aspartame. Mélangé avec de la maltodextrine comme agent d'enrobage, il est vendu sur le marché international par McNeil Nutritionals sous la marque Splenda.

Le sucralose est stable à la chaleur(contrairement à l'aspartame), dans une large gamme de pH et se conserve longtemps. Il peut être utilisé dans des denrées devant être cuites au four ou dans des

denrées à longue durée de conservation, comme des boissons non alcoolisées, desserts et produits similaires, confiseries, moutarde, etc.

Tous les édulcorants en vente devraient être utilisés par les diabétiques avec modération. Ils ne devraient poser aucun risque pour la santé si vous les employez à petites doses. Consultez votre diététiste à ce sujet. (La mienne me conseille de prendre du Splenda.)

La partie la plus dure d'un régime, ce n'est pas de faire attention à ce que vous mangez. C'est de regarder les autres manger.

[Jeff Rovin]

2.2.3. Les restaurants : c'est fini?

Moi, au départ, je pensais que les restaurants, c'était fini. Après avoir rencontré la diététiste pour la première visite (il s'est passé quatre mois avant d'avoir été appelé pour mon premier rendez-vous), elle m'a donné un napperon sur lequel étaient indiqués une foule de renseignements sur toutes les quantités, les groupes d'aliments, les symboles qui représentent une ou des mains démontrant la quantité exacte que je peux consommer à chaque repas. Il y a aussi un dessin, qui représente un petit carré de sucre équivalant à cinq grammes. Dans chaque catégorie où il y a du sucre, on retrouve le nombre de petits carrés que représente une portion.

Après avoir fait le tour de chaque catégorie, on voit une assiette divisée en trois, celle-ci vous sert de modèle pour confectionner un dîner et un souper. On remarque que la moitié est réservée aux légumes et le reste est divisé en deux : une portion de produits céréaliers et de féculents, une autre, de viandes et substituts. Cet outil-là nous fait prendre conscience de ce que nous pouvons mettre dans notre assiette afin de respecter le nombre de carrés de sucre auquel nous avons droit.

Dans mon cas, j'ai le droit de manger de neuf à douze carrés de sucre par repas, soit l'équivalent de 45 à 60g de sucre, mais je dois viser plus 45 que 60g. Occasionnellement, je pouvais aller jusqu'à 60g, mais pas trop souvent. Plus tard, après avoir atteint mon poids, on a regardé les heures de mes repas et la sorte de travail que je faisais ; nous avons conclu que je devais prendre une collation dans l'avant-midi et l'après-midi, ce qui représente 15g de sucre, afin d'être en mesure d'atteindre le prochain repas sans avoir une perte d'énergie qui pourrait déclencher un état d'hypoglycémie, ce qui ne serait pas bon pour moi.

À partir de là, la question des restaurants est venue sur le tapis. Bien sûr qu'aujourd'hui, dans les restaurants, les portions que l'on nous sert sont beaucoup trop grosses pour une personne normale. Pourquoi? À cause de notre façon de penser ou de la manière dont nous avons été éduqués : il faut des grosses assiettes à un prix pas cher pour que cela nous satisfasse et, du même coup, avoir l'impression d'avoir bien mangé à un bon prix. Nos mères nous disaient que celui qui avait une bonne fourchette et qui mangeait beaucoup était en bonne santé.

Aujourd'hui, j'apprends que ce n'est pas la quantité qui compte, mais la qualité de ce que nous mettons dans nos assiettes. Nous nous apercevons aussi que la portion de viande diminue ainsi que les produits céréaliers et les féculents (pain, patate, riz, etc.) De ce fait, nous augmentons la portion de légumes; de cette manière, nous remplissons notre estomac de bonnes choses et nous n'avons plus faim. Bien sûr, nous pouvons rajouter un fruit comme dessert et un verre de lait comme breuvage, mais il faut le prendre en considération afin de ne pas dépasser les 45g de sucre auxquels nous avons droit.

S'habituer demande de la patience, mais vous verrez qu'avec le temps, vos habitudes alimentaires changeront et, qu'après un repas, vous serez moins gonflé, aurez plus de facilité à digérer, plus d'équilibre dans vos énergies et, la cerise sur le «Sundae», vous perdrez du poids.

Alors quand vous irez au restaurant, vous allez développer le réflexe de commander, soit un menu selon vos besoins ou un menu pour enfant, car les portions sont plus près de vos quantités, accompagnées de plus de légumes, et cela ne vous dérangera plus.

Petit conseil : au début de votre apprentissage, habituez-vous à confectionner vos repas en ayant en tête toutes les valeurs et tous les éléments de votre régime avant de vous rendre au restaurant; de cette manière, il sera plus facile de déceler les pièges que comportent les menus qui vous seront présentés.

Vous avez le droit, vous aussi, de bien manger au restaurant et cela fait partie des petites gâteries de la vie. Et quelle belle récompense!

2.3. L'indicateur de glycémie : Où? Quand? Comment?

L'indicateur de glycémie (glycomètre) est un outil indispensable pour le contrôle de votre glycémie. Cet appareil vous permettra de visualiser le taux de sucre dans votre sang à tout moment de la journée, de vérifier si vous maintenez les valeurs cibles. Il peut être aussi un excellent outil de motivation dans votre nouveau mode de vie, car plus vous obtiendrez des valeurs cibles, plus vous serez satisfait de vous et des efforts que vous mettez petit à petit à chaque jour.

Où?

L'indicateur de glycémie, l'autopiqueur, un échantillon de bandelettes et d'aiguilles pour l'autopiqueur avec un carnet d'autocontrôle de la glycémie, accompagnés d'un étui afin de faciliter le transport, sont **gratuits, peu importe la marque.**

Ils vous sont remis normalement par votre médecin de famille ou par votre médecin spécialiste. Si vous ne les recevez pas, ne vous en faites pas, vous pouvez toujours en recevoir à l'Association des diabétiques de votre région ou chez votre pharmacien quand vous présenterez la prescription pour la première fois. Il y a aussi le Centre de jour du diabète de votre hôpital. Vous retrouverez l'adresse de l'Association des diabétiques dans la section **Adresses utiles.**

Quand?

La glycémie s'élève et s'abaisse constamment pendant la journée. Elle varie en fonction du genre d'activité que vous faites, du stress que vous avez et du type de nourriture que vous mangez. L'objectif consiste à maintenir votre niveau de glycémie aussi près que possible des valeurs cibles.

Le tableau suivant montre les valeurs cibles de glycémie qui sont recommandées par l'Association canadienne du diabète. Ces objectifs ne doivent servir que pour vous guider. Avec votre équipe de soins de santé, vous devriez fixer des objectifs qui vous sont propres.

Objectifs recommandés de glycémie

	Échelle des valeurs normales	Pour la plupart des Personnes diabétiques	Votre objectif
A1C	Inférieur à 6,0%	Inférieur à 7,0%	
Avant les repas	4,0-6,0 mmol/L	4,0-7,0 mmol/L	
2h après les repas	5,0-8,0 mmol/L	5,0-10,0 mmol/L	

Qu'est-ce que l'A1C?

Le test d'A1C est un test sanguin qui vous dit quelle a été la moyenne de vos valeurs de glycémie au cours des 2 à 3 derniers mois. Le résultat de ce test s'exprime en pourcentage (6,5% ou 0,065). Des traces de glucose se fixent aux molécules d'hémoglobine de votre sang et restent là pendant environ trois mois. En prenant un échantillon de sang qui contient des molécules plus jeunes et des molécules plus vieilles, il est possible de calculer la quantité moyenne de glucose qui est demeurée dans le sang pendant cette période. Le fait de connaître cette moyenne aide à déterminer si votre plan de traitement est efficace.

Petit conseil : normalement, vous inscrivez les résultats de vos tests de glycémie de tous les jours dans votre carnet d'autocontrôle. Si jamais il vous vient à l'idée de trafiquer vos données afin de ne pas vous faire chicaner par le médecin, parce que vous n'avez pas respecté à la lettre votre plan d'action, dites-vous que le médecin regarde toujours, d'abord, le test A1C et après il regarde votre carnet. En comparant vos données, il pourra ajuster votre régime ou vos médicaments, mais aussi il pourra vous faire un sourire, car si les données qui apparaissent sont toujours belles comparativement à votre test A1C, qui est l'inverse (pas trop beau), il pourra vous dire que vous êtes un(e) petit(e) coquin(ne). L'important dans tout cela, c'est de bien contrôler votre diabète en tout point afin de vivre mieux, et longtemps, avec le moins de troubles ou de conséquences possible.

Comment?

Vérification de la glycémie

Pourquoi devrais-je faire des tests?

La vérification de la glycémie peut :

- vous dire immédiatement quel est votre niveau de glycémie;*
- vous montrer quelle influence ont vos activités, vos repas et vos médicaments sur votre glycémie;*
- vous aider à connaître les facteurs associés au mode de vie qui ont un effet sur votre glycémie;*
- vous aider votre équipe de soins du diabète à effectuer des changements à votre style de vie et votre médication pour mieux gérer votre diabète.*

Comment la vérification de la glycémie se fait-elle ?

La vérification de la glycémie est probablement plus facile que vous ne le pensiez. D'abord, vous devez vous procurer un lecteur de glycémie si vous ne l'avez pas et apprendre à l'utiliser convenablement. Votre pharmacien(ne), votre éducateur(trice) en diabète ou l'Association des diabétiques de votre région peuvent vous aider à le faire.

Les tests peuvent prendre aussi peu que 5 secondes selon l'appareil que vous possédez et ne requièrent qu'une toute petite goutte de sang. Habituellement, il est important de vous laver les mains à l'eau chaude avec du savon afin qu'elles soient propres pour ne pas affecter le résultat. Prenez l'autopiqueur, glissez une aiguille à l'intérieur et enclenchez le mécanisme. Il ne vous reste qu'à peser sur le déclencheur.

Vous appliquez sans trop faire de pression sur l'autopiqueur au bout d'un doigt, sur le côté, afin de ne pas affecter la sensibilité du bout des doigts. Déposez ensuite la petite goutte de sang sur la bandelette préalablement insérée dans l'indicateur de glycémie, qui vous donnera le taux.

Quand dois-je faire les tests?

Le moyen le plus efficace de gérer votre diabète consiste à faire des tests autour des événements qui ont le plus d'effet sur la glycémie : les repas, les périodes d'exercice, la prise de médicaments, les changements d'humeur ou une période de stress.

Même si vous ne prenez pas de médicaments pour votre diabète, les tests de glycémie fournissent de précieux renseignements susceptibles de vous aider à mieux gérer votre diabète :

- les tests effectués avant et 2 heures après les repas vous diront quels effets ont certains aliments sur votre glycémie;
- les tests effectués avant, pendant et plusieurs heures après une période d'exercice vous permettront de savoir quelle influence a eu l'activité sur votre glycémie;
- faites des tests plus souvent lorsque vous modifiez votre activité quotidienne, votre alimentation ou votre médication;
- vérifiez plus fréquemment si vous ne vous sentez pas bien.

N'oubliez pas...

Souvenez-vous de maintenir avec le plus d'exactitude possible votre carnet d'autocontrôle de la glycémie. Celui-ci contient vos résultats que vous pourrez partager avec votre médecin ou votre éducateur(trice) en diabète afin de mieux cibler les améliorations ou les changements qui pourraient améliorer votre qualité de vie.

Il y a plusieurs marques d'indicateurs de glycémie et d'autopiqueurs, par exemple, One Touch de Life Scan Canada, Accu Check de Roche , Ascensia Contour de Bayer Heath Care, Mini de Free Style. Ils sont tous de très bons indicateurs de glycémie, mais certains modèles ont, soit un numéro de lot sur la bouteille de bandelettes à rentrer dans l'indicateur avant de s'en servir ou une puce à insérer dans l'indicateur afin qu'il puisse détecter les nouvelles bandelettes. La seule marque qui ne nécessite aucune programmation est l'Ascensia Contour de la compagnie Bayer : vous n'avez qu'à insérer la nouvelle bandelette et c'est parti.

En terminant, je voulais simplement vous dire qu'il est important d'avoir un indicateur de glycémie qui convient bien à vos besoins et de bien le comprendre. Informez-vous auprès du pharmacien ou de l'Association des diabétiques. Sachez que ce n'est pas qu'une question de couleur ou d'apparence, mais bien une question d'utilité selon vos besoins, de garantie et de service après-vente de l'appareil ou encore si vous faites beaucoup d'arthrite. (Il y a des appareils plus faciles à manipuler). Si vous êtes pressé ou non parce que, selon les indicateurs, il peut y avoir une période de 5 à 15 secondes d'attente, ce qui peut s'avérer important pour vous. Tout peut se jouer si vous aimez ou non votre indicateur, cela peut affecter l'envie de vous en servir.

Pour ma part, j'utilisais l'indicateur Ascensia Contour, et l'autopiqueur d'Accu-Check, qui se manipulait et piquait mieux, selon moi. Mais depuis que mon ami Rando de Dextro en fête, en France, m'a parlé du nouveau Aviva Nano D'Accu-Chek, je suis allé sur le site de la compagnie pour télécharger un coupon qui me permettait d'avoir un glycomètre gratuit à la pharmacie. Il est d'une nouvelle technologie, plus petit, plus rapide (résultat en 5 secondes), grand écran rétroéclairé, vous pouvez programmer une sonnerie qui vous fera penser de prendre votre glycémie avant et après les repas; idéal pour tous les types de diabète afin de régulariser votre glycémie et vos repas. Nouveau autopiqueur, on ne sent presque pas la piqure. C'est le nec plus ultra pour les diabétiques, selon la pharmacienne et mon ami.

L'idéal de la vie n'est pas l'espoir de devenir parfait, c'est la volonté d'être toujours meilleur.

[Ralph Waldo Emerson]

Capsule

Se prendre en main



La confiance

Le fait de ne pas croire en soi contribue à ne pas avoir confiance aux autres.

Quand la confiance diminue, l'amour disparaît.

Le manque de confiance en soi est la plus grande source de dépendance, et c'est cette dépendance qui détruit la confiance.

L'amour peut tout accomplir si on lui fait confiance.

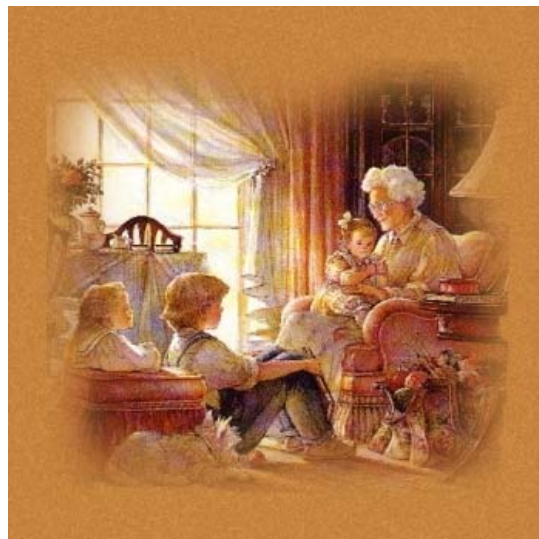
La confiance en soi change d'abord notre perception, nos attitudes et, de là, notre goût de vivre. C'est cela qui nous donne le plus confiance en nous.

Celui pour qui nous avons de la haine ne nous fait jamais de confidences.

La méfiance envers les autres, c'est l'ennemie de notre propre confiance en soi.

Le plus beau voyage dont peu de voyageurs rêvent est celui qu'on peut faire à l'intérieur de soi.

Auteur inconnu





*Ceux qui gagnent prennent des risques.
Comme tout le monde,
ils craignent de se tromper,
mais ils refusent de se laisser écraser par cette peur.*

*Ceux qui gagnent n'abandonnent pas.
Quand la vie leur est dure, ils s'accrochent en attendant que la roue
tourne.*

*Ceux qui gagnent savent que plus d'un chemin leur est ouvert et ils
ne redoutent pas de les emprunter.*

*Ceux qui gagnent savent qu'ils ne sont pas infailibles. Ils acceptent
leurs faiblesses tout en tirant parti de leur forces.*

*Ceux qui gagnent tombent parfois, mais aussitôt, ils se relèvent. Ils
n'acceptent pas qu'une simple chute leur interdise de s'élever...*

*S'ils échouent parfois, ils n'invoquent pas le destin, ni la chance,
d'ailleurs, s'ils réussissent. Ceux qui gagnent acceptent de prendre en
main leur vie.*

Ceux qui gagnent ont des pensées positives et voient du bien en toutes choses. Du banal, ils savent toujours faire quelque chose d'extraordinaire.

Ceux qui gagnent croient au chemin qu'ils se sont choisi même s'il est ardu, même si les autres ne discernent pas bien ce chemin.

Ceux qui gagnent sont patients. Ils savent qu'un travail n'a guère que la valeur de l'effort qu'il a coûté.

Tu es de ces personnes qui gagnent, de [celles] qui comme toi, font de ce monde un monde meilleur à vivre.

(Nancy Sims)



Les hommes ont moins de courage pour affronter les petits ennuis que les grandes catastrophes.

[Esopé]

Comme nous ne sommes pas sûrs de notre courage, nous ne voulons pas avoir l'air de douter du courage d'autrui.

[Jules Renard]

Extrait de son Journal 1893-1898

Notes personnelles :

Réussir en 10 étapes

1. Détermine précisément le but que tu veux atteindre. C'est à toi seul de choisir exactement le ou les buts qui te satisferont pleinement.
2. Fixe-toi une date limite pour atteindre ton but. Une limite te pousse davantage à te mettre en action pour réussir. Sans limite, tu pourrais tellement étirer ton but qu'il se détendrait sans jamais retrouver sa forme originale.
3. Écris tes buts; en les écrivant, tu les extériorises, déjà tu passes à l'action.
4. Planifie, programme et organise tes journées en fonction de ton but. Ne perds pas ton temps, fixe-toi un programme te permettant d'employer ton temps libre pour avancer vers ton but, une étape à la fois, un pas à la fois.
5. Sois prêt à payer le prix de ta réussite, complète une liste de tout ce que tu es prêt à mettre de côté pour appliquer efficacement ton plan et atteindre ton but.
6. Passe à l'action véritable sans attendre le moment idéal qui ne viendra probablement jamais. Que puis-je faire aujourd'hui pour m'approcher de mon but? Commence immédiatement à travailler en vue de le réaliser.
7. Maintiens à leur maximum ton intérêt, ta motivation et ton enthousiasme jusqu'à ce que ton but soit atteint.
8. Conserve une confiance inébranlable en ta réussite malgré tes problèmes, tes erreurs et les critiques. NE LAISSE JAMAIS PERSONNE DÉTRUIRE TES RÊVES!
9. Sois déterminé à persévérer et à patienter malgré tout jusqu'à ce que tu atteignes ton but. La persévérance est et sera toujours cette qualité essentielle qui différencie le gagnant du perdant. Avec de la patience, tous tes rêves peuvent devenir réalités.
10. Mets ton cœur dans tout ce que tu fais. Donne-toi à fond. Le bonheur et la réussite viennent quand tu oses te donner corps et âme à ta tâche, à ton but quel qu'il soit...

Bonne chance!

Auteur inconnu

Parfois, la seule façon de réussir, c'est de poursuivre même si le corps et l'esprit protestent.

*[Stephen King]
Extrait de la ligne verte*

Il est dur d'échouer; mais il est pire de n'avoir jamais tenté de réussir.

[Franklin Delano Roosevelt]

2.4. Avoir une stabilité dans sa vie

Si je regarde ma vie et que je me pose cette question: « Avoir une stabilité dans ma vie, est-ce important? », en regardant en arrière, je m'aperçois qu'il y a plusieurs années que je ne faisais pas du tout attention à moi. Je faisais ce qu'il fallait pour faire vivre ma famille; j'avais toujours vu mon père travailler deux trois quarts sans jamais arrêter et sans jamais être malade; il fallait qu'il soit vraiment malade sur un lit d'hôpital pour arrêter, ce qui ne fut pas le cas. D'ailleurs, il tomba malade à 58ans après qu'il ait voulu diminuer ses heures: il s'est éteint à 66 ans des suites de ses maladies.

Tout comme lui, j'ai suivi le même chemin, ayant trois à quatre emplois en même temps, mais prenant le temps de bercer et de donner le biberon à mes enfants pour donner une chance à mon épouse de se reposer, car pour moi, j'étais debout et c'était le seul moment que j'avais pour les voir.

Les années passaient et je cumulais toujours plusieurs emplois en me disant que c'était mon devoir de père de faire tout ce qui était possible pour faire plaisir à ma famille. Entre-temps, dû au manque de sommeil, j'ai commencé, au début, à prendre une bière pour me permettre de m'endormir, car c'était, selon moi, la seule façon de récupérer une ou deux heures avant de recommencer à travailler.

Vers quarante ans, avec le rythme de vie et la consommation de bières qui augmentait, il arriva ce qui devait arriver: une pancréatite. Après un temps, même si le médecin m'avait dit que c'était l'alcool l'élément déclencheur, je ne voulais pas l'accepter, il a fallu quatre autres pancréatites et deux tentatives avant que je me prenne en main et que j'admette que j'avais un problème.

J'ai commencé par rencontrer une personne, mon ami Bob, qui m'a expliqué qu'il était prêt à m'aider et que, si je voulais arrêter, je le pouvais, mais il fallait que je le fasse ou bien je mourrais. J'ai commencé à aller avec lui chez les Alcooliques anonymes tous les mardis, il y a huit ans. J'ai appris beaucoup; avec le temps, j'ai laissé tous mes emplois superflus, j'ai commencé à mettre de l'ordre dans ma vie, j'ai franchi

plusieurs étapes qui m'ont amené à apprendre bien des choses : avoir une stabilité dans ma vie, à me connaître, à m'aimer, à connaître mes limites, à changer mon mode de vie, à dormir, à me détacher de certaines choses, à me pardonner, à faire des choses que j'aime, à découvrir des passe-temps, à m'apprécier pour ce que je suis, à aider les autres, selon mes limites et, surtout, à vivre pleinement en étant l'homme le plus heureux d'avoir changé et à apprécier à tous les jours le bien que cela me fait.

J'ai beaucoup appris de mes erreurs et de celles de mon père car, voyez-vous, on vit selon ce que l'on nous a souvent montré, mais je ne veux pas que vous pensiez ni cherchiez à trouver un coupable, car on fait ce que l'on peut avec ce que l'on a reçu. Mon père était un grand homme, il avait appris de son père qu'il ne fallait jamais se plaindre, qu'il fallait travailler d'une étoile à l'autre, tout faire pour faire plaisir aux autres. Il avait un grand cœur plus grand que ses culottes, il ne buvait pas, ne fumait plus depuis trente ans et il est disparu quand même. J'ai suivi ses traces en mettant tout mon cœur et parfois trop.

Avec l'alcool, j'ai pris un chemin différent de lui, mais avant que cela finisse de la même manière que lui, j'ai pris ma vie en main, j'ai arrêté de tout garder au fond de moi et de prendre tout sur mes épaules. Je me suis donné une stabilité dans ma vie : un temps pour chaque chose et une chose pour chaque temps.

Alors quand est venu le diabète, je n'étais pas du tout surpris. J'ai accepté mes erreurs du passé et j'ai pris la même méthode que quand j'ai arrêté de consommer : un jour à la fois sans brûler d'étapes. Bien sûr, le fait d'avoir changé mon mode de vie m'aide à accepter et à m'adapter aux changements pour combattre ma maladie et les autres petits bobos de la vie pour que je puisse être en forme et bien dans ma peau. Cela n'est pas toujours facile, mais je réussis à continuer d'apprécier la vie et d'affirmer que c'est beau, la vie ! Je le fais pour moi et non pour les autres. Bien sûr, ils voient et apprécient ce que je fais ; quand nous sommes heureux, cela se transmet autour de nous et il fait bon vivre.

Pour moi, je ne trouvais pas cela si compliqué, car je respectais déjà l'horaire bien établi de me lever et de me coucher. J'ai dû apprendre à m'alimenter à des heures fixes, cela non plus ne fut pas trop difficile, mais cela demande des ajustements avec les autres membres de la famille. Puis est venue l'activité physique : j'ai dû réfléchir pendant toute la session au moment opportun de ma marche et j'ai trouvé que cela était mieux pour moi, et les autres, le soir.

Pour le reste, cela entraînait très bien à l'intérieur de la journée. Je suis sûr que j'aurai d'autres changements à apporter dans mon horaire, car je n'ai pas fini de faire le tour, et ce, après 3 ans et 4 mois d'apprentissage de la manière d'établir une meilleure stabilité dans la gestion de mon diabète.

Selon mon évaluation, jusqu'ici, je ne prends pas encore de médicaments, mais je suis sûr d'une chose : si je veux garder le plus longtemps possible le fait de ne pas commencer à en prendre, il faut que je respecte mon horaire dans mon nouveau mode de vie. Je suis conscient qu'avec le temps, parce que c'est une maladie évolutive, j'aurai encore plus besoin de respecter mon horaire afin d'éviter une tonne de complications.

Avec les années, accepter d'évoluer et accepter les changements font aussi partie de mon mode de vie et je ne suis pas malheureux pour autant, au contraire, je sais profiter plus de la vie maintenant.

De la stabilité à l'immobilisme, il n'y a qu'un pas.

*[Jacques Mailhot]
Extrait de La politique d'en rire*

Notes personnelles :

2.5. Être normal : les questions que l'on se pose

Je me suis toujours demandé si j'étais normal! À entendre parler les gens, des fois, j'ai tendance à penser le contraire parce que je ne bois plus, parce que j'ai le diabète, parce que je n'ai pas de maison, pas de gros salaire, parce que je suis obligé de marcher à tous les soirs pour faire descendre mon taux de sucre, etc. Au début de ma réflexion, ce qui m'est venu à l'idée, ce sont les traditions et les valeurs auxquelles mon père croyait et qu'il m'a transmises comme : «si tu ne fais pas ceci, si tu n'as pas cela, si tu ne te comportes pas comme ça, tu n'es pas normal.»

Avoir, pour moi, une dépendance à l'alcool relève plus des choix que j'ai faits et des habitudes que j'ai prises à un moment donné plutôt que d'être anormal. Mes choix et mes habitudes antérieurs se sont transformés petit à petit en maladie ou en dépendance. Le diabète aussi, pour moi, est probablement le résultat de tout ce que j'ai pu faire ou accumuler jusqu'ici : il ne faudrait pas que je me surprenne. De plus, il faut que je regarde aussi le bagage que m'a laissé le côté héréditaire de mon père et de ma mère.

Avec les années, je crois que j'avais oublié ce que c'était vraiment être normal. Depuis que j'ai mis de l'ordre dans ma vie, je m'aperçois qu'être normal, c'est d'avoir une stabilité, peu importe ce que le reste du monde dit, car je vois la différence. Bien sûr, je dois expliquer à mon entourage les raisons de ce retour à la base, car tout avoir, est-ce que c'est vraiment essentiel ou normal?

La publicité vous dit que si vous n'avez pas tout, vous n'êtes pas normal, si vous ne faites pas comme tout le monde, vous n'êtes pas normal. Moi, je suis aussi normal, car je me fixe une heure pour me lever et me coucher, pas nécessairement comme vous, mais j'ai choisi d'écouter mon horloge biologique; de cette manière, je me couche vers 20h30 et je me lève à 4h30, cela me fait quand même 8heures de sommeil. La seule différence, c'est que cela me permet de dormir mieux au lieu de me battre contre le sommeil pour ne pas m'endormir le soir devant la télé et de compter les moutons pour

m'endormir sous prétexte de rester à côté de mon épouse, sans lui parler, juste être présent. Pour moi, non, il est plus nécessaire de récupérer un sommeil réparateur que de faire la statue dans le salon. Après tout, qui a dit que le sommeil avant minuit était mieux qu'après?

La fin de semaine, si je suis fatigué et que j'en ressens le besoin, je fais une sieste dans l'après-midi et je recommence à faire ce que j'avais entrepris si cela me tente. J'ai appris à écouter mon corps. Au bout du compte, j'ai réalisé qu'en étant plus attentif à celui-ci et à mon état d'esprit, je faisais tout ce que je voulais faire pendant une journée mais d'une manière autre.

Apprendre à faire les choses autrement, cela permet d'enlever beaucoup de stress, d'aller à son rythme, de moins tourner en rond et d'être plus efficace. Cet apprentissage me donne la possibilité de prendre le temps nécessaire pour repositionner ma vie. Le matin est un temps privilégié pour regarder où je m'en vais, penser de quelle manière je vais m'y prendre pour régler certains défis que la vie a mis sur mon chemin, prendre du temps pour moi, faire ce que je veux sans avoir à justifier où je vais, ce que je fais, car tout le monde dort. L'été, c'est de sortir m'occuper de mes plantes, écouter les oiseaux chanter, m'apercevoir que je ne suis pas tout seul en voyant les ratons qui viennent me dire bonjour et les autres espèces qui passent sur mon terrain. Parfois, j'ai le sentiment qu'ils me regardent et se posent même des questions: « Ce n'est pas normal, qu'est-ce que l'humain fait debout à cette heure-là? » Non, pas moi, je prends contact, dans ma cour, avec la nature en prenant un bon café.

Le fait de ne pas avoir une grosse maison, deux ou trois autos dans la cour, un plus gros salaire que le reste des gens, avoir des défis de santé, ne pas suivre le même horaire que tout le monde, est-ce que cela fait de moi une personne anormale? Non! Cela me dit que parfois nous avons tendance à oublier les vraies valeurs et certaines traditions. Le fait de retrouver un équilibre, d'apprendre à nous contenter de ce que nous avons plutôt que de tout vouloir, ce que, souvent, nous ne pouvons pas arriver à avoir.

Quand j'étais petit, je recevais une paire de mitaines ou de pantoufles pour Noël et j'étais très content. Aujourd'hui, regardez ce que ça prend pour être heureux, le prix que nous devons payer pour rendre les gens heureux ou **nous** rendre heureux. On ne se contente plus de ce que l'on a. Est-ce normal ?

Moi, depuis plusieurs années, j'ai décidé de revenir à la réalité : un horaire fait pour moi, selon mes besoins, une meilleure alimentation, du travail, bien sûr, des moments de détente, des passe-temps pour me changer les idées et me relaxer, prendre du temps pour connaître et parler aux personnes qui m'entourent. Comment puis-je aimer, comprendre et connaître, m'amuser, rire, aider, selon mes moyens, et apprécier les personnes si je ne prends pas le temps d'être à l'écoute des besoins de ma femme et de mes enfants afin qu'ils soient, et moi, aussi heureux de vivre ensemble? Il devient aussi essentiel de faire de l'activité physique pour maintenir ma condition, oxygéner mon esprit de manière à être plus positif, tout cela en harmonie dans ma vie. N'est-ce pas une manière d'être normal pour moi? Je pense que OUI! Si je regarde ce que mon épouse et mes enfants me disent, ils trouvent que je suis plus ouvert et plus de bonne humeur, donc plus plaisant à vivre depuis que je suis redevenu normal et ils trouvent cela plus sain.

Et vous... ?



2.6. La fréquence de nos gestes

J'ai réalisé avec le temps qu'avoir une fréquence dans mes gestes au quotidien entraîne un effet très positif. Si je prends deux secondes pour faire le point, je peux réajuster mon tir. Cela est encore plus vrai quand je transpose dans ma gestion du diabète : si je teste ma glycémie régulièrement, je m'aperçois que, selon ce que je mange ou ce que je fais, cela fait monter mon taux de sucre, alors la prochaine fois, j'ai deux choix : ou je coupe la quantité ou bien cet aliment n'est plus approprié pour moi aujourd'hui et je dois le laisser tomber. Par contre, je vais aussi m'apercevoir qu'il y a des aliments que je peux manger en plus grande quantité, si je les aime, sans que cela n'affecte ma glycémie. Alors le geste et la fréquence de mes tests de glycémie sont bons pour moi, c'est positif et encourageant.

Manger à n'importe quelle heure de la journée est-il bon? La fréquence de nos gestes, qui se traduit par un horaire régulier, est une manière de ne pas manquer de gaz pour fonctionner. De ce fait, elle nous assure un meilleur contrôle de notre appétit et une meilleure gestion de notre taux de sucre. Cela contrebalance aussi les effets négatifs reliés à la prise des médicaments. Encore un point positif. Tout ce qui se rattache à la manière de gérer notre mode de vie et à la fréquence de nos actions vaut la peine même si, au commencement, on le fait petit à petit, à reculons des fois et que l'on se donne le droit à l'occasion de reculer pour mieux avancer après. Un autre bon point.

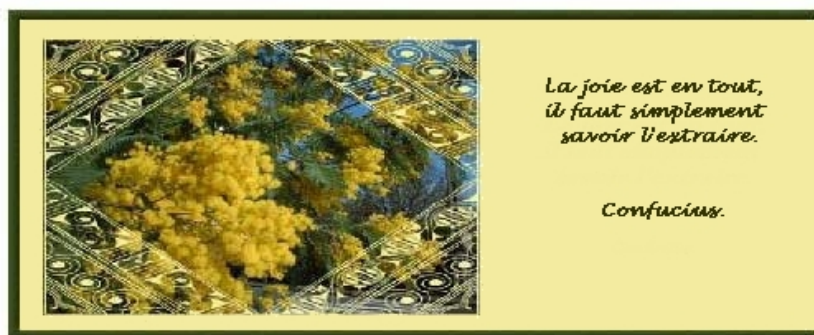
Regardons le temps que nous mettons à faire le ménage, le lavage, pour que ça sente bon, que l'on se sente bien et que ça soit plaisant de rentrer chez nous. Selon moi, il est nécessaire de faire les mêmes actions : nous devons faire le ménage de notre intérieur afin que nous nous sentions bien dans notre peau. C'est peut-être ça commencer à apprendre à s'aimer, à poser des gestes pour soi afin de bien vivre avec soi.

Au travail, il est essentiel d'être heureux de ce que l'on fait dans un environnement sain et aussi d'avoir le droit de changer d'environnement afin de pouvoir s'épanouir non seulement sur le côté argent, mais aussi le droit d'avoir du plaisir à travailler;

une vie à compter le temps qu'il nous reste à faire pour sortir de là (prendre sa pension), c'est un peu comme si nous étions un prisonnier qui se contente de « faire son temps ».

C'est peut-être le temps de changer, de baisser le niveau de stress, de se donner de nouveaux défis, de mettre un peu de piquant dans notre vie. Si, au bout de tout ce que je fais pour améliorer ma qualité de vie, je m'aperçois qu'avoir une certaine fréquence dans mes gestes de tous les jours m'aide à garder une merveilleuse qualité de vie pour moi, c'est positif. Ce n'est pas toujours facile, mais si je m'efforce et je prends le temps de regarder si cela en vaut la peine, ou si cela est possible, je remarque que, très souvent, la réponse est positive.

Je vais clore en utilisant une image très simple : lorsque nous apprenons à notre enfant à marcher, nous lui montrons, en lui tenant les bras, à avancer un pied après l'autre et à maintenir son équilibre puis, avec le temps, quand il commence à avoir une certaine confiance en lui, on se détache tranquillement de ses petits doigts pour qu'il puisse faire tout seul ses premiers pas. Au début, il marche les deux bras vers le ciel en chambranlant puis il prend de l'assurance et devient confiant. Vous remarquez que plus il expérimente, plus il baisse les bras et qu'il se met à courir, sûr de lui. C'est un peu la même chose si je me regarde : au début, j'avais les deux bras vers le ciel en me demandant : « Mon Dieu, qu'est-ce qui m'arrive? ». En me renseignant sur la maladie, en mettant des efforts pour comprendre l'importance des fréquences de mes gestes sur la maîtrise et la gestion de la maladie, j'obtiens la confiance qui m'amène pas à pas vers un contrôle de mon diabète afin de mieux vivre en toute simplicité sans trop me compliquer la vie : juste un nouveau mode de vie à découvrir et à apprécier.



2.7. Avoir le contrôle de sa vie

Longtemps j'ai laissé le contrôle de ma vie à la boisson, aux émotions souvent mal gérées, aux autres qui m'entouraient et à mon grand cœur. À un moment donné, dans la vie de tout le monde, vient une période de repositionnement. Cela arrive à différentes périodes comme l'enfant qui devient adolescent, l'adolescent qui devient adulte et, après cela, quand nous sommes rendus adultes, les périodes arrivent aux dix ans selon notre évolution. Il est donc normal de nous poser des questions.

Mais, selon où nous sommes rendus, souvent, nous n'arrêtons pas, ou encore, c'est comme si cela n'était pas important, nous n'avons pas de réponse et nous continuons. Selon certains experts : «Rendus dans le monde adulte, il arrive souvent, quand nous changeons de décennie, des périodes, plus ou moins fortes, auxquelles nous n'avons pas réellement répondu à l'époque qui reviennent normalement nous frapper à quarante ans. » Cela a été mon cas.

Avec les années, arrivent la quarantaine et son lot de questions et d'émotions : nous nous demandons où nous sommes rendus, si nous avons le goût de continuer, de changer, avec tout ce que nous avons déjà vécu de bonnes ou de mauvaises expériences. Il vient un temps où j'ai dû faire un virage à cent quatre-vingt degrés. Je n'étais plus capable d'endurer les questions que je me posais sans me répondre vraiment ou accepter la vérité. Je ne sais pas pourquoi il faut que l'être humain descende parfois jusqu'au fond du baril avant d'avoir la capacité de reprendre sa vie en main. Je n'ai jamais réussi à comprendre mais une chose que je sais, c'est qu'il faut se permettre de demander de l'aide rendu là. C'est ce que j'ai fait. Pour me prendre en main, j'ai dû répondre à cette question : je bois pourquoi?

Je buvais pour enterrer mes sentiments, je buvais parce que je n'avais pas le courage de régler ou je n'avais pas trouvé de solution sur la façon d'aborder certains sujets avec mon épouse et mes enfants, je buvais pour me donner la force de continuer à faire les nombreux horaires que j'avais à chaque semaine. Je buvais aussi parce que j'étais fatigué de la vie.

Avec le temps et des personnes-ressources, j'ai découvert comment faire le ménage de ma vie, reprendre le contrôle. Pour cela, j'ai dû apprendre à m'aimer avant de pouvoir continuer à aimer les autres. Avoir un grand cœur, c'est une belle qualité, mais aussi un grand défaut si on n'est pas capable d'avoir de limite afin de ne pas se sentir utilisé. Il faut aider selon nos possibilités.

J'ai appris à faire la différence entre mes choix et leurs choix. J'ai appris à faire la différence entre les choses que je peux changer et celles que je ne peux pas ; en deux mots : me détacher. J'ai replacé dans ma vie certaines valeurs que j'avais oubliées comme à vouloir trop de choses, on finit par tout perdre ce que l'on a. Est-ce que cela est vraiment nécessaire?

J'ai commencé à me donner du temps pour moi, pour faire des choses que j'aime, des passe-temps. M'accorder du temps ne veut pas dire devenir égoïste non plus, mais trouver un équilibre entre avoir du temps et de ne pas en avoir du tout.

Apprendre à gérer ses sentiments, à les exprimer aussi de façon raisonnable, c'est probablement ce que l'on appelle se donner une deuxième chance. Pour moi, cela a été une occasion de renaître et de commencer réellement à vivre. C'est pour cela que, quand le diabète est venu frapper à ma porte, je l'ai accueilli comme un nouveau défi plutôt qu'un problème. J'ai dû refaire certaines étapes que j'avais déjà franchies en arrêtant de consommer.

Il a été beaucoup plus facile de gérer les ajouts car, une fois que nous avons un nouveau mode de vie et que nous avons réalisé les bienfaits rattachés à celui-ci, nous avons en notre possession des outils afin de pouvoir améliorer notre santé dans le but de profiter de la vie au maximum et être fiers de notre condition de vivre.

Quand je suis bien dans ma peau, il y a un rayonnement qui se dégage et entraîne les autres membres de ma famille et s'installe alors un climat de paix, de bonheur et de confiance où il fait bon vivre.

2.8. Changer ses habitudes de vie

En faisant une recherche sur Internet, j'ai trouvé un texte⁽³⁾ que voici dans son intégralité, ou presque, qui pourrait vous expliquer pourquoi nous résistons au changement.

Le changement

Oser changer, c'est créer ma vie, être responsable, me prendre en main, découvrir mes ressources.

Ce qui est normal, ce qui est naturel, c'est le changement; c'est une loi universelle ! De la même manière qu'existent le printemps, l'été, l'automne et l'hiver, se manifestent la naissance, la croissance, la maturité et la décroissance. Toute « création » de l'esprit humain suit ce cheminement. Combien vivons-nous de situations où la répétition des mêmes gestes est monnaie courante depuis un an, trois ans, dix ans ou plus ? Et nous considérons cela normal !

Résister pour survivre: La résistance au changement n'est aucunement liée à une manifestation de mauvaise volonté. La résistance au changement est la simple manifestation de l'instinct de survie, car le changement risque d'entraîner la modification de « ma zone de sécurité », de ce à quoi j'ai appris à me fier, comme mes habitudes, les procédures acceptées, les gens en qui je peux avoir confiance et que je côtoie régulièrement.

Beaucoup de personnes craignent ou résistent au changement parce qu'elles sont confortables dans ce qui est connu et familier. Le connu et le familier sont une source de sécurité tant et aussi longtemps qu'elles demeurent à l'intérieur. Tout ce qui pourrait les amener au-delà de ce cercle est menaçant. Le changement devient un signe de souffrance, de perte et de déception. L'émotion utilisée pour s'opposer au changement s'appelle la peur (peur des responsabilités, peur de souffrir, peur de l'échec, peur de l'inconnu, etc.) L'objectif principal de toute peur est d'empêcher le changement.

1. <http://lechangementlavie.blog.org>

Puisque nos peurs existent pour empêcher le changement, résoudre nos peurs implique donc que des changements vont se produire. Les opportunités de changer sont donc déguisées sous la forme de peurs. Beaucoup de gens savent cela et ne font rien pour changer parce qu'ils ont appris à avoir plus de bénéfices à maintenir leurs peurs qu'à les résoudre. Ils vivent dans ce qu'appelle Richard Thibodeau¹ des « boucles virtuelles. » Le mot boucle est pris dans le sens de tourner en rond et le mot virtuel, pour indiquer que ça se passe dans l'esprit.

Souvent les gens vivent un combat entre le désir de changer et la peur de changer créant encore une fois une boucle virtuelle. Lorsque la volonté de changer exerce une force égale à la peur de changer, une tension est créée à l'intérieur de la personne et une des solutions immédiates pour éliminer cette tension est d'éliminer le désir.

Une autre solution pourrait être d'éliminer la peur permettant de faire d'une pierre deux coups, c'est-à-dire de réduire la tension et d'augmenter l'énergie disponible pour réaliser le désir! Cependant, plusieurs personnes préfèrent éliminer le désir afin de ne plus avoir à ressentir le stress relié à la peur. Ceux et celles qui agissent de cette façon ont donné le pouvoir à leurs peurs de diriger leur vie.

Avec le changement, s'annoncent de fortes possibilités[que] :

- je n'aie plus besoin de mes vieilles habitudes;
- je sois obligé(e) de mettre à jour ce que je connais;
- je sois obligé(e) d'apprendre quelque chose de nouveau, mais je ne suis peut-être pas intéressé(e), car :
 - je ne me sens pas capable d'apprendre;
 - je n'ai que très peu de temps pour le faire;
 - je ne crois pas avoir le support nécessaire.

Je résiste au changement provoqué par d'autres parce que « je suis comme ça », « je n'ai rien demandé », « ça me complique l'existence ». Lorsqu'un changement est introduit, la résistance se rencontre uniquement chez celui qui subit, jamais ou rarement chez celui qui le provoque. Celui qui subit le changement se sent en danger, l'équilibre dans sa vie est mis en jeu.

1. <http://lechangementslavie.blog.org>

Manifestation de résistance : La résistance au changement constitue l'aveu d'anticipation et d'inconfort pour celui qui subit le changement. Ceux qui résistent ont une tendance au négativisme, on les entendra dire : « Ça ne marchera pas ». Le résultat les laissera avec une vulnérabilité accrue et un sentiment de perte de contrôle de « leur » environnement. Cet inconfort se manifestera par des attitudes, des comportements et des gestes facilement visibles : tracassés, appréhension, insatisfaction, perte d'intérêt, absence, départ...

Quand les gens sont tracassés et anxieux, ils figent, ils ne bougent plus, ils résistent à tout effort de changement. Ils s'accrochent à la tradition, à la sécurité, à n'importe quel symbole qui ne leur donnera pas l'impression d'être dépassés. Plus les difficultés liées au changement dureront longtemps, plus les préoccupations psychologiques se transformeront en inconfort physiologique. De là, la naissance des maladies psychosomatiques dont la guérison est assurée par le simple retrait de l'individu de la situation ou du changement lui-même. Tous ces maux sont causés par une philosophie personnelle basée sur une anticipation du négatif plutôt que sur une approche positive face au changement vécu.

Vivre avec le changement : Ma vie sera un succès dans la mesure où je saurai m'accommoder des tensions provoquées par les changements auxquels je serai confronté. Cette accommodation sera d'autant plus facile que je considère le changement comme une occasion de dépassement.

Je dois faire du changement une habitude de vie plutôt qu'une surprise. Pour « vivre avec le changement » dans ma vie organisationnelle, j'aurai avantage à clarifier mes valeurs et objectifs personnels et à fournir un effort de dépassement continu. Au lieu de toujours effectuer les mêmes choses, au même moment, pourquoi ne pas essayer autre chose ? D'une autre manière, à un autre moment ? Une multitude de gestes de la vie quotidienne peuvent fournir l'occasion de « faire des essais », de s'habituer à changer.

Ainsi chacun peut :

- utiliser un nouveau trajet pour se rendre à une destination;*
- modifier ses habitudes vestimentaires;*
- essayer d'autres loisirs;*
- essayer d'autres divertissements.*

Le changement apporte de nouvelles expériences dans notre vie, il nous permet de réaliser rêves et désirs, de découvrir du nouveau à chaque jour et nous plonge corps et âme dans de nouvelles expériences. En réalité, il est beaucoup plus facile et agréable de changer que de ne pas changer, et ce, même si beaucoup de gens ont tendance à croire le contraire.

Pour ne pas changer, nous devons constamment nous battre contre nos propres désirs, nos rêves, nos besoins. On change constamment physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement.

Nous ne sommes pas la même personne que nous étions hier et nous ne serons pas la même demain, car il y a toujours quelque chose qui est en train de changer à l'intérieur et autour de nous.

Le passé est fini, disparu et ne reviendra plus. Demain me réserve plein de surprises.

Les gens d'action ont appris à sortir du passé et des sentiers battus : ils ont le courage de risquer. Ils ont appris que demain est synonyme de changements, de risques et s'accompagnent d'efforts. Contrairement aux indécis, ils ont appris à se sentir en marge, car en dehors des sentiers battus, pas de standards, ni de modèles auxquels nous pouvons nous accrocher, seule l'action nouvelle se manifeste.

Les gens d'action se dotent d'une attitude positive : devant un problème, ils voient des opportunités, devant la frustration, l'occasion de dépassement ! Ils s'aperçoivent que la sécurité du « connu » se transforme en « routine » et aboutit à « l'ennui ». « Je ne suis pas obligé de vivre ma vie à 40 ans selon une décision prise à 20 ans... je peux changer si ça ne me satisfait plus aujourd'hui ! » Le secret des gens d'action, c'est l'espoir, l'espoir dans la réalisation de ce qu'ils vivent. Si les gens qui nous ont précédés n'avaient pas eu l'espoir, nous ne serions pas là où nous sommes aujourd'hui.

Acquérir sa propre identité, ce n'est pas seulement savoir ce que nous sommes et ce que nous allons faire dans le monde, car toute notre existence est soumise à des changements. Pour vraiment changer, il faut passer aux actes concrets dans le quotidien :

- si on désire oser s'affirmer sur le plan des sentiments et émotions, il faut retrouver son cœur d'enfant;
- il nous faut avoir des attitudes constructives, ce qui nous amène à changer, mais de façon positive;
- il faut se répéter : « L'adulte en moi est celui qui choisit »

L'acceptation de soi est une condition déterminante au changement. Nous désirons tous améliorer notre vie, rendre notre existence meilleure et plus facile, mais nous refusons de changer. Il faudrait que nous soyons conscients que ce que nous ne voulons pas changer est ce qui en a le plus besoin.

Pour changer, il faut éliminer nos peurs et réaliser nos désirs.

L'annonce d'un changement conduit à un choc dû à l'inconnu.

Déstabilisante, elle fait prendre conscience de la crainte de perdre le contrôle sur ses habitudes, sur ses points de référence, sur son autonomie, sur ses responsabilités.

Pendant cette période, l'incertitude et le doute peuvent donner naissance à l'anxiété, la colère, la peur ou la frustration. La remise en question surgit alors avec son lot d'interrogations : « Puis-je m'adapter à cette nouvelle situation et comment puis-je le faire? »

L'estime de soi et la confiance peuvent être déjà très ébranlées, mais chercher à comprendre ce qui se passe et analyser la situation de façon plus éclairée diminueront la sensation d'impuissance et de confusion face à la nouveauté.

C'est aussi le moment de faire un choix : j'accepte ou je refuse. Le refus peut retarder le processus de transaction personnelle, mais il est possible de demander conseil à des experts qui nous aideront à reprendre confiance peu à peu. On se fait à l'idée en se disant que le changement est probablement la meilleure alternative.

En terminant, depuis que je me suis donné des moyens pour changer, Internet est un outil dont je me sers quand je me pose plusieurs questions; c'est un moyen parmi tant d'autres de vérifier, d'approfondir ou de me sécuriser afin de pouvoir accepter les changements. Je vous donnerai, dans la section *Internet*, le lien de ce site.

Une partie importante de la sagesse et de la connaissance consiste à ne plus vouloir transformer les gens en ce qu'ils ne sont pas, mais à accepter ce qu'ils sont, à comprendre leur expérience de vie.

[Fun-Chang]

La plupart des gens passent leur vie en cherchant toujours quelque chose d'autre, ils traversent l'existence persuadés que leur objectif est fort lointain alors qu'autour d'eux se trouve tout ce dont ils ont besoin pour atteindre leur but.

[Fun-Chang]



Notes personnelles :

2.9. La parenté

Comme nous l'avons lu dans le chapitre précédent, les gens, en général, sont réticents face au changement. Si nous transportons cette attitude dans notre famille, nous allons peut-être nous apercevoir que les personnes, lors de notre visite, nous reçoivent comme d'habitude mais à une différence près.

Je m'explique. Au début, la première fois où elles vous rencontrent, elles sont très contentes de vous voir puis vient la question traditionnelle : « Comment ça va ? » Vous leur annoncez que vous êtes devenu diabétique, elles vous posent ensuite toutes sortes de questions. Jusque-là, tout va bien, mais quand vient le temps de souper, elles ont tout oublié : vous prenez ce dont vous avez besoin, selon vos quantités et selon ce à quoi vous avez droit en sucre, puis vous dégustez votre repas. À la fin, vous allez probablement avoir fini avant tout le monde, et là, viennent les pressions : « Tu ne manges pas juste ça ? », « Prends-en d'autre ! », etc.

J'ai fait la même observation quand j'ai arrêté de consommer de l'alcool. Si tu es en visite, on te respecte plus, mais si tu es en « party » familial, là, ça change un peu : « Sais-tu, tu étais bien plus le « fun » quand tu buvais », etc.

On dirait que, quand nous changeons, cela produit chez l'être humain un effet de peur au fur et à mesure que vous donnez des explications sur les raisons pour lesquelles vous avez choisi d'effectuer ces changements-là : parce que c'était mieux pour votre santé et aussi pour une meilleure prise en charge de votre vie. On dirait que les gens ont peur de se faire inculquer ou de se sentir obligés de faire la même chose que vous.

Pour ma part, j'ai compris depuis longtemps que, si je change quelque chose dans ma vie, c'est pour moi d'abord que je le fais et non pour les autres, car j'ai toujours cette phrase dans la tête : « Je peux seulement **Me** changer et non les autres. »

Le fait de changer est bon, stimulant et normal pour l'être humain. Pour certaines personnes, les changements font peur, cela aussi, c'est normal mais, moi, je m'arrête seulement à donner des explications. Je crois qu'il faut expliquer et non imposer aux autres les changements que nous faisons pour nous parce que, quand nous faisons un virage à cent quatre-vingt degrés, l'être humain veut comprendre ce qui se passe, soit pour s'informer ou pour vérifier.

L'important dans tout cela, c'est de faire ce qui est bon pour nous et pour notre évolution, notre santé, tout en gardant un bon équilibre dans nos actes. Pour le reste, j'ai appris à me détacher des comportements et des remarques que les autres peuvent émettre, car je suis convaincu que ce que je fais est ce qu'il faut que je fasse, et ce n'est sûrement pas fini pour moi et pour mon évolution personnelle. Je me sens en bien plus grande forme aujourd'hui avec ces changements.



Notes personnelles :

2.10. Ouverture d'esprit : essayer

Avec les années, j'ai appris à avoir une plus grande ouverture d'esprit. Ce n'était pas facile au début de faire confiance aux autres, car je n'avais parfois même pas confiance en moi, mais petit à petit, j'ai commencé à me donner la permission d'essayer d'autres choses. Je me suis dit : « Si c'est bon pour lui, pourquoi ce ne serait pas bon pour moi ? »

Avoir une ouverture d'esprit, c'est de voir les choses autrement, d'être capable d'expérimenter de nouvelles façons de faire, tout en étant persuadé que cela marchera même avant d'essayer. Alors quand est venu le moment d'entrer en action pour prendre mon diabète en main, évidemment, j'avais pris le temps de faire mon deuil de la maladie en me renseignant sur le sujet par le biais d'Internet et autres moyens. Après, j'ai eu mon rendez-vous avec une diététiste qui m'a expliqué ce que je devais faire pour aider à contrôler mon taux de sucre par l'alimentation et non en me disant ce que je devais manger. J'ai accepté le défi. Au début, ce n'était pas très drôle, j'avais l'impression d'avoir toujours la même chose à manger, mais afin de mettre du piquant dans mon assiette, il fallait que je découvre mon goût de l'aventure en essayant des aliments dont je n'avais pas envie, ou que je me refusais depuis belle lurette de goûter, comme du yogourt, du poisson sans chapelure, des céréales All Bran qui, auparavant, étaient pour moi de la moulée pour les lapins. Mais comme dans l'annonce, je vous dirais aujourd'hui que c'est vrai que cela a bon goût. Mon épouse essaie des nouvelles recettes adaptées en sucre pour les diabétiques. Bien sûr, c'est moi qui les essaie, mais il ne faut pas oublier que je ne peux pas toutes les aimer mais, au moins, j'y goûte et, plusieurs fois, je suis agréablement surpris du goût.

J'ai assisté au cours de quatre jours au Centre de jour des diabétiques qui fut très instructif et plaisant. En acceptant de le suivre, cela me donnait beaucoup d'outils pour mieux gérer ma condition et le fait d'être avec des gens qui ont le même défi que moi aide à m'apercevoir que je ne suis pas tout seul au monde et que, si j'accepte de les écouter, je pourrai profiter de leur expérience afin d'éviter certains désagréments qu'ils ont pu subir.

Aussi, j'ai pu prendre conscience que, d'une certaine manière, je suis chanceux, car je ne prends pas encore de médicaments, mais si je veux en retarder le plus longtemps possible la prise, ce sera grâce à mon alimentation et ma condition physique. Cependant, je demeure conscient qu'un jour j'aurai à en prendre, moi aussi.

En allant aux cours, j'ai découvert un programme d'activités physiques offert gratuitement aux diabétiques; je vous en parlerai dans un chapitre plus loin.

Depuis que j'ai une plus grande ouverture d'esprit, cela m'a fait découvrir une meilleure estime de moi et acquérir une plus grande confiance; j'accepte mieux les défis qui s'offrent avec moins de résistance et je vois cela avec un œil plus positif. J'essaie de le transposer dans ma vie de tous les jours dans toutes sortes d'occasions et cela me rend de plus en plus heureux et me facilite la vie.

Se connaître soi-même, c'est s'oublier. S'oublier soi-même, c'est s'ouvrir à toutes choses.

[Dôgen]
Extrait de *GenjôKoan*

On peut faire le tour du monde et rester rétréci si on ne sait pas s'ouvrir aux autres.

[Robert Laffont]
Extrait de *Une si longue quête*



Notes personnelles :

2.11. Stress : se détacher, lâcher prise

Une des causes qui fait monter le taux de sucre dans le sang est le stress. Il y a plusieurs manières de le contrôler dont la musique douce pour se vider l'esprit. Il existe des cassettes très efficaces de détente et de relaxation par impression subliminale. (J'en ai essayé deux.) S'adonner à des passe-temps, marcher, mais aussi apprendre à se détacher et à lâcher prise en sont autant.

Les moyens pour apprendre à se détacher et lâcher prise ne sont pas faciles, mais c'est avec le temps que l'on réussit à maîtriser, si je peux appeler cela ainsi, cet art. Ce que cela veut dire en langage clair, c'est qu'il faut apprendre à ne plus se mettre de pression sur le dos pour rien.

Dans le quotidien de père et de mère, et comme individu, la vie se charge de nous mettre de la pression. Souvent, c'est nous qui la faisons augmenter, soit par notre caractère, par notre personnalité ou bien, tout simplement, parce que nous sommes parents. J'appelle ça notre petit côté « père poule ou mère poule » lorsqu'il s'agit des enfants. Au travail, on appelle cela être perfectionniste.

Pour ma part, j'étais un de ceux-là : je mettais tout sur mon dos et sur mes épaules, à un tel point que cela me causait des **problèmes** de santé réels, par exemple une maladie au niveau de l'intestin que seuls les Valiums pouvaient aider, mais pas éliminer. Cela avait pour conséquence des crises à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, l'intestin se contracte, ce qui fait tellement mal que j'en perds connaissance. Le seul moyen efficace, c'est de me masser et d'attendre que cela se passe.

Avec les années, j'ai découvert en m'écoutant parler que j'avais la mauvaise habitude de mettre tous les **problèmes** sur mon dos, avec mes vrais **problèmes** de dos en plus. (La phrase magique était une expression que j'avais quand cela ne marchait pas à mon goût ou lorsque je ne trouvais pas de solution, c'était : « J'en ai plein le dos. »)

Quand j'ai réalisé que tous mes **problèmes** passaient par le dos, j'ai commencé à changer ma façon de parler, mais j'ai dû apprendre aussi à me détacher, à lâcher prise sur des choses qui ne m'appartenaient pas.

Voyez-vous, quand nous sommes père, mère ou comme individu et que nous avons à cœur la qualité de notre famille ou de notre travail, naturellement, nous prenons beaucoup de choses sur nos épaules et, là, surgissent les **problèmes** de santé, physiques, de surmenage, d'épuisement.

J'ai appris avec les AA et mon parrain à me détacher et à lâcher prise ; cela n'a pas été facile. Apprendre à faire la différence entre mon choix et **leurs** choix, nous avons souvent de la difficulté à en voir la différence, car les émotions nous font faire bien des choses. Gérer nos émotions de manière à prendre ce qui nous appartient et laisser aux autres ce qui **leur** appartient n'est pas évident à faire au début.

Il est nécessaire d'apprendre, pour un père ou une mère, à laisser voler ses oisillons et à les laisser leurs expériences tout en les guidant et non en prenant sur notre dos leurs responsabilités, avoir une oreille pour les écouter et une épaule pour les reconforter sans prendre à leur place **leurs problèmes**, leur donner des conseils s'ils sont prêts à les accepter, sinon il faut nous dire que c'est leur choix et nous détacher. L'être humain est mal fait, il faut que cela vienne souvent de lui pour qu'il comprenne, sinon ça ne fonctionne pas et il perd de l'énergie et du temps pour rien, en plus de gruger sa santé et de se faire du mauvais sang pour absolument rien.

Aujourd'hui, en me détachant et en lâchant prise sur les choses sur lesquelles je n'ai pas de pouvoir, cela change ma perception des choses pour le mieux, ce qui a comme conséquences que je n'ai plus, ou presque, de crises, moins de stress, une qualité de vie meilleure sans pour autant affecter ma grande qualité d'écoute envers les autres. Et que dire de mon énergie physique et psychologique !

*Ce n'est pas toujours facile pour quelqu'un comme moi qui a un grand cœur d'apprendre à dire **non** sans devenir égoïste, mais il s'agit simplement d'avoir un juste milieu. Un bon équilibre m'a toutefois beaucoup aidé dans mon contrôle du diabète. Il faut se donner du temps pour apprendre à avoir de la patience et de la détermination afin de pouvoir être capable de voir les bienfaits que cela nous apporte sans pour autant devenir centré sur nous-même.*

*Je vous confie que le fait de voir la différence entre **Mes** choix et **Leurs** choix m'a rendu différent et a amené une paix intérieure. On se doit d'apprendre à laisser les autres voler de leurs propres ailes plutôt que de le faire à leur place.*

Je vous laisse une pensée qui va peut-être vous aider.

*Je dirai **Non***

*à ceux qui veulent diriger ma vie;
à ceux qui veulent m'imposer leur rêve;
à ceux qui veulent décider à ma place;
à ceux qui veulent m'imposer leur volonté;*

*à ceux qui veulent briser ma liberté;
à ceux qui veulent abuser de moi;
à ceux qui veulent me décourager;
à ceux qui veulent me culpabiliser;
à ceux qui veulent m'influencer négativement.*

Je dirai 2 fois non

À ceux qui veulent m'empêcher de réussir ce que j'aime à entreprendre.

*Quand j'aurai **Osé** dire **Non** à tous ces gens qui ralentissent mon évolution,*

*Je dirai **Oui** à **MOI-MÊME** et à mes possibilités.*

Auteur inconnu

Capsule

Je repars à neuf



Le succès

*Le Succès, c'est de faire du mieux que vous puissiez,
Et d'autant de façons qu'il vous est possible de le faire.
C'est d'être juste, honnête et vrai,
Pas seulement pour certaines choses,
Mais dans tout ce que vous faites.*

*Il faut toujours regarder en avant, jamais en arrière,
Et croire que tous vos rêves peuvent être réalisés.
Il faut toujours croire au meilleur de soi-même
Et croire en ses capacités.*

*Il faut oublier les erreurs que vous avez commises hier,
Les leçons que vous apprenez vous seront utiles aujourd'hui.*

*Ne vous découragez jamais
Ni ne cessez de croire en vous
Demain est un autre jour, une chance de renouveau.*

*C'est en rêvant les plus grands rêves
Et en visant toujours plus haut
Que nous bâtissons un avenir plus brillant.*

*Il n'y a pas de limite au but
Que vous voulez atteindre
Ou au succès que vous désirez obtenir
Vos possibilités sont aussi illimitées que vos rêves.*

*Quoi que vous cherchiez dans la vie,
Quoi que vous aspiriez à atteindre,
Quels que soient vos plans
Tout peut vous appartenir
Si vous croyez que vous le pouvez!*

Larry S. Chengges

Le succès n'est jamais définitif. L'échec, parfois.

[Bill Parcells]

Extrait de Finding a way to win

Le moment présent

*Profitez du moment présent dans votre vie,
Car ce moment ne reviendra pas.
L'avenir peut être meilleur ou pis.
Mais maintenant vous êtes là.*

*Voyez où vous en êtes dans le cours de l'existence,
Par rapport à l'avenir, au passé.
Puis chaque instant, pleinement,
Au jour le jour vivez.*

*Regardez ce qui se passe ici,
Écoutez les sons du moment.
Respirez le parfum de la vie,
Et buvez-en l'enchantement.*

*Faites-le maintenant,
Pas plus tard, pas demain,
Car ce précieux instant
Jamais ne revient.*

Auteur inconnu

*Vivre, c'est se réveiller la nuit dans l'impatience du jour à venir, c'est
s'émerveiller de ce que le miracle quotidien se reproduise pour nous une
fois encore, c'est avoir des insomnies de joie.*

[Paul-Émile Victor]

La joie de vivre est une émotion contagieuse.

[D. Wynot]

Être soi-même

*Être soi-même demande du courage
et de la détermination.
Je porte en moi les forces nécessaires
à ma propre réalisation.
Je crois en moi...*

*Osez...
Prenez des risques...
Devenez vous-même...
Les livres de mode nous le répètent
sur tous les tons.*

*Plusieurs d'entre nous ont jadis fait
des choix dont ils doivent continuer à
en assumer les conséquences.
Si nous avons l'impression
d'être prisonniers de notre passé,
il est plus que jamais le temps de nous
remettre en question.*

*Un jour ou l'autre,
quelles que soient nos responsabilités,
nous devons prendre des décisions qui
ne regardent que nous.
Nous pouvons craindre
qu'il soit trop tard pour changer mais,
au fond, nous savons bien que tant qu'un
souffle de vie nous anime, nous avons
encore une chance d'évoluer.*

*Bien sûr, faire un saut dans l'inconnu
nous effraie. Pourtant,
il faut vaincre cette peur.
C'est notre courage qui nous ouvrira
la voie menant à la vie qui nous
est réservée, celle qui permettra enfin
à nos talents de s'épanouir.*

*Une petite pensée pour finir :
Nos passions possèdent leur propre sagesse...
Elles guident notre pensée ainsi que
le choix de nos valeurs et assurent notre survie.*

Auteur inconnu



2.12. La simultanéité : ce que chaque effort de changement entraîne

Chaque fois que vous allez faire un changement dans votre vie, cela va automatiquement entraîner un certain stress mental. Dans les faits, vous allez vivre un genre de combat, de pression entre l'ancienne manière de vivre et la nouvelle façon; c'est une situation normale. Vous allez passer de « non, je ne le fais pas » à « oui, je vais le faire », selon votre humeur.

*Probablement que certains jours vous allez avoir l'impression de tourner en rond ou bien vous trouvez que cela ne va pas assez vite au point de vue médical. Ne vous en faites pas, donnez-vous du temps. Le système hospitalier ne fonctionne pas à la même vitesse que vous. Une chose est sûre, votre nom est déjà rendu sur une liste d'attente, il ne reste qu'à rester **patient** car, pour le système hospitalier, vous êtes un **patient** et il fait de son mieux pour répondre à la demande sans cesse croissante.*

Pendant ce temps-là, profitez-en pour vous informer et pour commencer à faire vos devoirs tranquillement. Si vous le pouvez, commencez par des petits gestes pour apprendre votre nouveau mode de vie. Par contre, si vous n'êtes pas prêt, donnez-vous du temps encore, vous verrez qu'avec de la patience et de l'information, il se dégagera un sentiment de prise en charge qui va se développer en vous progressivement. Je suis certain que vous découvrirez une force en vous qui vous guidera tout au long de votre cheminement et qui vous donnera le coup de pouce qu'il vous faut pour agir afin de profiter au maximum de votre nouveau mode de vie et d'être pleinement satisfait de vous.

Personne ne sait comment sont exactement les choses quand on ne les regarde pas.

[Hubert Reeves]
Extrait de *Patience dans l'azur*

2.13. Faut-il devenir un saint? Tout faire le premier jour?

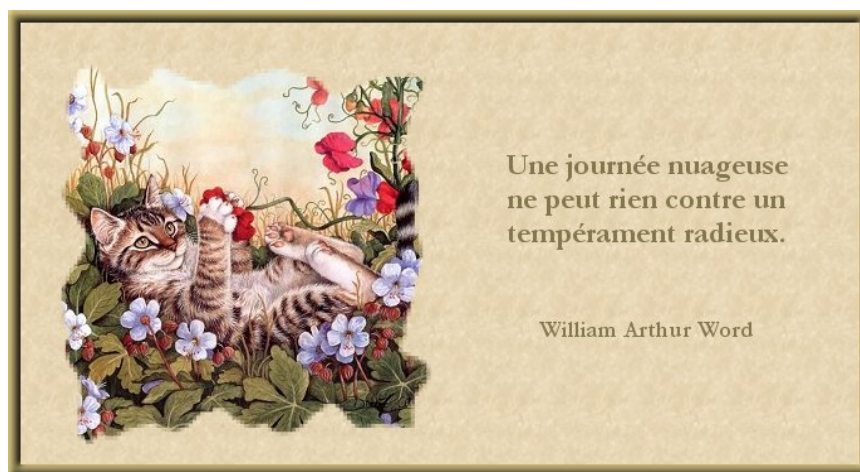
Non, je ne le pense pas, mais cela aide. Comme j'ai dit à mon épouse, à la blague: « Si cela continue, à force de faire des changements dans ma vie, je vais devenir un saint homme. » Je ne sais pas pourquoi, mais elle ne le croit pas. Que voulez-vous !

Une fois que vous aurez fait le deuil de la maladie, vous allez être plus disposé à vouloir vous prendre en main par des petits gestes, selon votre rythme; il ne faut surtout pas vouloir prendre la montagne d'un coup, car si vous visez trop haut, vous ne serez pas capable de tout retenir et de comprendre pourquoi vous devriez faire cela.

Voici un exemple: dans la démarche de la prise en charge du diabète, vous allez vous faire offrir un cours de quatre jours au Centre de jour des diabétiques. Lors de votre premier cours, les éducateurs vous donneront un volume qui représentera ce que vous allez découvrir durant ces journées-là. Il est impossible pour une personne de tout comprendre et, en même temps, de le faire, c'est pour cela que je vous dis depuis le début qu'il faut apprendre à vous donner du temps pour être bien avec les choix que vous allez faire.

Il est aussi important de discuter avec votre médecin de la démarche que vous allez entreprendre pour maîtriser votre nouveau mode de vie. Bien sûr, il se peut que votre médecin soit un tantinet plus pressé que vous dans l'accomplissement des étapes nécessaires; sur ce point, je vous dis: « Ne vous pressez pas.» Expliquez lui ce que vous faites aujourd'hui et ce que vous allez faire demain et quand vous serez rendu à la prochaine étape, vous ne la franchirez que lorsque le temps sera venu. L'important, c'est de continuer à avancer et non de vous décourager. Après tout, il vous a fallu un certain nombre d'années pour en arriver où vous êtes rendu et changer de mode de vie, cela ne prend peut-être pas autant d'années, mais du temps afin d'être bien avec ce que vous faites, ce que vous aimez et aussi voir les bienfaits que cela vous apporte. Après tout, Paris ne s'est pas bâtie en une seule journée.

En terminant, si vous croyez en une force supérieure, ne vous gênez pas pour lui demander de l'aide ou de la force afin qu'elle vous accompagne dans votre cheminement. Elle est là pour cela, mais ne pourra pas le faire à votre place. Sentir que quelqu'un est à vos côtés pour vous supporter et vous écouter est un excellent outil pour vous.



2.14. Un passe-temps

Avoir un passe-temps est important pour moi dans l'équilibre de mon mode de vie. Trop souvent, quand nous devenons parents, nous sommes portés à nous oublier en tant qu'individus; les tâches rattachées à notre famille, notre travail nous font passer souvent en deuxième et plus encore.

Avec les années, je ne pensais plus à moi, seulement aux autres. Depuis que j'ai repris le contrôle de ma vie, je me suis accordé du temps pour moi. Le travail, ce n'est pas tout, nous avons besoin de nous oxygéner le cerveau. Alors, j'ai commencé par l'écriture, cela m'a permis d'extérioriser mes frustrations, mes sentiments et même de formuler des questions que je me posais. Avec le temps, je me suis aperçu que les mêmes interrogations auxquelles je me répondais pouvaient aider d'autres personnes. J'ai commencé à distribuer les résultats de mes découvertes sous forme de livres à des personnes qui me le demandaient. Je me disais : « Si cela m'a fait du bien, pourquoi ne pas en faire profiter aux autres sans ne rien demander en retour ? » C'était pour moi une manière de faire du bénévolat; donner une copie gratuite rendait les gens heureux et cela me faisait du bien. C'est pour cela que, suite à la demande de certaines personnes, j'ai décidé de vous offrir cet ouvrage afin de vous aider dans votre apprentissage. Je voulais partager mes façons de faire pour gérer mon diabète quotidiennement.

J'ai aussi découvert l'horticulture. Aujourd'hui je produis presque toutes mes plantes que j'expose dehors à l'été. En pratiquant cette fantastique activité, j'ai appris beaucoup des plantes en les observant. Je m'explique : la nature est bien faite et nous aussi. Un jour, quelqu'un a piétiné mes plantes sans aucune raison, juste pour mal faire. Alors j'ai dû en replanter quelques-unes; il y avait une plante dont la tête était cassée. Vu son état, j'avais deux choix : à la poubelle ou je la transplantais dans un coin d'une autre plate-bande à l'ombre. Je lui prodiguais des soins particuliers afin qu'elle prenne des forces afin de la rattrapper.

Vous auriez dû la voir à la fin de l'été, elle était devenue plus belle et plus resplendissante que les autres.

J'ai alors compris que les plantes sont un peu comme nous : ce n'est pas parce que nous perdons la tête (si nous trichons) une fois ou que nous nous sentons piétinés par quelqu'un que cela veut dire que nous sommes finis. Si nous nous reprenons en main et si nous faisons les bons choix pour améliorer notre condition physique et morale, en matière de gestion de notre diabète ou autre, nous aussi pouvons redevenir resplendissants et bien dans notre peau.

En terminant, les passe-temps m'ont permis de prendre du temps pour moi et m'ont beaucoup aidé à baisser mon niveau de stress, à m'apprécier, à me valoriser encore plus, à me prouver que moi aussi je suis capable, si je le veux, à m'en donner la peine, à accomplir de grandes choses pour moi et pour les autres, à me sentir utile aux autres quand, des fois, nous avons l'impression que nous ne servons plus à grand chose. Cela me fait énormément de bien.

Allez! Essayez! Vous le verrez bien! Bonnes découvertes!

Être heureux, c'est une vertu et une des plus puissantes.

*[Joseph Arthur de Gobineau]
Extrait de *Les pléiades**

Les gens heureux n'ont pas besoin de beaucoup pour être heureux.

*[Phil Bosmans]
Extrait de *Soleils de bonheur**

Il ne dépend pas de toi d'être riche, mais il dépend de toi d'être heureux.

[Épictète]

Notes personnelles :

2.15. La récurrence

«Ouf, voilà, maintenant c'en est terminé de ces nouveautés! Nous pouvons désormais nous détendre un peu...» Eh bien, hélas, non; demain, ce sera à refaire! En effet, il ne s'agit plus de nous ajuster à une situation clairement identifiable, mais bien de procéder à des changements dans notre vie.

Après avoir fait nos deuils, nous commençons à vouloir nous prendre en main, nous décidons par quoi nous allons commencer, puis une chose après l'autre, tranquillement, en nous donnant du temps pour apprivoiser et accepter. Nous avançons, sûrement, mais à notre rythme. J'effectue un nouveau départ avec l'alimentation. Si je prends deux minutes pour m'apercevoir que si je mange bien (l'effet positif), je vois mon taux de sucre baisser. Cela est bon pour le moral.

J'ai commencé à avoir une nouvelle philosophie de la vie qui a pour effet de baisser le niveau de mon stress, c'est encore un bon point positif. Je m'aperçois qu'avoir un horaire régulier dans ma vie fait que je balance mes heures de travail, de repas et de détente et d'activité physique. Cela fait que je me sens mieux et cela aide à stabiliser mon taux de sucre. Sans compter que la prise de mes médicaments se contrôle beaucoup mieux: encore un point positif.

Avec le temps, j'ai décidé de bouger. Je repars à neuf, en m'ouvrant sur la route de la forme physique, soit par un cours d'activité physique, en faisant une marche ou en pratiquant un autre sport que j'ai décidé d'essayer. Puis je prends le temps de valider les bienfaits que cela me procure en faisant baisser mon taux de stress et de ma glycémie: un autre côté positif. De plus, après avoir fait tout cela, nous allons avoir un sentiment de bien-être, je dirais même une certitude de bien-être et aussi un sentiment de contrôle de notre vie et notre maladie.

Toutefois il ne faudrait pas perdre de vue que cette maladie est une maladie évolutive, il se peut que nous devions apporter encore des changements à notre mode de vie, mais avec tous les outils que nous nous sommes donnés, il sera beaucoup plus facile de gérer et d'apprivoiser ces petits soubresauts ou, si vous préférez, ces nouveaux défis que la vie nous réserve chaque jour.

Si j'évolue dans ma vie, ce qui est normal, il faudra que j'accepte que ce soit normal que la maladie change aussi. Alors si je veux garder le meilleur de ma forme, il faudra que je me renseigne de temps à autre sur l'évolution des recherches, soit sur les nouveaux médicaments, soit sur les nouvelles techniques de maintien de mes conditions. Cela se fait par l'entremise de l'Association des diabétiques de ma région ou par Internet. Il est important d'être au courant des progrès faits en la matière.

En terminant, si je deviens plus positif, cela m'apportera une paix intérieure, enlèvera une certaine peur que j'avais auparavant et me donnera une tout autre vision plus calme des défis que j'aurai à gérer dans ma vie future. Voilà un autre bon point.

Afin d'être aussi libre que possible dans ma propre imagination, je ne peux pas prendre de positions fermées.

[Toní Morrison]

Un état d'esprit positif t'aide non seulement à imaginer ce que tu veux être, mais t'aide aussi à le devenir.

[Wally Amos]

Vous ne résoudrez peut-être pas tous vos problèmes en adoptant une attitude positive, mais vous agacerez tellement de gens que cela en vaudra la peine.

[Herm Albright]

Notes personnelles :

2.16. Objectifs à atteindre

Au départ, tout dépend de votre condition lors de l'annonce de votre maladie par votre médecin. S'il vous prescrit des médicaments, vous n'aurez pas le choix de commencer à les prendre, c'est pour votre bien. Écoutez les conseils qu'il va vous donner afin qu'il n'y ait pas trop de conséquences négatives qui pourraient affecter votre santé et votre ouverture d'esprit dans l'apprentissage de votre nouveau mode de vie.

À la suite de tout ce que vous venez de découvrir en parcourant ce livre, fixez-vous des objectifs acceptables en fonction de vos capacités à les réaliser. Donnez-vous du temps entre chaque étape afin de bien la maîtriser et d'être capable d'en voir les bienfaits. Puis, passez à l'étape suivante en prenant bien soin de vous récompenser de l'avoir réussie.

Moi, à l'annonce de mon diabète, j'ai pris le temps de digérer la nouvelle en faisant le deuil de ma condition, puis j'ai commencé à regarder les possibilités de changer mon alimentation. J'ai commencé à faire mes tests de glycémie plus régulièrement afin de pouvoir mieux cibler où il y aurait des améliorations à apporter ainsi que les moments de la journée où il faudrait que je fasse plus attention à mes quantités de sucre.

Quand j'ai réussi à obtenir le poids que le médecin me proposait, je suis passé à l'activité physique. J'oubliais : pour faire plaisir à Mario, mon médecin de famille, il faut que je vous dise que j'ai arrêté de fumer ! (Alors, Mario, es-tu content?) La cigarette affecte aussi le diabète.

Bien sûr, après chaque étape, je m'accordais des petites douceurs, comme un souper au restaurant, l'achat des articles qui me permettent d'être plus à l'aise en pratiquant ma marche, etc.

Il faut vous donner le droit d'avoir du plaisir en changeant de mode de vie; si c'est plaisant, cela se traduit en encouragement formidable qui conduit à un équilibre souhaitable et une meilleure qualité de vie, ce qui va vous pousser à continuer encore plus et non à vous décourager.

En finissant, je suis convaincu qu'après un certain temps, vous ferez comme moi, vous regarderez en arrière et vous ne voudrez plus retourner au point de départ, car vous serez bien et en forme.

Il ne faut pas penser à l'objectif à atteindre, il faut seulement penser à avancer. C'est ainsi, à force d'avancer, qu'on atteint ou qu'on double ses objectifs sans même s'en apercevoir.

*[Bernard Werber]
Extrait de La révolution des fourmis*

Le meilleur moyen de se préparer à atteindre un objectif, c'est de s'imaginer qu'on l'a déjà atteint.

*[Dominique Glocheux]
Extrait de La boss génération*

Celui qui n'a pas d'objectifs ne risque pas de les atteindre.

[Sun Tzu]



*Il est difficile
de trouver le bonheur
en nous,
mais impossible
de le trouver ailleurs.*

Chamfort

2.17. Se récompenser

Si je regarde en arrière, je m'aperçois que j'ai tendance à voir davantage mes erreurs que mes réussites. Pourquoi? Selon moi, sans rien reprocher à mes parents, et selon les experts, nous ne sommes pas poussés à valoriser les comportements positifs, car trop souvent nous ne l'avons pas appris dans notre jeunesse, car nos parents non plus ne l'ont pas appris. De ce fait même, ils ne nous l'ont pas transmis : c'est une valeur qui est trop souvent taboue ou ignorée.

Au contraire, nous devrions valoriser les comportements positifs, c'est capital pour tous. Nous ne soulignons que trop souvent les travers et omettons souvent de féliciter ou de nous féliciter pour les bonnes initiatives ou les bons coups. C'est une attitude négative qui nous amène à n'être jamais satisfait. De plus, elle ne nous permet pas d'avoir confiance en nous et encore moins de nous estimer. Nous transmettons ce fardeau de génération en génération.

J'ai pris conscience, il y a plusieurs années, que je manquais de confiance en moi parce que, durant mon enfance, ce n'était pas à la mode, si on peut l'appeler ainsi, de féliciter son enfant. Au contraire, c'était plus fréquent de frapper pour démontrer les erreurs. Voyez-vous, c'est un peu pour cela que vous retrouvez, dans la capsule "Du temps pour moi" (v.p.46), une feuille avec un texte et une main.

*Alors, quand je transporte l'importance de nous récompenser dans notre nouveau mode de vie, cela veut dire que si nous voulons être capable de franchir les étapes, il serait important de faire deux choses. La première, c'est d'être capable de faire l'étape avec un esprit ouvert afin d'essayer les changements proposés et de nous rendre jusqu'au bout de cette étape, de pouvoir voir les bienfaits que cela nous a apporté pour, après, prendre le temps de nous **féliciter** d'une manière que nous aurons choisie pour nous faire plaisir.*

La deuxième consiste à nous faire **plaisir** par un souper au restaurant, un spectacle, un article de sport, une demi-journée de congé où vous pourriez faire ce que vous voulez. En passant, je le fais, moi, mais spécialement à mon anniversaire; je prends la journée pour moi et c'est très bénéfique.

Tout changement dans notre vie, pour qu'il soit accepté par notre cerveau, qui contrôle nos émotions, doit être gratifiant. Nous devons en retirer un sentiment de bien-être qui nous poussera à franchir les prochaines étapes ou changements, si vous aimez mieux.

Nous ne pouvons pas accueillir des nouveaux changements si nous avons l'esprit fermé.

Alors, faites-vous **plaisir** et récompensez-vous.



2.18. L'activité physique

Voici un autre bon outil pour améliorer votre condition physique et qui fait baisser votre taux de sucre.

Un jour, en assistant au cours sur le diabète au Centre de diabète de jour à l'hôpital, j'ai remarqué une offre de cours gratuits sur l'activité physique pour nous, diabétiques, et supervisés par une équipe d'experts.

Je me suis inscrit à un cours de marche. Croyez-le ou non, j'ai appris à marcher à cinquante ans. Dans mon temps, nous appelions cela de la culture physique. Après plusieurs années, nous avons changé cela pour de l'éducation physique et aujourd'hui, cela s'appelle de l'activité physique. Si le nom change pour être plus performant, il est normal que moi aussi, si je veux m'améliorer, je change. Alors, c'est parti!

Nous avons appris plusieurs choses nécessaires dans ce cours, des choses qui, pour moi, n'étaient pas nécessairement importantes avant, mais qui, pour ma réalité de diabétique, le sont devenues pour éviter des conséquences qui pourraient devenir assez graves si ce protocole n'est pas respecté.

J'ai appris à respecter mon rythme de marche selon ma condition physique et selon l'échelle de Borg : qui se divise en trois ou quatre niveaux : bleu, vert, orange et rouge.



Si je marche dans la section bleue, c'est parce que le ciel est bleu, cela n'aura pas d'effets pour faire baisser mon taux de sucre. Par contre, si je marche dans la section verte, je vais remarquer que cela se répercute sur mon taux de sucre. Mais si je me rends dans la section orange, vers le rouge, c'est l'enfer. Si je persiste à ce niveau, cela pourrait et va devenir dangereux pour moi.

On y reçoit toutes sortes de conseils afin de pratiquer ce sport en toute sécurité, soit sur les différents souliers et les chaussettes requis pour ne pas se blesser aux pieds. Vous avez probablement vu, si vous avez suivi le cours de quatre jours sur le diabète, que les pieds sont très importants et que, si on veut les garder longtemps, il faut leur faire bien attention. Mon petit conseil pour ne pas avoir d'ampoules ou autres désagréments: pour une personne diabétique, il est préférable d'acheter ses souliers le soir seulement car, comme pour nous et pour le monde « normal », rendus au soir, nos pieds auront enflé durant la journée.

Le cours présente aussi plein d'autres points à respecter afin de faire une marche sécuritaire et profitable pour notre taux de sucre. Je vous le recommande parce qu'il est très enrichissant et plaisant comme tous les autres cours que j'ai suivis au Centre de diabète. Si vous avez envie de vous prendre en main, essayez-les, vous ne serez pas déçu.

En terminant, il faut que je vous dise que la marche ne m'apporte que des bienfaits tels la disparition de mon mal de dos, de la régularité intestinale (le côlon travaille plus) et la diminution de mon taux de sucre. Voilà d'autres bons points positifs pour se tenir en forme.

Je préfère être vivant et en bonne santé que vivant et malade.

*[Jean-Marie Gourio]
Extrait de Brèves de comptoir*

Il faut définir le cadre d'une longévité en bonne santé. Vieillir n'est pas une maladie.

*[Etienne-Emile Baulieu]
Extrait du numéro spécial Libération - A quoi pensez-vous ?*

2.19. Le diabète et la sexualité

Certaines personnes diabétiques nous disent qu'elles sont mal à l'aise avec le sexe, qu'elles ont peur d'avoir une hypoglycémie pendant un rapport sexuel.¹

Nous leur répondons qu'il ne faut pas avoir honte du diabète, alors, pourquoi ne pas en informer votre partenaire dès le début ? Cela pourrait être gênant si il/elle ne comprenait pas ce qui pourrait arriver. Généralement, les questions concernant le sexe deviennent plus faciles quand vous avez un partenaire permanent en qui vous avez confiance.¹

La clé d'une vie sexuelle harmonieuse est de contrôler votre diabète. Ceci s'applique non seulement à votre vie sexuelle, mais également à votre vie tout entière. Si vous pouvez maintenir un bon contrôle de la glycémie en permanence, vous pourrez éviter des complications à long terme qui pourraient affecter votre vie sexuelle.¹

Dysfonction sexuelle et neuropathie

Le diabète peut provoquer des problèmes de sexualité pour les personnes des deux sexes. Dans bien des cas, ces problèmes sont causés par une complication qu'on appelle neuropathie diabétique. Quand il s'agit de dysfonction sexuelle, c'est la neuropathie du système autonome qui en est responsable plutôt que la neuropathie périphérique des membres inférieurs.²

Les hommes, les désordres sexuels et le diabète

Les problèmes sexuels qui affectent les hommes

L'impuissance touche de 50% à 60% des hommes atteints de diabète à un moment ou à un autre de leur maladie. Aussi connue sous le nom de dysfonction érectile,

¹ http://www.diabete.fr/website/content/living-with-diabetes/pour-les-adolescents/sexe_et_diabete.aspx

² http://www.accu-chek.ca/ca/rewrite/content/fr_CA/2.1.5:50/article/ACCM_general_article_3028.htm

L'impuissance se définit par l'incapacité d'avoir et de maintenir une érection suffisamment rigide pour permettre la pénétration. Votre médecin peut vous suggérer des méthodes pour contrebalancer l'impuissance.²

La dysfonction éjaculatoire, qui se manifeste le plus souvent comme une éjaculation rétrograde, est un autre problème qui peut affecter les hommes. Lors d'une éjaculation rétrograde, le sperme est refoulé vers la vessie au lieu d'être expulsé vers l'extérieur. Cette condition, qu'on parvient quelquefois à guérir par des médicaments, peut affecter la fertilité. Il est donc important qu'elle soit bien diagnostiquée et traitée le plus tôt possible.¹

La perte d'intérêt pour l'activité sexuelle et l'impossibilité d'atteindre l'orgasme sont encore d'autres problèmes qui peuvent survenir aux hommes atteints de diabète. Ces problèmes sont souvent causés par des facteurs comme la dépression. Ici encore, votre médecin peut vous recommander des traitements pour combattre la dépression.¹

Les causes des désordres sexuels chez les hommes

Les facteurs suivants, seuls ou combinés, peuvent être la source des problèmes sexuels que les hommes atteints du diabète peuvent éprouver:

- dommages au système nerveux causés par un piètre contrôle de la glycémie pendant une longue période (neuropathie);*
- problèmes circulatoires causés par l'artériosclérose ou l'hypercholestérolémie;*
- effets secondaires de certains médicaments parmi lesquels les antidépresseurs et les remèdes contre l'hypertension et les ulcères d'estomac;*
- facteurs d'ordre émotif ou psychologique tels que la dépression, la colère, le stress ou le manque d'estime de soi (ces facteurs contribuent souvent à faire diminuer l'intérêt pour la sexualité, bien qu'ils n'en soient pas la cause principale);*

1.http://www.accu-chek.ca/ca/rewrite/content/fr_CA/2.1.5:50/article/ACCM_general_article_3028.htm

- consommation de drogues dites récréatives, comme l'alcool ou la marijuana;
- niveau de testostérone trop bas.¹

Traitement des désordres sexuels chez les hommes

Il n'y a pas lieu de vous sentir gêné ou inconfortable à l'idée de discuter de désordres sexuels avec votre médecin. Les professionnels de la santé soignent régulièrement ce type de condition. Plus tôt vous demanderez de l'aide, plus tôt vous l'obtiendrez.

Votre médecin pourra vous prescrire :

- des médicaments oraux (pilules) comme le Viagra®, Cialis®, Levitra®;
- des médicaments à injecter dans le pénis;
- MUSE (médicament urétral stimulateur d'érection), un tout petit suppositoire qui s'insère sans douleur à l'extrémité du pénis;
- un appareil comme un anneau constricteur ou un extenseur à effet de vide;
- des implants chirurgicaux, généralement recommandés aux hommes qui ne sont pas satisfaits des autres méthodes;
- des consultations en psychologie ou en sexologie, avec ou sans autre thérapie.¹

Prévention des désordres sexuels chez les hommes

Voici ce que vous pouvez faire pour éviter ou minimiser les effets de dysfonctions sexuelles :

- réduisez vos risques de mauvaise circulation sanguine et de dommages au système nerveux en exerçant un bon contrôle de votre glycémie, de votre tension artérielle et de vos taux de cholestérol;
- cessez de fumer;
- faites de l'exercice ;
- évitez les abus d'alcool.

1. http://www.accu-chek.ca/ca/rewrite/content/fr_CA/2.1.5:50/article/ACCM_general_article_3028.htm

- si vous remarquez la moindre dysfonction érectile, parlez-en tout de suite à votre médecin. Nombreux sont les hommes qui attendent jusqu'à ce que le problème ait trop évolué. Plus tôt on fait face à un problème, plus on a de chances de trouver un traitement efficace.¹

Les femmes, les désordres sexuels et le diabète

Les symptômes des désordres sexuels chez la femme

Les femmes sont-elles aussi sujettes à des dysfonctions sexuelles causées par le diabète? Si vous éprouvez l'une ou l'autre des conditions suivantes, consultez votre médecin au sujet des traitements disponibles :

- diminution du désir ou de l'intérêt pour l'activité sexuelle;
- sécheresse ou manque de souplesse de la paroi vaginale pendant la relation;
- douleur ou inconfort durant les rapports sexuels;
- douleur pendant la pénétration;
- irritation ou douleur après les rapports sexuels;
- difficulté accrue à atteindre l'orgasme;
- diminution générale de la satisfaction sexuelle.¹

Les facteurs impliqués dans les dysfonctions sexuelles affectant les femmes

Tout comme les hommes, les femmes peuvent éprouver des problèmes sexuels causés par la neuropathie. Leurs problèmes peuvent aussi être attribuables aux facteurs suivants:

- angoisse, dépression;
- manque d'énergie lié à un haut niveau de glycémie;
- déshydratation de la muqueuse vaginale.¹

1.http://www.accu-chek.ca/ca/rewrite/content/fr_CA/2.1.5:50/article/ACCM_general_article_3028.htm

Traitement des dysfonctions sexuelles chez la femme

Si le désordre sexuel lié au diabète est léger, le médecin pourra recommander un traitement très simple comme un lubrifiant spécial ou des techniques de relaxation musculaire. Si le problème est présent depuis longtemps ou qu'il est complexe, vous pourriez vouloir consulter un sexologue ou un conseiller matrimonial. On peut trouver ces professionnels de la santé mentale dans les facultés de psychologie des écoles de médecine et les organismes locaux de soins de santé peuvent aussi vous donner des références.¹

Beaucoup de femmes ne recherchent pas d'aide pour un problème sexuel parce qu'elles sont trop gênées ou parce qu'elles considèrent que ce n'est pas un vrai problème. Mais c'est un vrai problème et c'est important. Votre médecin traite des conditions semblables régulièrement : n'hésitez pas à lui en parler.²

Puberté

À la puberté, le corps se modifie, c'est lié à la production d'hormones sexuelles, oestrogènes chez la fille, testostérone chez le garçon. Ces hormones entraînent une résistance à l'insuline à la puberté (elle est moins efficace, moins longtemps) et c'est donc une période où les besoins en insuline augmentent. Certaines jeunes filles remarquent un changement dans le profil de leur glycémie pendant leurs règles et peuvent avoir besoin d'ajuster les doses d'insuline pendant cette période.

Si le diabète est mal contrôlé, les cycles menstruels peuvent s'arrêter.²

Diabète et contraception

En général, on recommande aux femmes de prendre une pilule contraceptive faiblement dosée ou une minipilule avant leur premier enfant.

2. http://www.diabete.fr/website/content/living-with-diabetes/pour-les-adolescents/sexe_et_diabete.aspx

1. http://www.accu-chek.ca/ca/rewrite/content/fr_CA/2.1.5:50/article/ACCM_general_article_3028.htm

Entre les grossesses, on pourra utiliser un stérilet, une pilule contraceptive faiblement dosée ou une minipilule.

Rappelez-vous toutefois que seul le préservatif protège contre les maladies sexuellement transmissibles.¹

En terminant, j'ai voulu ouvrir sur ce sujet car, trop souvent, on n'ose pas en parler et le sujet est, pour plusieurs, tabou. Moi, j'en ai parlé avec mon médecin et il m'a prescrit Levitra. Je peux vous dire que, selon ce dernier, avant de porter une bonne évaluation sur le médicament, il faut prendre dix comprimés afin que le système s'habitue. Pour m'a part, j'ai trouvé ce moyen de nous aider un peu dispendieux, 20 \$ le comprimé, car il n'est pas défrayé par mon assurance médicament privée et non plus par l'assurance médicament gouvernementale. Traitement efficace, cependant il y a un certain effet, soit une sensation de chaleur au visage pour une durée de deux heures. Vous ressentirez une pression au niveau du pénis après l'éjaculation pour une durée de 3 à 4 heures après la prise de ce médicament. Bien sûr, l'effet du médicament ne commence pas dès la prise du médicament, il faut compter de 25 minutes à une heure avant son effet. Vous aurez alors besoin d'un minimum de stimulation (idée de le faire, caresse, etc.); le comprimé ne fait pas tout et il ne transforme pas votre partenaire en vos fantasmes. Il faut une complicité dans le couple, de l'amour, pas simplement de se faire plaisir, car vous serez déçu. Ce n'est pas une pilule miracle qui guérit tout dans le couple. Ne vous fiez pas au mythe, car vous risquez d'être déçu si vous pensez à la publicité que vous voyez à la télévision ou à l'exploit de vos collègues; vous aurez peut-être une surprise. Ce comprimé vous aide à avoir une relation normale; si vous pensez le faire trois ou quatre fois de suite, il se peut que cela soit un rêve et non la réalité. Le comprimé ne change pas vos habitudes de performance, il aide tout simplement à la maintenir.

1.http://www.diabete.fr/website/content/living-with-diabetes/pour-les-adolescents/sexe_et_diabete.aspx

Je vais terminer en vous disant qu'il existe plusieurs moyens, comme vous avez pu le constater dans cette partie, pour vous aider à mieux vivre avec votre diabète qui affecte aussi votre vie sexuelle. N'hésitez pas à en parler à votre conjoint (e) et à votre médecin, cela peut faire toute la différence dans vos relations de couple et de vie afin d'accepter mieux votre condition.



Notes personnelles :

3. Briser la solitude

Depuis trois ans que je fais des conférences un peu partout, dans les centres de santé et de services sociaux de la région, plus particulièrement à Cookshire, à Weedon, au Centre du diabète de jour de l'hôpital Hôtel-Dieu de Sherbrooke. J'ai aussi deux blogues, un au Canada et l'autre en France. J'ai écrit, à la une demande d'une amie de la Belgique, un article sur leur site pour expliquer comment on fait ici pour gérer notre diabète par des températures basses. J'ai fait une vidéoconférence pour l'association Dextro en Fête, en France, afin d'aider ses membres à mieux accepter le diabète par la présentation de mon guide.

Dans ce chapitre, je veux vous démontrer qu'il est important de briser la solitude, d'en parler, d'aller chercher un support moral, de faire sortir vos sentiments face à la maladie, bref de vous démontrer que vous n'êtes pas seul au monde à souffrir de cette maladie et qu'il y a de l'aide partout dans le monde, pas juste ici, et ce, par des témoignages de personnes diabétiques qui, comme moi, se servent de leur vécu pour vous aider en vous offrant de l'aide et du réconfort pour mieux gérer votre maladie et éviter les conséquences qui vous guettent, ou pour mieux comprendre votre diabète.

Comme le médecin Chantal Godin le disait lors d'une entrevue à Radio Canada, avec moi, pour le lancement de mon guide au mois de novembre 2007, « vous avez reçu une formation de quatre jours par une équipe d'experts qui comportait un médecin endocrinologue, une infirmière, une diététiste, une pharmacienne, une kinésiothérapeute, parce que l'on parlait d'habitudes alimentaires qui sont très importantes, mais aussi de bouger, tous ces intervenants-là essayent de motiver les gens et de leur montrer tout ce qu'ils ont à faire pour contrôler la maladie, pour revenir à des bonnes habitudes de vie, autant du point de vue alimentaire que du point de vue de l'activité physique afin d'éviter les complications au niveau des vaisseaux sanguins. »

Je vous présente plusieurs personnes qui, par leurs témoignages, ont bien voulu partager leur expérience vécue suite à des conséquences reliées au diabète afin de vous faire prendre conscience de l'importance de bien contrôler votre maladie pour justement éviter le plus longtemps possible cette réalité qui nous guette. De plus, vous retrouverez aussi une association de diabétiques très sympathique et très accueillante qui vous offre un support et du réconfort. Vous pouvez visiter son site pour échanger et recevoir un support de la part de ses membres et faire partie de cette belle grande famille que nous formons car, pour moi, le diabète est mondial.

3.1 Témoignage : reins et pancréas

Voici un ami qui a reçu une transplantation reins et pancréas et qui aide les diabétiques par son témoignage et sa présence sur le site de Dextro en fête, il a bien voulu venir témoigner dans mon livre pour vous.

Je me présente : M.Oumeur Fether né le 24 mai 1965, à Arles. Je suis diabétique insulino-dépendant depuis l'âge de 13 ans dû à un patrimoine génétique. Dans ma famille, nous sommes 3 frères diabétiques sur 7 enfants. Je suis transplanté de rein et de pancréas complet depuis le 7 janvier 2007, à Nantes.

À l'âge de 13 ans, on a découvert que j'étais devenu diabétique insulino-dépendant, donc la galère commence! La maladie m'a pris mon adolescence, ma vie s'est organisée autour des piqûres journalières, des tests sanguins 8 fois par jour, des fatigues, des étourdissements, des malaises qui surviennent trop fréquemment. À l'adolescence, le regard des jeunes de mon âge est pesant et sans pitié. Le diabète est une maladie qui ne se voit pas et qu'on arrive à cacher très souvent. Je ne l'ai pas expliqué pas à mes copains de peur qu'ils m'isolent.

Le moindre fait inattendu peut entraîner un malaise, une perte de connaissance, sans que l'on s'y attende. À l'école, au travail, entre amis, n'importe où, le malaise arrive en quelques secondes sans que rien ne le laisse prévoir. C'est l'étourdissement, le coup de chaleur, le corps en sueur. Le diabète affecte également l'intérieur, l'invisible.

Les canaux sanguins se bouchent petit à petit, à commencer par les plus fins, dans les yeux et les reins en particulier.

Un matin, c'est la cécité quasi complète de la vue. Toutes les mises en garde qui m'avaient été faites deviennent réalité et, dès lors, je les prends véritablement en compte. Jusqu'ici, je les écoutais avec légèreté. Si la vue est revenue grâce à des séances de laser, c'est bientôt au tour des reins d'être atteints.

*J'ai 42 ans, le diabète m'a endommagé les yeux, une tension artérielle élevée, mes deux reins m'ont lâché, mais je suis toujours allé travailler et j'ai fait pas mal d'activités, c'est ce qui m'a donné l'envie de me battre. Quand j'ai appris que mes deux reins me lâchaient, cela a été le plus dur. J'ai eu un très bon néphrologue, le **Dr Mahi Amar**, et une diabétologue, le **Dr Franchebois**, qui m'ont pris en main; ils étaient excellents. Ils m'ont expliqué que, je pouvais m'inscrire sur la liste de greffe et double greffe en plus rein et pancréas. J'ai accepté.*

*Et ils se sont organisés en prenant contact avec le **Pr Cantarovitch** de Nantes. Le rendez-vous a été fixé. Les médecins me font faire les examens prégreffe avant le rendez-vous de Nantes avec le **Pr Diégo Cantarovitch** pour un bilan prétransplantation. Bien sûr, ils nous font tous les tests médicaux pour connaître la compatibilité des organes, si l'on supporte la lourde anesthésie et si l'on mérite cette double transplantation. Cela veut prouver que nous serons capables de supporter ce lourd traitement à venir. Nous savons qu'il existe une pénurie d'organes et de donneurs, donc ils mettent toutes les chances de leur côté pour qu'il n'y ait pas de rejet. Il y a aussi un suivi avant et après par un psychologue.*

*Pour ma part, ils m'ont fait part de leur décision favorable : « **patient parfait pour la double greffe** ». Je n'ai pas réagi sur le coup mais, par la suite, une énorme joie. Quinze jours plus tard, par la poste, j'ai reçu l'inscription sur la liste nationale d'attente pour la double greffe rein et pancréas.*



Et là, on tient les valises prêtes...

J'ai eu un appel le 19 juillet 2006 : impossible de prélever le pancréas, donc ce n'était pas pour ce jour.

Le 7 janvier 2007, nouvel appel tellement désiré, puis l'intervention qui se déroule parfaitement bien. L'opération a été effectuée à Nantes, à l'hôpital Hôtel-Dieu. Les premiers jours ont été pénibles, mais les résultats, encourageants. Seulement dix-sept jours après, c'était la sortie de l'hôpital. Après quelques difficultés, c'est le retour à la vie, une vie retrouvée, belle et différente malgré tout.

"Comment accepter de voir mourir un être humain parce que d'autres n'ont pas su qu'ils pouvaient le sauver."

C'est à cet instant que j'ai pris conscience de la réalité du don d'organes, de cet apport dont j'ai bénéficié. Quelle récompense pour la famille du donneur à qui l'on a posé la question : acceptez-vous que l'on prélève des organes sur votre proche? Aujourd'hui, la mort de cette personne permet la vie. Quel espoir!

Je témoigne maintenant pour dire comment la démarche du don est belle et digne de la part de ceux qui la font. Mais si rien n'est prévu, si aucune volonté n'a été prononcée, la famille proche est contrariée, voire importunée, lors de la sollicitation du médecin apportant la mauvaise nouvelle! Ne serait-ce pas plus simple si chacun signalait sa carte de « donneur volontaire » de son vivant? Quel poids en moins pour les proches! Je remercie tous ceux qui ont déjà réfléchi à cette question et particulièrement ceux qui l'ont résolue en portant leur carte.

Aujourd'hui, finis les piqûres d'insuline, les malaises, les régimes; la vie a repris à cent à l'heure et l'optimisme est de mise.

Merci à tous ceux qui m'ont entendu dans cette période difficile. La vie m'a fait un cadeau après bien des obstacles. À moi d'en profiter, de prouver ma détermination et de faire rayonner mon bonheur.

Et, bien sûr, je pense tous les jours au donneur et sa famille. Il m'a donné un nouveau souffle et, rallongé ma vie. Je n'ai pas de mot pour le ou la remercier.

*Je voudrais dire à sa famille que je ferai le maximum pour garder ses organes qui sont les miens aujourd'hui et tous les soirs avant de me coucher, j'ai une pensée énorme : **merci***

*Je souhaiterais, une fois que vous allez terminer cette lecture, que bien sûr j'ai abrégée, avoir une grosse et énorme pensée à mon donneur qui a sauvé 5 vies. Ce sont les médecins qui me l'ont dit, c'est la seule chose que je sais du donneur, **MERCI À TOI**, nous sommes 5 à te remercier tous les jours. Grâce à ton don et tes organes qui sont les nôtres aujourd'hui, nous vivons et, toi, tu vis à travers nous.*

Et surtout, Merci à Cendrène, ma femme avec qui je vis depuis 18 ans. Elle a supporté cette maladie avec moi et m'a aidé. C'est beaucoup grâce à elle que j'ai tenu le coup; elle a été ma motivation première.

Quand on reçoit, on donne et quand on donne on reçoit. Il faut parler de la transplantation et du don d'organes, ce n'est plus un sujet tabou. Le don d'organes est un don de vie...

Je tiens à remercier aussi André Positif de m'avoir donné la possibilité de témoigner de mon parcours avec la maladie, pour non seulement apporter du réconfort et de l'espoir aux personnes qui sont en dialyse ou en attente de greffe, mais aussi pour faire prendre conscience, aux adultes et aux jeunes, qu'en stabilisant leur diabète, la vie peut être vécue sans ces complications et être bien vécue.

J'ai reçu, par cette greffe, une deuxième chance face à la vie alors par respect de ce don, par respect de la vie elle-même, je veux à mon tour donner aux autres en apportant le soutien que j'aurais aimé connaître lorsque j'étais adolescent!

En terminant, si vous avez besoin d'aide n'hésitez pas à venir sur mes deux blogues (<http://bengy2465.centerblog.net> et <http://bengy2465.blog.mongenie.com/>) et vous pouvez venir discuter sur www.dextro.fr .

Fether.

3.2 Témoignage : la vue

Nous poursuivons avec un autre témoignage d'un ami français qui, sur le site de Dextro en fête, par sa présence et sa bonne humeur, aide d'autres diabétiques à mieux accepter la maladie et aussi à voir l'importance de bien gérer sa glycémie. Je vous présente Fab qui m'a honoré par son témoignage sur l'importance de bien vous occuper de votre diabète si vous ne voulez pas avoir de problème avec vos yeux.

« André m'a offert la possibilité de mettre mon témoignage dans son nouveau livre et je vais essayer de vous raconter, en quelques mots, ma vie au quotidien avec mon diabète.

Pas facile de décrire près de 25 ans de diabète au quotidien en quelques lignes.

J'ai 39 ans et je suis diabétique insulino-dépendant depuis l'âge de 14 ans. Personne dans ma famille est diabétique. Suite à un choc émotionnel, je le suis devenu.

À 14 ans, pour moi, le diabète était une maladie pour les personnes âgées, mais dans ma tête, c'était impossible de l'avoir à cet âge-là. On ne l'accepte pas, on veut vivre comme tout le monde malgré les recommandations de son diabétologue et l'on vit comme s'il n'existait pas.

Arrivé à l'âge adulte, où l'on commence à sortir avec ses amis, on agit toujours dans le même sens, c'est à dire que l'on ignore son diabète et les conséquences. La vie continue mais, après quelques années avec le diabète mal équilibré et mal géré, la maladie nous rattrape, et là, les complications arrivent. C'est ce qui m'est arrivé.

Arrivé à 30 ans, après plus de 15 ans d'un diabète mal géré, j'ai eu une rétinopathie proliférante : des micro-vaisseaux éclatent dans l'oeil à cause de mauvaises glycémies et les yeux saignent à l'intérieur de la rétine.

Pour se soigner une solution existe : le laser, suivi d'une chirurgie que l'on appelle vitrecromie, où on enlève le vitré de l'œil pour mieux voir.

Aujourd'hui, j'ai appris à gérer mon diabète au quotidien mais, par la force des choses, je pense qu'il y a eu un manque d'information concernant les complications du diabète; et cela m'a pris beaucoup de temps à accepter ma maladie. Je suis heureux qu'André puisse faire partager différents témoignages pour que d'autres ne soient pas obligés de subir ce que je vis au quotidien, soit la dépendance, ne plus être libre conduire, de ne plus faire de la moto et des activités que je ne peux plus faire désormais seul à cause d'une visibilité réduite.

Il est possible de vivre correctement avec son diabète. Effectivement, il y a des contraintes, mais il est important de dire qu'il faut vraiment suivre ses glycémies pour ne pas à avoir à subir ses complications qui peuvent attaquer les yeux, les reins, les pieds, etc., et occasionner des lésions qui peuvent être irréversibles.

J'espère qu'en apportant mon témoignage des personnes prendront conscience qu'il est vraiment important de suivre son diabète pour pouvoir vivre cette liberté au quotidien et de ne pas devenir dépendant, comme moi je peux l'être. »

Merci à vous.

Fab

3.3 Témoignage : Nadine de Bruxelles (type 1)

Je vous présente une amie que j'ai connue en partageant sur un forum du site Internet Doctissimo. Nadine, de Bruxelles, qui est diabétique de type 1, a bien voulu accepter de partager avec vous son expérience. Plusieurs fois, j'ai remarqué l'aide qu'elle offrait aux diabétiques de type 1 qui, comme vous, ont parfois de la difficulté à bien gérer la maladie et Nadine, chaque fois, apportait des paroles réconfortantes. C'est pourquoi je lui ai demandé si elle voulait partager son expérience en vous écrivant un mot. Je suis très honoré de son dévouement. Voici son témoignage.

Le diabète de type 1: mon expérience (Nadine Quinn)

J'ai rencontré André Positif sur le forum du diabète de Doctissimo.

En 2007, il avait participé au concours « Réalisez un Rêve » de Bayer visant à aider les personnes atteintes de diabète à faire en sorte que leurs rêves deviennent réalité. Il était arrivé en deuxième place avec son idée d'écrire un livre sur le diabète. Un jour, il m'a dit qu'il allait écrire une deuxième édition de son livre. Il m'a proposé d'écrire la partie sur le diabète de type 1 et c'est là que notre aventure a commencé.

L'annonce

Je m'en souviendrai toujours : le médecin que j'avais vu suite à un contrôle sanguin m'a dit que j'avais le diabète et que j'allais mourir dans les trois mois ; je venais d'avoir 18 ans. J'étais effondrée.

Je me suis renseignée dans le Dictionnaire médical de ma grand-mère, car je ne connaissais absolument pas le mot « diabète ». J'ai alors téléphoné à mon généraliste qui a contacté un diabétologue. Ce dernier m'a expliqué que j'allais devoir faire des piqûres toute ma vie et prendre de l'insuline. Il a ajouté que j'allais devoir suivre un régime très sévère, car j'avais trop de poids et que c'était très mauvais pour les artères. Il m'a expliqué comment m'injecter de l'insuline avec des seringues, une pour la rapide et l'autre pour la lente et les unités.

Il m'a dit que j'allais avoir des hypoglycémies (baisse de sucre dans le sang) et des hyperglycémies (excès de sucre dans le sang), mais que je verrais bien par moi-même ! Sans plus d'explications, nous sommes sortis soulagés et sommes allés à la pharmacie avec les ordonnances.

Qu'est-ce que le diabète de type 1 ou diabète insulino-dépendant ?

Le diabète est dû à une destruction auto-immune des cellules immunitaires du pancréas. Le pancréas ne peut plus produire d'insuline, le taux de sucre est trop élevé dans le sang. Il faut donc suivre un traitement à vie à base d'insuline.

Le diabète de type 1 (10% des cas) est aussi appelé diabète maigre ou juvénile.

Les symptômes de l'hypoglycémie

Comme le médecin venait de me le dire, j'ai découvert les premiers symptômes de l'hypoglycémie:

Anxiété	Si l'hypoglycémie est non reconnue ou non traitée les symptômes peuvent s'aggraver	Vision double ou floue
Fringale soudaine		Démarche chancelante
Picotements autour des lèvres		Difficulté de concentration
Trou de mémoire		Etourdissements
Agressivité, nervosité		
Un manque d'air		Faiblesse, fatigue
Changement d'humeur soudain	Remarque : Si l'hypoglycémie survient pendant la nuit, certains symptômes peuvent révéler cet état : - Cauchemars - Sommeil agité - Transpiration - Maux de tête au réveil	Maux de tête
Jambes en coton		Trouble de la parole
Nausée		Convulsions
Palpitations		Confusion
Pâleur		
Tremblements		
Transpiration (sueur froide)		
Vision brouillée		

Tableau issu de <http://www.agencesss04.qc.ca/Diabete/pages/PDFs/Module5.pdf>

Les causes de l'hypoglycémie

Pour tout événement inhabituel, anormal ou bizarre, il faut partir du principe qu'il est peut-être en relation avec une hypoglycémie. Mais avant d'avaler du sucre, il faut, si possible, d'abord vérifier s'il s'agit d'une hypoglycémie (glycémie au bout du doigt) si on n'est pas sûr d'être en hypoglycémie.

Les facteurs qui peuvent perturber l'équilibre de la glycémie:

- Collation ou repas oublié, retardé;
- Quantité insuffisante de glucides (sucres);
- Difficulté de s'alimenter (nausées, vomissements);
- Erreur de dosage d'insuline.

Que faire si les symptômes d'hypoglycémie continuent à s'aggraver, entraînant une perte de conscience ? Cela m'est arrivé.

- Coucher la personne sur le côté;
- Éviter de la faire boire ou manger, à cause du risque d'étouffement;
- Injecter 1 mg de Glucagon;
- Téléphoner à un médecin;
- Vérifier la glycémie, 15 min après l'injection de Glucagon;
- Quand elle reprend conscience, lui donner 15g de glucides.

Précautions à prendre

- Prévenir son entourage des symptômes du diabète;
- Avoir toujours une source de sucre à la portée de la main;
- Porter une médaille, ou avoir une carte mentionnant que l'on est diabétique et quelle est la personne à joindre en cas d'urgence (médecin ou la famille);
- Ne jamais partir seul pour une longue promenade ou nager en solitaire (prévenir le maître nageur que l'on est diabétique quand on va à la piscine) et prévoir une collation qui restera près du maître nageur. C'est très important, il m'est déjà arrivé d'être en hypo en sortant de l'eau ou dans la cabine et de demander de l'aide.

Les symptômes de l'hyperglycémie

- Fatigue;
- Stress;

- Sécheresse de la bouche et de la peau ;
- Soif ou faim croissantes.

Les causes de l'hyperglycémie

- Pas assez d'insuline ;
 - Repas trop riche en graisse ;
 - Plus de stress que d'habitude ;
- Infection, maladie ou blessure.

Comment traiter l'hyperglycémie?

- Vérifier la glycémie très souvent ;
- Faire un test d'acétone ;
- Ajouter de l'insuline rapide.

Quand on est malade, cela a des effets sur l'équilibre du diabète. En effet, une simple maladie s'accompagne la plupart du temps d'une hyperglycémie, voire d'hypoglycémie. Chacun réagit différemment.

Le diabétique de type 1 de longue durée arrive en général à gérer son diabète quand il est malade. Mais, en 2003, quand il y a eu la canicule en Europe, ma glycémie était tout à fait déstabilisée. J'étais tout le temps en hyperglycémie, j'ai téléphoné aux urgences de ma clinique pour demander ce que je devais faire, et l'urgentiste m'a dit d'augmenter les insulines. C'était tout bête, mais je n'y avais pas pensé. Il m'a dit de boire beaucoup pour ne pas me déshydrater.

1. Si je suis en hyperglycémie pendant quelques jours, je rajoute 1 ou 2 unités d'insuline lente et quand les résultats se stabilisent et redeviennent comme avant, je diminue ma lente.
2. Pour faire descendre l'hyperglycémie, je fais un bolus, c'est-à-dire que je rajoute de l'insuline rapide pour faire descendre la glycémie et je peux être en hypoglycémie, ce qui n'était pas mon but.

3. Si mon problème de sante est résolu, je peux également faire une hypoglycémie; je dois me resucrer et je diminue mes insulines « rapide et lente ».

L'outillage du diabétique de type 1

Quand je suis allée à la pharmacie acheter mes premiers médicaments pour le diabète, j'ai été tout de suite confrontée à un grand souci: le coût. Parmi ceux-ci:

Le « Test Tape » afin de contrôler ma glycémie

C'était un rouleau de papier qu'il fallait faire tremper dans l'urine ce qui était très hygiénique, comme vous pouvez vous l'imaginer! Le rouleau changeait de couleur en fonction du taux de sucre dans l'urine:

- jaune : bon
- vert clair : moyen
- vert foncé : mauvais

Plus tard: Les bandelettes

Il s'agit du même principe que le rouleau de « test tape », mais en version plus hygiénique.

Des bandelettes pour contrôler l'acétone dans l'urine

Les seringues

Les deux insulines (la rapide et la lente)

Les tigettes

Les tigettes ou bandelettes fonctionnent avec un lecteur de glycémie et un piqueur. C'est un appareil qui pique le doigt avec une aiguille et je dépose la goutte de sang sur le récepteur de la tigette.

On attend 5 secondes et le résultat sanguin s'affiche sur l'écran. L'analyse de sang nous montre exactement quelle est la glycémie à cet instant précis, cela peut changer très fort d'un quart d'heure à une ou deux heures.

Le carnet de surveillance:

Au début de mon diabète, j'ai dû indiquer sur un carnet de traitement la date et l'heure à laquelle je prenais mes repas, le matin à jeun, le midi avant le déjeuner, le soir avant le dîner et deux heures après¹ le début du repas et ce, afin d'évaluer l'impact glycémique d'un aliment et d'évaluer le déséquilibre du diabète dû à une maladie, un stress ou certaines activités physiques.

Je devais également inscrire, dans ce carnet, les différents résultats de mes tests d'urine. Je suis encore censée compléter ce carnet à l'heure actuelle, mais je ne le fais plus.

10 ans plus tard, le premier appareil de glycémie

Mes parents m'ont acheté un appareil de glycémie dix ans après l'apparition de mon diabète. L'appareil était facile mais onéreux, surtout à cause des tiges. Il y avait une mémoire dans l'appareil, mais je continuais à inscrire mes résultats dans le carnet de traitement.

Bien plus tard, relié par un câble de l'appareil de glycémie vers le PC, les résultats s'affichèrent sur l'écran et j'ai abandonné le carnet de surveillance.

Mesurer sa glycémie est l'unique moyen de pouvoir réagir rapidement et de prendre des mesures urgentes afin d'éviter l'apparition et l'aggravation de certaines complications. Cette surveillance permet également d'avoir des informations sur l'état de la glycémie entre deux prises de sang. Elle permet aussi de vérifier l'influence du repas et de l'alimentation sur le niveau de la glycémie puis de modifier certaines pratiques alimentaires ayant une influence négative sur la glycémie.

Les visites de contrôle chez le diabétologue et la diététicienne

Lors de ma visite chez le diabétologue, tous les trois mois, je notais dans le « carnet autosurveillance » tous mes résultats sanguins, de

¹ Postprandial ou pp

santé, les médicaments, les complications, les hypo et les hyper sur mon diabète afin d'en discuter avec lui. Ensuite je passais un examen sanguin pour connaître l'hémoglobine glyquée (HbA1c), c'est le repère de la moyenne des glycémies sur une période de deux à trois mois. Après je fais pipi dans un petit pot et prélevais un peu d'urine avec une seringue, je cassais l'embout et j'indiquais mon nom sur la seringue. Ces tests d'urine servent à voir s'il y avait du sucre dans les urines, de cétones et d'albumine pour le bon fonctionnement du rein.

Après ma visite chez le diabétologue, j'allais voir l'infirmière en diabétologie qui vérifiait mon appareil de contrôle de la glycémie, quand j'ai eu un appareil, et elle me donnait des tiges dès que j'ai fait partie de la convention (voir plus loin).

Après ma visite, j'allais voir la diététicienne, qui m'encourageait quand j'avais perdu du poids et me conseillait sur les aliments. C'était toujours des consultations très instructives.

Le test d'O'Sullivan ou hyperglycémie provoquée par voie orale

J'ai dû subir le test de O' Sullivan qui consiste à faire une prise de sang à jeun, boire 50g de glucose (sucre) et faire une autre prise de sang 1 heure plus tard. Si le taux de sucre était plus élevé que 1.30 g, un autre test qui consistait à boire 100g de glucose et ensuite faire une prise de sang toutes les heures. C'était horrible. Cela a duré toute la journée.

Le test de tolérance au glucose, passé en laboratoire, permet de déceler comment le corps réagit. Franchement, c'était très désagréable de boire un grand verre de glucose très sucré; j'avoue que j'avais la nausée. Le test étant positif, il a fallu que je boive à nouveau 100g de glucose, j'étais franchement écœurée. Ensuite, des prises de sang toutes les heures pour voir la vitesse d'élimination du sucre. À midi, j'aurais pu manger, mais je n'ai rien pu avaler.

Le diabète au quotidien

Ma première injection d'insuline

La première fois que j'ai fait une injection d'insuline, j'étais très nerveuse, mais je me suis dit que finalement c'était très facile. J'ai

été confrontée aux hypoglycémies dès le premier jour et je ne savais pas ce que j'allais ressentir, mais j'ai vite appris les malaises (voir symptômes).

Ma première « Hypoglycémie »

C'était la nuit, je m'en souviens. J'étais effrayée, j'avais des tremblements, je me demandais si j'étais devenue épileptique. J'étais en sueurs, j'avais des palpitations, des vertiges, j'étais frigorifiée, j'avais des crampes aux mollets, je ne savais pas me lever, je manquais d'air, je voyais trouble et ma vue avait baissée.

J'ai bu un GRAND verre de coca et dévoré tout ce qui se trouvait dans le réfrigérateur. J'avais une fringale. Le seul moyen de contrôler mon taux de sucre était l'utilisation de bandelettes d'urine et, bien sûr, la couleur était vert foncé.

Les hypoglycémies étaient aussi dues à une erreur de ma part, elles survenaient si :

- je n'absorbais pas assez de féculents ;
- j'avais une activité inattendue ;
- je ne mangeais pas aux heures fixes ;
- je m'injectais trop d'insuline rapide.

Il y a tellement de facteurs qui jouent.

J'avais remarqué qu'en mangeant salé ma glycémie remontait plus vite; par conséquent, je mangeais toujours du fromage avec une tartine, sinon j'avais peur de refaire une hypoglycémie, et tant pis pour l'hyper.

La famille

Ma maman s'apercevait toujours quand je faisais une hypo et remarquait surtout les signes suivants :

- Pâleur, sueurs, tremblements ;
- difficultés à suivre une conversation ;
- somnolence ;
- comportement bizarre, nervosité ;
- parfois agressivité.

Quand on connaît bien la personne, il est assez facile de voir qu'elle est en hypoglycémie avant qu'elle ne s'en aperçoive elle-même, souvent à cause de la pâleur, du regard fixe.

Cela m'est souvent arrivée, j'étais souvent en colère et je n'arrivais pas à me contrôler, c'est difficile à expliquer. Actuellement, je ne suis plus en colère, j'arrive à me contrôler mais, d'après ma maman, je suis encore agressive et de très mauvaise humeur.

Seuil des hypoglycémies et resucrage:

Il y a un seuil d'hypoglycémie:

- 0.70 à 0.60, mais bien souvent j'étais plus basse : un berlingot de jus d'orange ;

- 0.50 ou 0.40 berlingot de jus d'orange ou grenadine ou sucre brun à croquer, de l'eau ;

- 0.28 un verre de coca, du sucre, du fromage salé, des biscuits, du pain.

Il faut attendre que cela passe. Actuellement, je ne dévore plus. J'ai appris à gérer mes hypoglycémies.

En cas d'urgence

On doit administrer une piqure de Glucagon pour faire remonter la glycémie quand celle-ci est au plus bas, cela permet d'éradiquer l'hypoglycémie (baisse de sucre dans le sang). Lorsque les symptômes d'hypoglycémies apparaissent, il faut toujours avoir du sucre. Le Glucagon doit être réservé dans les cas d'hypoglycémie grave lorsque l'on éprouve des difficultés à avaler en raison d'une perte de connaissance.

En général, le diabétique retrouve sa lucidité en 15 minutes après l'injection du Glucagon. Lorsque la glycémie remonte, il faut prendre du sucre et un glucide pour refaire des réserves de sucre dans le foie afin de prévenir une deuxième hypoglycémie.

Le régime alimentaire

Les aliments que j'ai supprimés au début de mon diabète :

Les pâtes, le riz, les frites, la mayonnaise, le saucisson, le chocolat, le beurre, les flocons d'avoine, les charcuteries, les biscottes, les

confitures, la moutarde, le raisin, la banane, les abricots, les cerises.

Exemple de régime:

<u>Midí</u> 1 potage de légumes ou crudités, 125g de viande maigre ou 200g de poisson ou 2 œufs, 1 pomme de terre nature, 125 g de légumes - Eau - Après-midi : 1 fruit ou un yaourt maigre 0% <u>Soir</u> 1 potage aux légumes, 1 tranche de pain 60 g de viande froide ou fromage maigre à 25% MG ou 80 g de poisson au naturel, 1 yaourt maigre nature, eau ou thé

J'ai suivi ce régime pendant 15 ans mais, avec les nouvelles normes alimentaires le régime s'est assoupli, je peux manger du riz, des pâtes et quelques frites, du chocolat, mais j'ai repris du poids.

Cependant, apprendre à manger des repas sains, pour un bon régime alimentaire adapté au diabétique, il faut :

- Comprendre la manière dont les différents aliments et leur quantité agissent sur votre glycémie ;*
- Choisir des aliments sains ;*
- Manger des repas à des heures régulières.*

Les féculents et les sucres (hydrates de carbone) influencent davantage la glycémie. Les protéines sont indispensables dans

l'alimentation, elles sont riches en graisses cachées, c'est pour cette raison qu'il vaut mieux s'en méfier. Les protéines saines se retrouvent dans les viandes maigres, poisson, volaille. Les matières grasses sont des ennemies. Elles sont riches en calories et favorisent la prise de poids, on réduira alors les fromages, la viande de bœuf, les charcuteries, les crèmes glacées. On trouve des hydrates de carbone notamment dans le pain, les pâtes, les céréales, les haricots, les légumineuses, le lait, les fruits et les jus de fruits ainsi que dans les sucreries.

Les hydrates de carbone sont les aliments qui ont l'impact le plus important sur la glycémie après les repas. La surveillance des hydrates de carbone que l'on consomme et leur répartition sur la journée aideront donc à contrôler la glycémie.

La « Pyramide alimentaire » constitue une source d'informations de base en ce qui concerne le choix d'aliments sains. Il est important de consommer chaque jour des portions appartenant à chaque groupe.



Photo prise par Nadine au Salon du Diabète de Bruxelles, Belgique, en 2007

Choisir ses aliments en respectant les indications de la pyramide aidera à suivre ces quelques directives pour une alimentation plus saine :

- Consommer les fruits et légumes en grandes quantités. Cinq par jour. Bien qu'ils contiennent des hydrates de carbone, les fruits et légumes sont également très riches en vitamines et fibres.*

- Les graisses saturées : graisses animales et graisses de cuisine sont mauvaises pour le cœur.

L'excès de sel augmente le risque de tension artérielle.

L'alcool peut dangereusement faire baisser la glycémie

La première fois que j'ai bu de l'alcool, c'était lors d'une fête avec des amis, je n'avais pas mangé et j'ai fait une hypo, car je n'avais pas grignoté des chips ou des canapés. Une autre expérience : lors d'un dîner, le vin ou le champagne pris au début du repas a fait baisser ma glycémie et j'ai été obligée de manger du sucre en même temps que le repas, ce qui n'est pas toujours très facile quand on est invité.

Une autre bêtise: j'allais skier, j'avais très froid et j'ai bu du whisky sans manger. Je me suis retrouvée complètement euphorique et me suis pris un poteau de remonte pente en skiant!

J'ai travaillé comme étudiante dans un pub à Doncaster, en Angleterre, et je buvais de la bière avec les amis qui m'offraient un verre, cela finissait toujours par une hypoglycémie ; aussi j'ai arrêté d'en boire.

Le mariage

Quand je me suis mariée, mon mari ne savait pas ce que c'était de vivre avec une diabétique. Il a vite connu mes hypoglycémies, mes hyperglycémies, ma mauvaise humeur, etc. Au début, mon mari arrivait à me suivre dans mon diabète, mais comme j'ai l'habitude de me contrôler seule, il ne fait plus attention sauf en hypoglycémie, quand je lui demande de m'aider. Actuellement, il m'a dit que je devrais lui remonter comment utiliser l'appareil de glycémie et de lui dire qu'elles sont les doses d'insuline à m'injecter. Il faudrait que je prenne le temps de lui expliquer !

Un enfant mis au monde

Ma plus belle réalisation, ce dont je suis particulièrement fière, c'est d'avoir mis un enfant au monde. On croyait cela impossible à réaliser pour une diabétique il y a des décennies.

Quand ma fille était petite, je lui ai appris à me donner du sucre et à piquer dans une orange, c'était un jeu pour elle. Ma fille n'est pas diabétique. Pour le savoir, elle devrait passer un examen sanguin qui se fait uniquement en soins hospitaliers.

Le travail

J'ai travaillé pendant 8 ans dans la même société, mes collègues n'ont jamais fait la moindre remarque sur ma maladie.

J'ai changé ensuite et j'ai travaillé comme intérimaire pendant des années sans aucun problème, mais le jour où j'ai fait une hypoglycémie dans une société, on a prévenu la société d'intérim et, du jour au lendemain, j'ai été mise sur la touche, c'est-à-dire qu'on ne m'a donné aucune chance pour expliquer ce que c'était le diabète et j'ai perdu ma place. J'étais très triste et révoltée, je n'avais plus confiance en moi, je me suis posé plusieurs questions : pourquoi cela m'arrivait ? Je n'osais plus sortir de chez moi.

Je n'ai plus eu du travail à partir de ce moment-là. Parallèlement, j'ai eu un grave accident de voiture en 1989, un camion a embouti l'arrière de ma voiture lorsque j'étais arrêtée à un arrêt. J'ai eu plusieurs fractures dont une cervicale et l'autre, de la mâchoire. J'ai complètement arrêté de travailler.

Un jour où j'avais rendez-vous avec un ami, j'ai fait une hypoglycémie dans la rue, j'ai dû m'asseoir sur un banc et prendre du sucre dans mon sac au dos. J'ai téléphoné avec mon Gsm à ma maman pour qu'elle m'apporte un coca. Personne ne m'a proposé de m'aider et je me suis bien juré que cela ne m'arriverait plus et j'ai repris confiance en moi.

Au restaurant

Pour concilier mon diabète au restaurant ou chez des amis, je me suis trouvée souvent dans des situations où les plats que l'on me proposait m'ont posé bien des difficultés. Les plats arrivaient en retard ou quand le repas s'éternisait et que j'avais déjà fait ma piqûre, la pizza est arrivée au bout d'une heure et demie. J'ai mangé tout le pain qui se trouvait sur les tables voisines et, une autre fois, j'ai quitté le restaurant car mon dîner n'arrivait pas. J'ai payé la boisson et j'ai tout laissé en plan. Le serveur était furax ! Maintenant je me renseigne à quel moment mon repas sera servi et je

faïs ma piqûre au moment où je reçois mon plat.

Les amis

Mes amis sont au courant de mon diabète ; certains ne veulent pas comprendre qu'il faut manger à des heures fixes et d'autres cuisinent des plats sucrés, alors qu'ils savent que cela m'est déconseillé. J'ai laissé tomber ces « amis », d'autres insistent pour que je boive avec eux. Plus tard, j'ai eu une amie qui m'a demandé des explications, car elle avait appris qu'elle était diabétique elle-même. D'autres le comprennent et font attention au repas. On en parle souvent ensemble en cas d'hypoglycémie, ils ne savent pas quelle attitude prendre.

Les voyages

Il m'est arrivé en voyage de ne pas avoir pris assez de tiges avec moi et de ne pas en trouver dans le pays que je visitais ; un médecin m'a donc donné des bandelettes. Je devais me piquer le doigt pour voir lire la couleur colométrique du flacon comme pour les urines. Les habitudes alimentaires sont souvent très différentes et le pain, très glucidique.

Jusqu'en 2001, je n'avais eu pas de problème pour voyager mais, depuis les événements que vous connaissez ce n'est pas facile de prendre son insuline avec soi dans la cabine, l'hôtesse de l'air m'a confisqué mon insuline et mes seringues pour les mettre dans un réfrigérateur. Quand elle m'a rendu le flacon, il était gelé et j'ai dû le jeter.

En partant de Belgique, il m'est arrivé une aventure, mon mari portait mon sac avec mon matériel. À l'aéroport, je passe tranquillement la douane et je l'attends mais il n'arrivait pas. J'ai rebroussé chemin et j'ai demandé aux douaniers s'il était encore là. Il avait été fouillé et avait dû se déshabiller, car on pensait que c'était un trafiquant. Quand j'ai expliqué que j'étais diabétique et leur ai montré ma carte bilingue (français-anglais) de diabétique, établie par le diabétologue, il a pu passer. J'ai gardé dans l'avion le matériel et l'insuline, les seringues, les sucres, etc.

Quand nous avons repris l'avion en sens inverse, la police des douanes du pays étranger était parfaitement au courant de ce qui s'était passé en Belgique.

Un jour j'ai demandé un repas diabétique quand j'ai pris mon billet et j'ai reçu un magnifique gâteau ! Depuis ce jour là, j'emporte toujours avec moi des tartines, du sucre, une pomme.

Les décalages d'horaire ou les retards d'avions sont bien ennuyants pour un diabétique et les voyages en bateau ne sont pas toujours faciles si la mer est démontée ; j'ai déjà fait de mauvaises expériences.

La conduite

Je vérifie ma glycémie avant le départ par précaution :

- Je m'arrête régulièrement (un arrêt de 10 minutes toutes les 2 heures) pour prendre une collation. Et je fais des mouvements pour me détendre ;*
- Je vérifie fréquemment ma glycémie, je prévois des fruits, des biscuits, du sucre. Je bois régulièrement de l'eau ;*
- Je fais une liste « un pense bête » pour emporter mon matériel et je prends toujours avec moi une ordonnance de secours bilingue avec le nom de l'insuline, le nom du stylo, les aiguilles, du glucagon, une carte européenne d'assurance maladie (Communauté Européenne) et des lunettes de soleil.*

Le sport

Grâce à mes parents et mon mari, j'ai eu la chance de faire du sport: du tennis, du ski, de l'escrime, de la marche, de l'équitation, du bowling et du delta plane. Actuellement, je vais à la piscine et je fais de l'aquagym, je marche tous les jours et je fais des exercices de kiné.

La routine

La routine dans la vie d'un diabétique est parfois dangereuse. Il m'est arrivé à plusieurs reprises de me tromper dans les doses d'insuline. Très souvent, le soir, quand je suis fatiguée, je dois m'injecter de l'insuline lente, j'ai pris le stylo de la rapide au lieu de la lente. C'est un désastre, car la dose de lente est triple. J'ai bu du coca par voie orale, mangé du sucre et pris un glucide. Je n'osais pas faire la lente mais dans le courant de la nuit, je l'ai fait de moitié et, le lendemain, la glycémie était normale.

La pompe à insuline²

La pompe à insuline est un appareil de petites dimensions (85x5x2cm) discret comme un GSM, qui permet de retrouver une vie quasi normale. En France, elle est remboursée par la sécurité sociale mais, en Belgique, très peu de personnes l'utilisent: uniquement les enfants et cela revient très cher à l'INAMI.

La pompe délivre une petite quantité en permanence à 0.1 unité/heure près (délivrée toutes les trois ou quatre minutes suivant les pompes), ce qui est appelé « débit de base ». Lors d'un apport de glucide, l'appareil peut délivrer la quantité d'insuline souhaitée ce qui est appelé « bolus » (toujours à 0.1 unité près).

La pompe est facilement amovible, pourvue d'une fixation clip placée à la taille ou à la ceinture, elle est étanche et résiste aux chocs.

La mise en place d'un cathéter se fait sous anesthésie locale (patch) et est indolore; il faut cependant prendre quelques précautions d'hygiène élémentaires. Il faut, en effet, inspecter le cathéter régulièrement (un moins une fois par jour) et le changer en cas de doute (sa durée d'implantation ne doit pas dépasser la semaine).

Les sites d'implantation du cathéter sont les mêmes que ceux des injections, avec un supplément: le « dos ». Il ne faut pas croire qu'il n'y a plus rien à surveiller avec une pompe. La maladie est toujours là et il faut toujours surveiller les glycémies (4 à 6 fois par jour) car le corps n'a aucune réserve d'insuline. Le moindre problème de pompe ou de cathéter engendre une montée de la glycémie, qui redescend toutefois aussi rapidement qu'elle est montée dès la résolution du problème.

On enlève sa pompe quand on prend une douche, quand on va nager, mais pas plus d'un quart d'heure. J'ai une amie qui dépose sa pompe à côté d'elle quand elle dort et se retourne sans que cela ne la dérange. Pendant le rapport sexuel, soit elle l'enlève, soit elle la garde.

² Sources: H<http://diabete84.unblog.fr/tag/la-pompe-a-insuline/>H et Hhttp://fam.gillard.free.fr/main_pompe.phpH

Cercles de diabétiques

J'ai rencontré deux personnes lors d'une conférence du diabète, elles m'ont parlé d'un groupe de diabétiques à Bruxelles et m'ont invitée à les rejoindre. Je l'ai fait et je ne l'ai jamais regretté. Nous nous entraïdons mutuellement. Il existe des « patients experts », bénévoles formés par les associations de diabète ; l'objectif est d'accompagner les diabétiques dans leur vie au quotidien.

Les interventions de l'assurance maladie-invalidité

La convention diabétique de type 1

Depuis 1986, je fais partie des patients de la convention diabétique de rééducation fonctionnelle, je fais 5 à 6 injections d'insuline par jour, il s'agit d'une convention passée entre l'INAMI (Institut national d'assurance maladie-invalidité) et les centres de diabétologie, de l'autogestion, d'une prévention efficace.

Chaque année, je signe un formulaire. Tout programme de rééducation fonctionnelle au sens de la présente convention de rééducation répond aux exigences suivantes :

- il est individuel;
- il implique obligatoirement les quatre volets de tout traitement du diabète :
 - insulinothérapie,
 - éducation au diabète,
 - nutrition,
 - activité physique ;
- il intègre obligatoirement les mesures médicales de prévention des complications:
 - examen annuel du fond de l'œil par un ophtalmologue,
 - contrôle annuel de la fonction rénale,

- dépistage annuel de neuropathie périphérique,
- examen clinique annuel des pieds.

Le passeport diabétique

Le passeport du diabète est un document dont le patient diabétique peut en faire gratuitement la demande. Ce document lui permet de se faire rembourser (en grande partie) certaines prestations de l'assurance maladie, telles que la diététique et la podologie.

Les complications liées au diabète

Quand j'étais jeune diabétique, j'aurais aimé connaître les conséquences de la maladie, d'un diabète mal soigné. Les complications du diabète peuvent être retardées si le diabète est bien géré, ce qui est mon cas. Ces complications sont:

- La surcharge pondérale et obésité;
- Hypertension artérielle;
- Excès de cholestérol;
- La néphropathie diabétique, complication rénale :
les vaisseaux des reins peuvent être atteints pouvant entraîner une insuffisance rénale jusqu'à la dialyse;
- La neuropathie diabétique;
- Les pieds;
- La rétinopathie;
- Le cœur, (voir son médecin)
- Les artères et les petits vaisseaux sanguins;
- Les infections à répétition;
- Les démangeaisons (consulter un dermatologue).

Parmi les complications que l'on peut avoir, je citerai la rétinopathie et la neuropathie.

La rétinopathie

Les premiers symptômes ont été les complications aux yeux, c'est la rétinopathie. Le diabète peut conduire à une atteinte progressive de la vision. Il s'agit de la complication la plus fréquente.

Toutes les personnes souffrant du diabète de type 1 développent des troubles oculaires, touchant 60 % des diabétiques de type 2. Cette détérioration peut mener à la formation de cataracte diabétique et au glaucome, voire à la perte de la vue.

La cataracte se traduit par une baisse de la vision, le cristallin devient opaque. Les rayons lumineux parviennent moins bien et le glaucome peut entraîner une diminution de la vision allant jusqu'à la cécité.

Après l'opération de la cataracte, j'ai été éblouie par les couleurs des fleurs et du ciel, j'ai passé un test qui s'appelle la fluo angiopathie (voir plus loin).

Dépistage de la rétinopathie diabétique chez le diabétique

Dès la découverte du diabète, il faut passer un examen du fond d'œil(annuellement).

La partie de l'œil la plus sensible est la rétine.

La fluorangiographie permet de déceler la présence d'une rétinopathie proliférante. Avant l'examen, une infirmière injecte une solution fluo « colorant fluorescent » dans les veines et on prend des clichés du fond d'œil. Les petits vaisseaux sont colorés de jaune grâce au produit et on détecte les microanévrismes qu'il faudra traiter au laser.

Après l'examen, il faut boire de l'eau pour éliminer le produit. Le visage et les urines deviennent jaunes. Je suis souvent nauséuse et suis obligée de prendre un médicament pour la digestion. Je porte des lunettes de soleil après l'examen parce que je suis éblouie par la luminosité.

Traitement par laser

Le but de ce traitement est de prévenir les complications de cécité de la rétinopathie diabétique proliférante.

Photocoagulations panrétiniennes

Ce traitement consiste en l'application d'impacts de laser sur la rétine. Il permet la régression des proliférations néovasculaires et prévient de l'évolution vers une rétinopathie diabétique. La première fois, cela m'a fait très mal; si on m'avait prévenue, j'aurais pris un antalgique.

Au début, on m'a demandé de venir tous les deux jours, mais cela faisait tellement mal que j'ai espacé mes rendez-vous et j'y allais toutes les semaines. Une infirmière avait osé me dire que j'étais douillette !

La neuropathie

La neuropathie fait référence à l'ensemble des affections de notre système nerveux à différents niveaux. Il s'agit d'une des complications que le diabétique peut avoir. On sait également qu'un état d'hyperglycémie provoque un déclin des fibres nerveuses.

Des sensations de fourmillements ou de brûlures dans les pieds ou dans les doigts décrivent une atteinte des nerfs de la sensibilité, qui peuvent être des signes de neuropathie. Parmi les autres signes possibles de neuropathie, on peut également noter une diminution de la sensibilité à la chaleur, une sécheresse de la peau - provoquant des fissures, une mauvaise irrigation du pied - pouvant provoquer des fractures ou nécroses et une diminution de la sensation de douleur. La personne diabétique ne ressent donc pas les traumatismes pouvant survenir sur ses pieds lorsqu'elle se cogne ou s'arrache un ongle, d'où les dangers de marcher pieds nus.

La neuropathie diabétique peut toucher le système nerveux végétatif et provoquer diarrhées, constipation et difficultés à uriner.

Je suis tombée dans la rue il y a quelques années, j'ai eu une fracture du coude et j'ai dû me faire opérer. Pendant l'anesthésie, on a touché au nerf radial, ce qui a provoqué une paralysie du pouce et de l'index. On m'a placé une broche et deux vis. En enlevant le plâtre, le bandagiste a constaté que mon poignet était sans vie.

On m'a remis un plâtre pour quelques mois. Ensuite, on m'a fait une électromyographie (EMG), c'est-à-dire des courants électriques qui accompagnent l'activité musculaire, c'est un peu douloureux. D'après le spécialiste, la paralysie allait s'estomper. Il m'a dit que c'était dû à mon diabète, mais avant mon opération, je n'avais rien. Il a aussi parfois bon dos, le diabète!

Conclusions sur ma vie de diabétique.

Mon diabète ne m'a jamais empêchée de faire ce que je souhaitais.

Un jour, j'ai eu une conversation avec ma maman qui m'a dit: « Je déplore vraiment que tu sois devenue diabétique » et je lui ai répondu que je ne me souvenais plus comment c'était avant mon diabète et que je ne le regrettais pas. En effet, comme je me suis bien soignée, j'évite des complications et je vis très bien.

J'adore conduire et, si j'avais pu, j'aurais été la première femme à conduire une F1 ! Deux fois par semaine, je suis bénévole dans une école des devoirs et j'aide les enfants à corriger et apprendre leurs leçons. Je vais nager une à deux fois par semaine avec des amies. J'en rencontre d'autres, nous allons au musée, au théâtre, à des concerts de jazz et à des conférences. Je prends aussi régulièrement le train pour faire des excursions. Je fais du jardinage sur ma terrasse... Puis, j'adore la photographie et j'emmène partout mon appareil numérique. Je vois ma maman tous les jours et très souvent, ma fille et sa petite famille. Quand son petit chien est à Bruxelles, mon mari et moi le promenons beaucoup. Je vais tous les dimanches matin au marché pour acheter des légumes frais. Bref, la vie est belle.

Je voudrais remercier ma fille pour son aide précieuse et judicieuse pour la correction de ce texte.

3.4 L'association Dextro en fête



L'association «Dextro en Fête» a pour objet de créer un espace convivial sur Internet pour rompre la solitude au quotidien des diabétiques face à la maladie.

Ce rendez vous amical n'a d'autre but que d'être un soutien moral sans jamais se substituer aux avis, aux prescriptions et aux diagnostics médicaux.

Le site : www.dextro.fr

Le site de l'association créé par des diabétiques pour les diabétiques, leurs familles et amis est ouvert depuis le 18 novembre 2008

Il est mis à la disposition de tous les diabétiques en quête de vécu, d'échange et de témoignage face à la maladie.

La particularité de cet échange est qu'il est écrit, mais aussi vocal (ce qui n'existe pas actuellement sur les autres sites liés au diabète).

Il suffit d'un simple micro pour pouvoir y parler, mais surtout des enceintes pour pouvoir entendre les intervenants et suivre les conversations. Il est gratuit, facile d'utilisation et sans téléchargement... (ce qui demeure très novateur).

Fort d'une expérience de plusieurs années en communication sur Internet, tous les membres de l'association sont rodés aux discussions vocales sur le Web. Les membres sont tous de type 1, 2 ou 4 (parents, conjoints ou amis proches de personnes diabétiques vivant de l'extérieur le diabète au quotidien).

Depuis l'ouverture du site vocal, plus de trois cents membres s'y retrouvent régulièrement. Cet accueil semble non seulement être apprécié par toutes les catégories d'âge, mais correspond à une véritable attente concernant les jeunes en quête d'échanges. Les témoignages par rapport à la découverte de ce site sont nombreux et touchants ! L'association a reçu des encouragements de plusieurs endocrinologues.

Ce moyen de communication offre un échange riche en découverte sachant que l'on accueille des diabétiques venant d'Afrique du Nord, de Belgique, du Québec, des Dom-Tom et de la France entière.



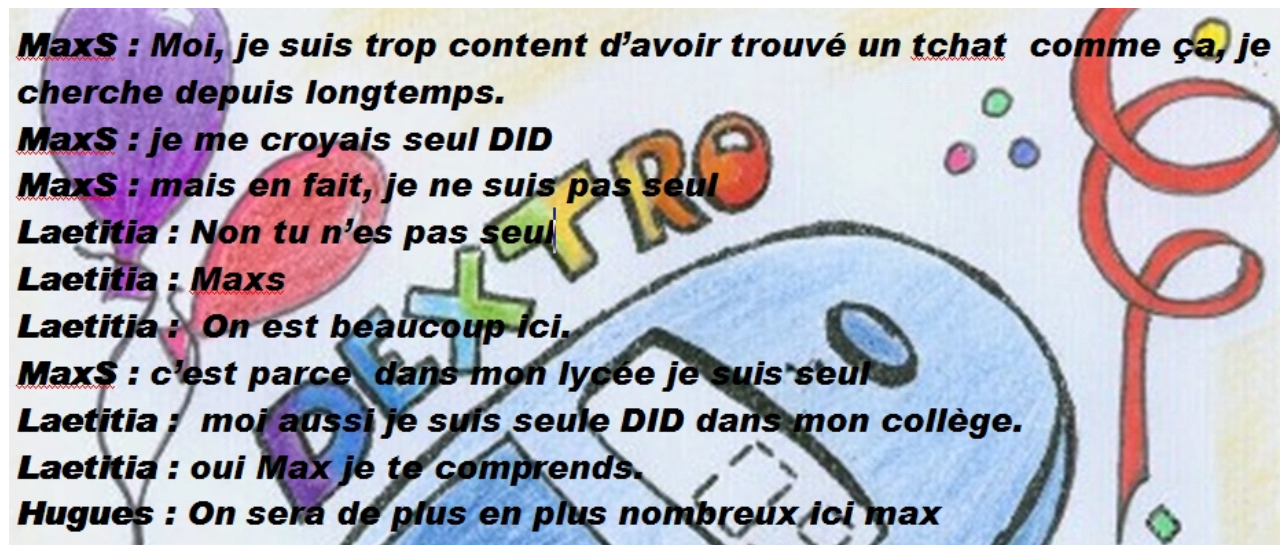
Exemples d'activités sur le site :

- *Nous organisons des soirées à thème, telles que : Le témoignage de D.I.D sous pompe à insuline, le témoignage de diabétiques greffés (rein + îlots de langerhans, rein + pancréas complet) des soirées sur le rappel des connaissances de base de cette maladie, des soirées sur le rappel des complications liées à un diabète déstabilisé à long terme en facteur de conséquences et non de risques !*
- *Nous organisons des concours photos des lecteurs de glycémie en les décorant ou en les mettant en situation anecdotique afin de percevoir le lecteur dans un autre contexte que celui du diabète avec le sourire en prime !*
- *Nous faisons également des soirées Quiz pour évaluer notre savoir sur les connaissances de base de la maladie.*
- *Nous invitons toutes les associations de diabétiques à venir se présenter, parler de leurs activités afin de les faire connaître. Nous avons déjà accueilli l'Association des mamans diabétiques autour du thème: Le diabète et la grossesse. L'Association Il nous pompe ce diabète, autour du thème: le diabète et l'enfance.*

Nous nous retrouvons toujours dans la joie et la bonne humeur, parlant également de tout et de rien, chantant, riant car, même si nous ne gagnons pas la guerre contre le diabète, ensemble, nous remportons de belles victoires au quotidien.

L'ensemble des membres, modérateurs et administrateurs du site sont à même de pouvoir guider tout nouvel arrivant dans les manipulations à faire si besoin, pour pouvoir participer dès la première connexion, car l'utilisation de cet espace demeure relativement simple. Le fait de pouvoir communiquer vocalement apporte une dimension humaine et personnalisée. Beaucoup en éprouvent un grand réconfort dans un esprit de partage. Depuis la création du « tchat vocal » nous nous rendons compte que par simple motivation générale, beaucoup de diabétiques font des contrôles de glycémies ensemble et prennent plaisir à le faire tout en se lançant mutuellement et amicalement des défis (pour la meilleure glycémie).

Quelques témoignages :



Hugues : Administrateur et webmaster du site dextro.fr

De type 1 depuis une dizaine d'année et sous pompe à insuline depuis 4 ans, je m'efforce de faire comprendre aux jeunes diabétiques que l'on peut vivre très bien et très longtemps en ayant un diabète équilibré. Nous nous motivons à faire attention à nos variations de glycémie pour éviter les complications.

Après deux opérations du dos, mon hémoglobine glyquée était très élevée. Je sentais qu'il fallait un changement radical pour me sauver et aller mieux. J'ai entendu parler de la pompe à insuline et les premières que j'ai pu visionner étaient sur internet. C'est donc grâce à Internet et bien sûr à l'équipe médicale que je suis passé à la pompe à insuline. Ce fût tout de suite une renaissance. Pour partager ces témoignages, je sentais que les forum étaient nécessaires mais non suffisants. Les témoignages oraux sont aussi très importants dans ce choix. La voix et l'innovation technologique de la salle vocale ont tout de suite attiré de nombreux jeunes diabétiques. (on peut y écrire, y parler, y dessiner, y passer des images et des reportages, etc.)

Pour vous convaincre de la convivialité de cette salle, venez nous rejoindre.

Valérie dit o0-Cleo-0o : Administrateur du site www.dextro.fr

Je suis ce qu'on appelle un Type 4 et il me plaît à dire que je vis cette maladie au quotidien par procuration. Je rappelle qu'un Type 4 est une personne qui vit cette maladie, non en elle-même, mais au travers d'une personne qui est chère à son cœur... (un conjoint, un enfant, un frère, une soeur, un parent, un ami diabétique) avec qui on partage la vie de tous les jours.

Pour moi, le terme de type 4 est une reconnaissance du fait que l'on soit lié au diabète pour se donner les moyens de mieux connaître la maladie, de la combattre à notre façon et de mieux soutenir l'autre.

C'est mon compagnon qui est D.I.D, sous pompe à insuline. Comme il m'est inconcevable d'aimer sans m'investir et sans être là pour celui qui est dans mon cœur, je fais de mon mieux pour être à l'écoute des autres afin d'en apprendre tous les jours davantage et essayer de devenir une meilleure compagne chaque jour.

On ne gagnera jamais la guerre contre le diabète, mais ensemble on se rend compte qu'on remporte au quotidien de belles victoires !

D'où la volonté des fondateurs de l'association Dextro en Fête de créer un espace convivial sur Internet pour rompre la solitude au quotidien des diabétiques face à la maladie, n'ayant d'autre but que d'être un rendez-vous amical et un soutien moral, sans jamais se substituer aux avis, aux prescriptions ou aux diagnostics médicaux.

Laetitia (16 ans) : diabétique de type 1 depuis l'âge de 6 ans, je suis sous pompe à insuline depuis 5 mois et je ne maîtrise pas encore correctement son fonctionnement, alors la découverte du site www.dextro.fr est, pour moi, comme une deuxième famille. On y trouve de l'écoute et un soutien moral dont j'ai besoin pour pouvoir aller de l'avant et de continuer une de mes passions qui est le judo. Avec ma volonté et un soutien moral, je sais maintenant que rien n'est impossible, la preuve étant : je viens de remporter ma ceinture noire avec succès !

Fether dit Bengy2465 (43 ans) : diabétique de type 1 à l'âge de 13 ans (dû à un patrimoine génétique). Dans ma famille, nous sommes 3 frères diabétiques sur 7 enfants. J'ai connu de graves complications suite à un diabète non stabilisé durant plusieurs années. Depuis le 7 janvier 2007, je suis un transplanté de rein + pancréas complet.

Pour moi, le site www.dextro.fr me permet de témoigner de mon parcours avec la maladie, pour non seulement apporter du réconfort et de l'espoir aux personnes qui sont en dialyse ou en attente de greffe, mais aussi pour faire prendre conscience aux jeunes qu'en stabilisant leur diabète, la vie peut être vécue sans ces complications et être bien vécue. J'ai reçu, par cette greffe, une deuxième chance face à la vie alors, par respect de ce don, par respect de la vie elle même, je veux à mon tour donner aux autres en apportant le soutien que j'aurai aimé connaître lorsque j'étais adolescent !

Claudine dit Cloclo (36ans) : diabétique de type 2 depuis 7 ans.

Mon traitement : « Novonorm 1mg » (trois fois par jour) + du « Délursan » pour le foie (deux fois par jour). Je suis obligée de suivre également un régime hygiéno-diététique.

Le site www.dextro.fr est un espace vivant et convivial où règne la bonne humeur. La chaleur humaine que l'on y trouve me permet de faire face à la maladie au quotidien et me met du baume sur le cœur.

Mathilde dit Mathou (15ans) : Diabétique de type 1 depuis 3 ans. Je me fais 4 injections par jour d'insuline rapide + 1 injection d'insuline lente le soir.

Je suis en sport-études au Conservatoire National de Danse d'Avignon, je fais plus de 20 heures de danse par semaine !

Je vis ma passion même si la gestion d'une telle activité physique est parfois difficile avec le diabète au quotidien. Difficile ne veut pas dire impossible ! Et le site www.dextro.fr est là pour me le rappeler. Le diabète est une maladie avec laquelle on peut vivre... très bien vivre... vivre comme tout le monde... les piqûres en plus ! Alors, ensemble, vivons, croquons la vie à pleines dents et gardons la POSITIVE attitude !

Joaquim dit Jow-83 (15 ans) : diabétique de type 1 depuis 2 ans. Je suis actuellement sous multi-injections de « Novorapid » et de « Lantus ». Prochainement, le 19 mars 2009, je passe à la pompe à insuline. Je suis certain que ce changement va m'apporter plus de souplesse face à la rigueur du traitement. Je suis impatient et très motivé !

La découverte du site www.dextro.fr a été, pour moi, un soutien incomparable dans mon choix de passer à la pompe.

L'écoute, la compréhension, la bonne humeur et les informations que je recueille sur ce site m'aident à ne plus me sentir seul, à être confiant et à aller de l'avant.

Edith dit Trésor (40 ans) : Type 4.

Je suis la maman d'une charmante petite fille de 9 ans, Chloé, diabétique de type 1 depuis 1 an. Elle est sous « Novorapid » 4 fois par jour et sous « Lantus », le soir.

Mon mari est également diabétique de type 2 depuis 6 ans. Il est sous traitement médicamenteux en journée et sous injection d'insuline lente le soir.

Sur le site www.dextro.fr, je peux partager mes angoisses et combler mes interrogations sur cette maladie. J'y trouve un grand réconfort quand le moral est au plus bas. L'accueil convivial et l'écoute font de ce site un espace où l'on peut échanger et parler du diabète sans crainte de l'incompréhension et en toute liberté.

Sebastien dit Seboon (22 ans) :

Après plusieurs années sous multi-injections avec un diabète déstabilisé (13%), j'ai fini par passer sous pompe à insuline, ce qui a considérablement amélioré mon mode de vie.

Le mariage insulino-thérapie/pompe à insuline permet de vivre mieux et plus facilement son diabète.

Le site www.dextro.fr a participé à cette amélioration en m'apportant témoignages, soutien et encouragements.

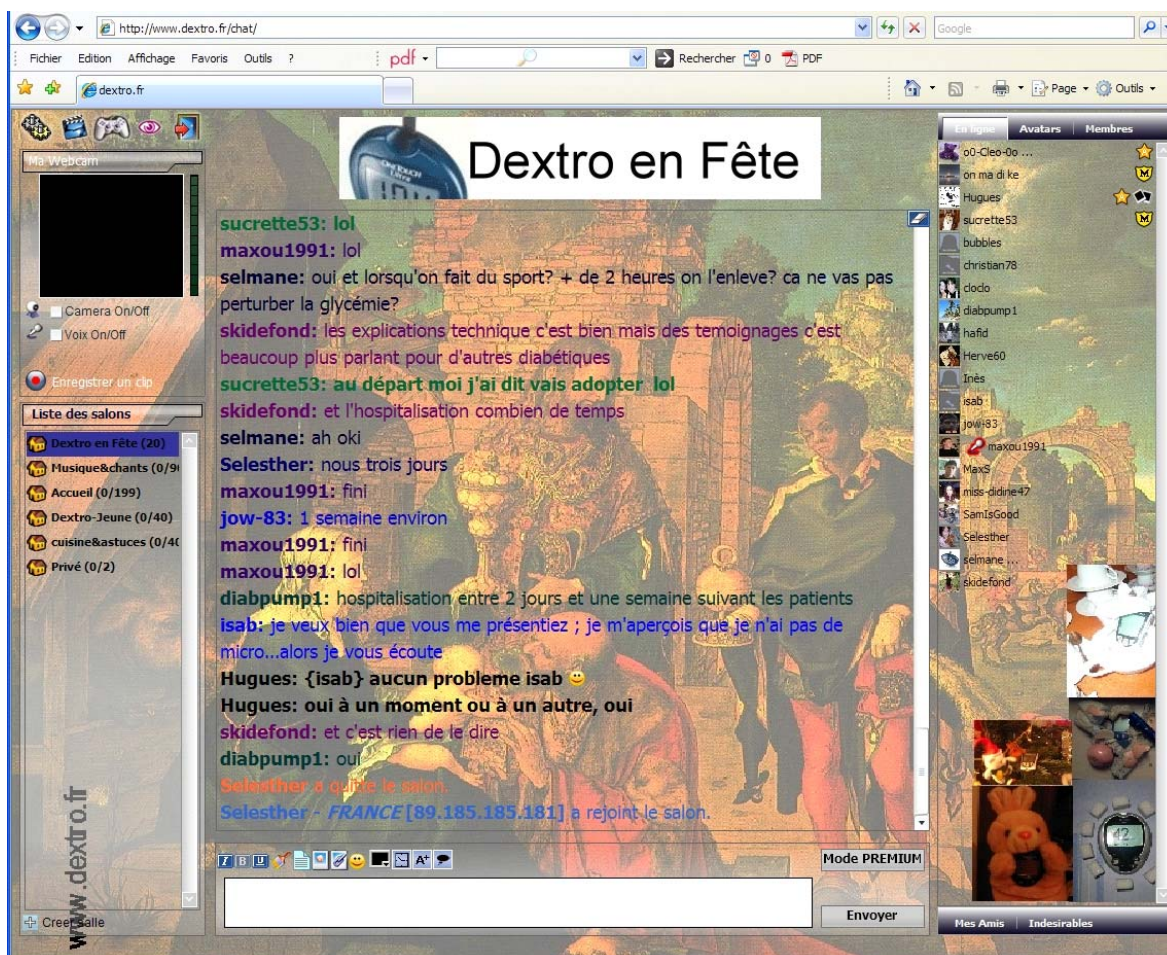


Remerciements à André Positif qui a la gentillesse de nous accorder la possibilité de présenter notre association Dextro en Fête au sein de son guide. Merci à vous, André, de venir partager vos sourires et votre expérience sur www.dextro.fr

Nous partageons cette même volonté : apporter un soutien, où que nous soyons à toutes les personnes en éprouvant le besoin afin de bien vivre avec cette maladie qu'est le diabète garder le sourire, accomplir ses rêves et finir par dire, comme vous le dites si bien André : « Que c'est beau la vie ! ».

Recevez toutes nos amitiés.

L'équipe de Dextro en Fête.



4. Le permis de conduire

4.1. Maladie obligatoire à déclarer

La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) doit s'assurer de l'aptitude de tout individu à conduire de façon sécuritaire. C'est pourquoi elle impose certaines conditions pour l'émission ou le renouvellement du permis de conduire.

Vous devez déclarer votre état diabétique. Une fausse déclaration peut vous rendre passible de poursuite en vertu du Code de sécurité de la route. Il est possible que la SAAQ demande un rapport médical, soit de votre médecin traitant ou d'un médecin spécialiste. La fréquence de ces rapports médicaux est établie par la SAAQ et elle peut varier, soit à chaque année ou aux cinq ans. Bien sûr, vous aurez des frais de plus ou moins 25\$ selon le médecin qui va le remplir.

Notez bien : Vous avez une date bien précise pour retourner votre rapport médical, la SAAQ peut suspendre votre permis si vous ne la respectez pas.

4.2. L'examen de la vue

Au verso du rapport médical de la SAAQ, il y a un espace réservé pour l'examen de la vue que vous devez faire remplir par votre ophtalmologiste. N'envoyez pas votre rapport si vous ne l'avez pas fait remplir. Vous devrez payer l'examen de la vue plus un examen spécial pour votre permis et 10\$ supplémentaires pour faire remplir l'espace réservé à l'ophtalmologiste. Après, vous pouvez le poster à la SAAQ qui vous donnera sa décision par écrit dans les prochains mois.

5. Le pharmacien : les possibilités

Pour moi, il est essentiel de trouver une pharmacie où je suis capable de me sentir à l'aise de poser des questions, d'avoir un service avec des personnes qui ont le goût de vous parler, de vous expliquer, non pas juste prendre votre prescription et de se dépêcher de vous répondre : « Allez à l'autre bout, on va vous remettre cela. »

Les différentes chaînes de pharmacies vous offrent une gamme de services. Chez Jean Coutu, on vous remet une trousse de départ avec beaucoup de renseignements utiles et des échantillons de produits spécialement pour les diabétiques, ainsi qu'un CD d'information sur les différents indicateurs de glycémie et leur utilisation. Je l'ai trouvée très intéressante et pratique pour une personne qui n'a aucune idée du diabète et enrichissante pour moi qui ne connaissais pas certains produits. Cette trousse nous est offerte **gratuitement**.

De plus, il est possible de recevoir, dans certaines pharmacies, par l'entremise d'une infirmière sur place périodiquement, des services tels que de l'aide pour vos lecteurs de glycémie, des informations, des soins de pieds, etc.

Plusieurs pharmacies organisent aussi des journées consacrées au diabète. Informez-vous auprès de votre pharmacien ou surveillez les journaux.

Existe-t-il pour l'homme un bien plus précieux que la Santé ?

[Socrate]

6. Les endroits où se procurer les chaussettes, les souliers de sports, etc.

Dans cette section, j'ai mis en pratique les conseils d'experts afin de profiter au maximum et en toute sécurité des activités que j'ai à faire dans une journée. Je ne vous cacherais pas que les articles suivants sont plus chers que ceux que je portais auparavant, mais depuis que je les ai essayés, j'ai vu la différence. Je m'achète maintenant ces articles en récompense pour mes étapes réussies.

Petits conseils pour les chaussettes et les souliers :

Portez des chaussettes propres et changez-les chaque jour. Choisissez-en permettant de garder les pieds secs; de nouvelles fibres facilitent l'élimination de la transpiration et peuvent s'avérer un bon choix. Assurez-vous qu'elles ne nuisent pas à la circulation sanguine et ne font pas de pression sur la peau.

Le coton est à éviter à tout prix. Les chaussettes en laine synthétique combinées avec une paire mince en polypropylène sont la meilleure solution. La laine naturelle peut aussi faire l'affaire. Choisissez-en en spandex et en polypropylène, soit une ou deux épaisseurs pour éviter le frottement dans la chaussure. Leur prix varie entre 10\$ et 25\$ la paire, parfois plus selon la marque.

***Chaussures :** N'oubliez pas : le confort avant tout ! L'utilisation d'une mauvaise chaussure, usée ou déformée, peut occasionner les problèmes suivants : ampoules, tendinites, douleurs articulaires (chevilles, genoux, dos, etc.). Choisissez des chaussures appropriées avec beaucoup de soin. Elles doivent être souples et confortables dès l'achat. Les orteils doivent disposer de suffisamment d'espace et ne pas être coincés.*

Évitez les souliers trop pointus. Achetez les chaussures neuves en fin de journée alors que les pieds sont enflés. Évitez les talons trop hauts (maximum de 3 cm ou 1 pouce) car ils mettent trop de pression sur les orteils. Portez les chaussures neuves graduellement afin de les assouplir. Bref, portez des chaussures appropriées lors d'une activité physique.

Un bon conseil : habillez-vous en «pelures d'oignon», c'est-à-dire par couches. De cette façon, si vous avez chaud, vous pouvez vous «peler» graduellement et ainsi régulariser votre chaleur.

Pour vos autres extrémités, les doigts, une bonne paire de gants ou de mitaines règle bien la chaleur. Les gants procurent une meilleure dextérité, par contre, les mitaines sont plus chaudes.

Si, malgré tout, vous avez encore froid aux pieds, il est temps de suivre ce vieil adage: «Si tu as froid aux pieds, coiffe-toi la tête!» On perd jusqu'à 40 % de sa chaleur corporelle lorsque l'on se promène nu-tête. Il faut alors porter une tuque ou un chapeau chaud. Oui, plusieurs d'entre vous préfèrent aller en enfer que de porter une tuque, mais sachez qu'une tête nue par temps froid, c'est l'enfer sibérien.

Si vous cherchez une bonne boutique pour tout trouver, je vous conseille **Le Coureur**, où un personnel spécialisé vous guidera selon vos besoins et votre condition, peu importe la saison. Pour un confort accru et afin d'éviter les blessures, vous trouverez des chaussures de marche de marque Asics Gel Cardio spécialement conçues pour les diabétiques.

Bien sûr, quand nous passons dans la gamme haute performance, il est normal de payer un peu plus cher que des vêtements ordinaires, mais elle vous assure une meilleure performance et vous garde au sec et au chaud, tout en évitant les ampoules.

7. Quelques recettes

Dans cette section, je vais vous faire découvrir des sites **Internet** qui vous proposent des recettes spécialement conçues pour les diabétiques. Vous pourrez aussi vous inscrire pour recevoir par courrier électronique d'autres recettes qui vous seront envoyées régulièrement. Vous trouverez dans la section **Internet** toutes les informations nécessaires pour y accéder.

Je vous donnerai aussi quelques titres de livres de recettes ainsi que les endroits où vous les procurer.

De la compagnie Splenda :



Biscuits sans sucre nappés d'un glaçage poudreux

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Donne : 24 portions

Ingrédients

- 3/4 tasse (170 g) de beurre non salé
- 1/4 tasse (60 ml) de beurre léger
- 1 tasse (25 g) de granulé sans calories SPLENDA®
- 1 c. à table (15 ml) de vanille
- 1/4 tasse (60 ml) de succédané d'œuf
- 1/4 tasse (60 ml) d'eau
- 3/4 c. à thé (4 ml) de vinaigre (blanc ou de cidre)
- 1 1/2 tasse (190 g) de farine tout usage
- 1 1/2 tasse (215 g) de farine à gâteaux
- 1/4 c. à thé (2 g) de sel
- 1 c. à thé (5 g) de poudre à pâte

Préparation

Préchauffer le four à 350 °F (177 °C). Huiler légèrement une tôle à biscuits et mettre de côté.

Dans un bol moyen, mélanger tout le beurre, le granulé SPLENDA® et la vanille à l'aide d'un mixeur électrique ou à la main. Brasser jusqu'à ce que le beurre soit ramolli. Ajouter le succédané d'œuf, l'eau et le vinaigre. Mélanger un peu. Ajouter toute la farine, le sel et la poudre à pâte. Mélanger à faible vitesse jusqu'à la formation d'une pâte. Ne pas trop brasser.

Retirer la pâte du bol et placer sur une surface enfarinée. Diviser la pâte en deux. Façonner chaque moitié en cercle et recouvrir d'une pellicule en plastique. Réfrigérer pendant environ une heure pour permettre à la pâte de refroidir.

Sortir la pâte du réfrigérateur et rouler sur une surface enfarinée jusqu'à l'épaisseur voulue (environ ¼ po). Couper avec des emporte-pièces. Déposer les biscuits sur la tôle huilée. Faire cuire 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit légèrement doré. Laisser refroidir sur une grille.

Information nutritionnelle

- Portions par recette : 24
- Calories totales : 120
- Calories provenant des matières grasses : 60
- Matières grasses totales : 7 g
- Matières grasses saturées : 4,5 g
- Cholestérol : 20 mg
- Sodium : 60 mg
- Glucides totaux : 13 g
- Fibres alimentaires : 0 g
- Protéines : 2 g

- Échanges par portion : 1 matière grasse, 1 féculent



Glaçage poudreux SLENDA®

Préparation : 10 minutes

Donne : 5 portions

Ingrédients

- 1 1/2 tasse (35 g) de granulé SLENDA®
- 1/4 tasse (30 g) de fécule de maïs
- 5 c. à thé (25 ml) d'eau

Préparation

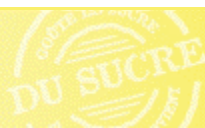
Placer le granulé SLENDA® et la fécule de maïs dans le récipient d'un mélangeur. Couvrir et mélanger jusqu'à ce que le granulé SLENDA® se transforme en poudre fine. Verser dans un petit bol. Ajouter l'eau et bien remuer. Cette recette donne un glaçage consistant. Ajouter plus d'eau pour un glaçage moins épais.

Essayer une des variantes suivantes pour aromatiser le glaçage : ½ c. à thé d'extrait de vanille, une goutte d'essence d'érable, 1 c. à thé de zeste de citron, 1 c. à thé de zeste d'orange ou ½ c. à thé d'essence de rhum.

Information nutritionnelle

- Portions par recette : 5
- Calories totales : 24
- Calories provenant des matières grasses : < 1
- Matières grasses totales : 0 g
- Matières grasses saturées : 0 g
- Cholestérol : 0 mg
- Sodium : < 1 mg
- Glucides totaux : 5,8 g
- Fibres alimentaires : 0,1 g
- Sucres : 0 mg
- Protéines : 0 g

- Échanges par portion (1 c. à table) : 1/2 glucide



Patates douces glacées avec le Mélange de cassonade de marque SPLENDA®

Donne : 8 à 10 portions

Ingrédients

- 1/4 tasse (60 ml) de semoule de maïs
- 3/4 tasse (180 ml) de beurre non salé (à température ambiante)
- 4 à 5 (765 g) patates douces (taille petite à moyenne)
- 3/4 tasse (180 ml) du Mélange de cassonade de marque SPLENDA®

Préparation

Avec 1/4 tasse de beurre, graisser l'intérieur d'une terrine ou d'un plat en céramique de 5,5 po (largeur) x 11 po (longueur) x 2,5 po (profondeur). Ajouter la semoule de maïs et en couvrir les parois beurrées de la terrine. Jeter le reste de la semoule de maïs, s'il y a lieu.

Éplucher et trancher les patates douces à l'aide d'une mandoline. L'épaisseur des patates douces devrait équivaloir à trois feuilles de papier. Faire des tranches égales.

Pour commencer à garnir le plat, étendre les tranches de patates douces en les superposant de manière à ce que le fond de la terrine soit entièrement recouvert. Ajouter le beurre mou par petites cuillerées (environ 1 ½ c. à table), sur le dessus des patates douces tranchées.

Enfin, saupoudrer la terrine de 2 c. à table du Mélange de cassonade SPLENDA®. Répéter cette étape trois fois ou plus. Utiliser le beurre et le Mélange de cassonade SPLENDA® résiduels pour couvrir la couche finale.

Couvrir la terrine de papier d'aluminium et la mettre au four préchauffé à 375 °F (190 °C), pendant 40 minutes. Au bout de 40 minutes, enlever le papier d'aluminium et continuer la cuisson pendant encore 10 minutes jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré. Le plat sera prêt à servir!

Ce plat est une spécialité de la famille Blackie, propice au temps des Fêtes et qui accompagne merveilleusement la dinde.

STYLE RESTO :

Pour donner à ce plat un cachet de fine cuisine, faire cuire les patates douces glacées avec le Mélange de cassonade SPLENDA® dans une terrine la veille. Laisser reposer sur le comptoir puis réfrigérer pendant un minimum de 4 heures.

À l'aide d'un couteau d'office pointu, insérer la lame le long des parois de la terrine. Placer la terrine dans un bain-marie et laisser reposer pendant 5 minutes pour permettre aux patates douces de se détacher des parois de la terrine.

Ensuite, inverser la terrine sur une planche à découper en lui donnant quelques coups durs avec la main pour en détacher les patates douces en un seul morceau. Soulever lentement la terrine en assurant que son contenu se décolle complètement. Sinon, répéter ce procédé. Comme les patates douces sont collantes, sucrées et amidonnées, il faut les manipuler avec soin.

À l'aide d'un couteau à pain dentelé et pointu, tailler le bord des patates douces pour former un bloc. Ensuite, couper en 8 morceaux mettant en évidence les couches délicates.

Placer les 8 morceaux sur du papier ciré et mettre au four à 375 °F (190 °C) pendant 10 à 12 minutes. Et voilà, vous êtes cordon bleu! Ce plat accompagne bien l'agneau, la venaison, la pintade ainsi que d'autres viandes.

Information nutritionnelle

- Portions par recette : 1/10 de la recette
 - Calories totales : 210
 - Calories provenant des matières grasses : 120
 - Matières grasses totales : 14 g
 - Matières grasses saturées : 9 g
 - Cholestérol : 35 mg
 - Sodium : 35 mg
 - Glucides totaux : 22 g
 - Fibres alimentaires : 2 g
 - Sucres : 10 g
 - Protéines : 1 g
-
- Échanges par portion : 2,5 matières grasses, 1 autre glucide, 0,5 légume



Tarte aux pommes et aux pacanes avec gingembre d'Anna

- *Donne : 1 tarte de 8 pouces*

Ingrédients

Croûte

- *1/2 tasse (125 ml) de beurre non salé à température ambiante*
- *1/3 tasse (75 ml) de fromage à la crème à température ambiante*
- *1 tasse (250 ml) de farine tout usage*

Garniture

- *1/3 tasse (75 ml) de beurre non salé, fondu*
- *1/2 tasse (125 ml) du Mélange de cassonade SPLENDA®*
- *2 gros œufs*
- *1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais râpé*
- *1/2 c. à thé (2 ml) de cannelle moulue*
- *1/2 c. à thé (2 ml) d'extract de vanille*
- *1/4 c. à thé (1 ml) de sel fin*
- *2 tasses (500 ml) de pommes pelées et tranchées idéales pour la cuisson telles que Spy, Spartan ou Granny Smith*
- *1/2 tasse (125 ml) de pacanes en moitiés*

Préparation

Pour la croûte, battre le beurre et le fromage à la crème jusqu'à consistance lisse. Ajouter la farine et remuer jusqu'à ce qu'une pâte se forme. Façonner la pâte en disque, envelopper et réfrigérer pendant 2 heures jusqu'à ce qu'elle soit ferme.

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Sur une surface légèrement enfarinée, rouler la pâte à une épaisseur de ¼ po (5 mm) et placer dans un moule cannelé à fond amovible de 8 po. Congeler pendant la préparation de la garniture.

Pour la garniture, fouetter le beurre et le Mélange de cassonade SPLENDA®. Ajouter les œufs un à la fois en prenant soin de fouetter après chaque addition. Y ajouter le gingembre, la cannelle, la vanille et le sel. Placer l'abaisse de tarte réfrigérée sur une plaque à pâtisserie et y étaler les pommes et les pacanes. Verser lentement la garniture sur les pommes et les pacanes. Faire cuire pendant 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que les bords de la pâte soient brunis et que la garniture soit ferme. Faire refroidir la tarte pendant une heure avant de la couper. Servir chaude, à température ambiante ou réfrigérée.

Information nutritionnelle

- Portion : 1/8 de la tarte
 - Calories totales : 370
 - Calories provenant des matières grasses : 250
 - Matières grasses totales : 28 g
 - Matières grasses saturées : 15 g
 - Cholestérol : 115 mg
 - Sodium : 125 mg
 - Glucides totaux : 24 g
 - Fibres alimentaires : 2 g
 - Sucres : 10 g
 - Protéines : 5 g
-
- Échanges par portion : 5 matières grasses, 0,5 fruits, 0,5 viandes maigres, 1 féculent



Gâteau aux pommes et à la cannelle

Durée de préparation 15 min

Durée de cuisson : 30 min

Ingrédients

Gâteau

- 2 2/3 tasses (640 mL) farine tout usage
 - 1 tasse (240 mL) SugarTwin® blanc en poudre
 - 2 c. à table (30 mL) poudre à pâte
 - 1/4 c. à thé (1 mL) sel
 - 1/2 tasse (120 mL) lait en poudre sec
 - 1/2 tasse (120 mL) beurre non salé
 - 2 gros œufs
 - 1 1/2 tasse (360 mL) lait écrémé
 - 1/2 c. à thé (2,5 mL) extrait de vanille
- suite des ingrédients sur la prochaine fiche*

Préparation : sur la prochaine fiche

Portions : 24

<i>Energy</i>	111
<i>Protéines</i> :	3 g
<i>Glucides</i>	14 g
<i>Lipides</i>	5 g
<i>Saturés</i>	3 g
<i>Insaturés</i>	2 g
<i>Trans</i>	0 g
<i>Cholestérol</i>	30 mg
<i>Sodium</i>	138 mg
<i>Glucides</i>	72 mg
<i>Potassium</i>	3 mg
<i>Fibres</i>	1 g



Gâteau aux pommes et à la cannelle

Durée de préparation : 15 min

Durée de cuisson : 30 min

Ingrédients : (suite)

- 4 pommes à cuisson, pelées, évidées, tranchées

Gâteau

- 1/4 tasse (60 mL) SugarTwin® blanc en poudre
- 2 c. à thé (10 mL) cannelle moulue
- 1 c. à table (15 mL) beurre fondu

Préparation :

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Graisser un moule à cuisson de 9 x 13 po (23 x 33 cm), réserver. Tamiser ensemble les ingrédients secs. Mélanger le beurre jusqu'à ce qu'il ressemble à de la chapelure fine. Bien battre les œufs, incorporer le lait et la vanille en remuant. Ajouter le mélange d'œufs au mélange sec, en remuant jusqu'à ce qu'il soit juste humide. Déposer la pâte dans le moule préparé, en la répartissant uniformément. Mettre les pommes dans le mélange, en pressant. Pour préparer la garniture, mélanger le SugarTwin® blanc en poudre avec la cannelle, saupoudrer sur les pommes, arroser de beurre fondu. Faire cuire pendant 25-30 minutes jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir légèrement, démouler, couper en 24 carrés, servir chaud ou froid. **Portions :** 24



Tartinade aux figues et à la cannelle

Durée de préparation 10 min

Durée de cuisson : 0 min

Ingrédients

- 1 tasse (240 mL) figues sèches, hachées (environ 10)
- 1 c. à table (15 mL) écorce d'orange, finement râpée
- 1 c. à thé (5 mL) cannelle moulue
- 1/2 c. à thé (2 mL) gingembre moulu
- 1 c. à thé (5 mL) Sugar Twin® blanc en poudre
- 1/2 tasse (120 mL) margarine
- tranches de pain multigrain, grillées

Préparation :

Combinaison les figues, l'écorce d'orange, la cannelle, le gingembre et le Sugar Twin® dans le bol d'un robot culinaire. Hacher très finement. Ajouter la margarine et mélanger pour bien combiner. Transférer dans un contenant et couvrir hermétiquement. Réfrigérer pendant au moins 30 minutes et jusqu'à 3 semaines. Servir sur des rôties. **Portions** : 1 tasse

Energy	20
Protéines :	0 g
Glucides	3 g
Lipides	1 g
Saturés	0 g
Insaturés	0 g
Trans	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	19 mg
Glucides	30 mg
Potassium	2 mg
Fibres	1 g



Visitez notre site pour d'autres idées pratiques.



Rouleau de tortilla

Faites trempette ! Ces rouleaux sont encore plus délicieux trempés dans la vinaigrette.

Préparation : 10 min

Prêt en : 10 min

Portions : 1

Ingrédients

1 tortilla à la farine (6 pouces)

1 tranche de produit de fromage pasteurisé SINGLES KRAFT Léger

3 tranches de poitrine de dinde rôtie au four de charcuterie

1 feuille de laitue

2 c. à soupe de vinaigrette CAMPAGNE CALORIE-WISE KRAFT



Préparation

1 **GARNIR** la tortilla avec la tranche Single, la tranche de dinde et la feuille de laitue; Enrouler serré.

2 **COUPER** le rouleau en deux. Envelopper dans une pellicule plastique. Placer la vinaigrette dans un petit sac en plastique refermable

3 **SERVIR** le rouleau avec la vinaigrette pour tremper.

Bon substitut :

Remplacez la dinde par votre viande de charcuterie préférée.

Complétez le repas

Servez avec 1/2 tasse de tomates cerises, 1 pqt de goûter au pouding prêt à servir *Jell-O* ou 1 pqt de goûter à la gelée réfrigéré *Jell-O* et 1 tasse de lait.

Information nutritionnelle :

Par Portion = 1 sandwich

Calories 263

Matières grasses 12.3 g

Matières grasses saturées 3.3 g

Cholestérol 34 mg

Sodium 948 mg

Glucides 24.7 g

Fibres alimentaires 1.2 g

Protéines 13 g

Vitamine A 7 %VQ

Vitamine C 3 %VQ

Calcium 14 %VQ

Fer 13 %VQ

Visitez notre site pour d'autres idées pratiques.



Pâté chinois modernisé

Préparation : 30 min

Prêt en : 50 min

Portions : 6

Ingrédients

1-1/4 lb (625 g) de pommes de terre rouges, coupées en morceaux

3 grosses gousses d'ail, pelées

3/4 tasse de crème sure légère.

1/2 tasse de fromage râpé Double cheddar KRAFT Léger, divisée

1 lb (500 g) de bœuf haché extra maigre

2 c. à soupe de farine

3 tasse de légumes mélangés surgelés

3/4 tasse de bouillon de bœuf

2 c. à soupe de ketchup



Préparation

1 **COUVRIR** les pommes de terre et l'ail d'eau dans une grande casserole. Porter à ébullition à feu vif. Baisser la chaleur à feu doux; laisser mijoter 20 min ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient très tendres. Égoutter et remettre dans la casserole avec la crème sure. Réduire en purée à la consistance désirée. Incorporer 1/4 tasse du cheddar.

2 **CHAUFFER** le four à 375 °F. Faire dorer la viande dans une grande poêle antiadhésive. Incorporer la farine; cuire 1 min. Ajouter les légumes, le bouillon et le ketchup; cuire 5 min de plus.

3 **DÉPOSER** le mélange de viande dans un moule carré de 8 po. Couvrir de la purée de pommes de terre. Cuire au four, 18 min; parsemer du 1/4 tasse de cheddar qui reste. Cuire 2 min de plus ou jusqu'à ce que le tout soit chaud et que le fromage soit fondu.

Substitut

Remplacez la crème sure par 1 tasse de fromage cottage 1 %. Mettez le cottage dans le récipient du robot culinaire ou du mélangeur; couvrez. Réduisez en purée lisse, en raclant les côtés du récipient plusieurs fois.

Comment réinventer :

Nous avons utilisé de la crème sure légère et du fromage léger à la place du beurre et du bœuf haché extra maigre pour éliminer 80 calories et 15 g de matières grasses par portion !

Information nutritionnelle :

Par Portion = 1-1/2 tasses (375 mL)

Calories 320

Matières grasses 9 g

Matières grasses saturées 4.5 g

Cholestérol 55 mg

Sodium 350 mg

Glucides 34 g

Fibres alimentaires 4 g

Sucres 4 g

Protéines 25 g

Vitamine A 40 %VQ

Vitamine C 30 %VQ

Calcium 15 %VQ

Fer 20 %VQ

Visitez notre site pour d'autres idées pratiques.



Collations de pomme au fromage

Préparation : 10 min Prêt en : 10 min Portions : 6



Préparation

1. **ÉVIDER** 6 pommes moyennes et les couper en deux. Mélanger ensemble 1/2 tasse de tartinaide au fromage à la crème *Philadelphie* Léger, 2 c. à soupe de graines de tournesol hachées et 1/4 tasse de raisins secs hachés.

2. **ÉTALER** 1-1/2 c. à soupe de mélange au fromage à la crème dans le creux de chaque moitié de pomme. Servir immédiatement. Ou réassembler chaque pomme en étalant du fromage à la crème sur les côtés puis emballer avec de la pellicule de plastique et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Info aliments :

Pour de meilleurs résultats, utilisez des pommes *Granny Smith*, *Délicieuse dorées* ou *Délicieuse rouges*.

Bon substitut :

Remplacez le fromage à la crème par du beurre d'arachide.

Information nutritionnelle :

Par Portion = 1 pomme

Calories 164

Matières grasses 6.2 g

Matières grasses saturées 2.8 g

Cholestérol 17 mg

Sodium 97 mg

Glucides 27.7 g

Fibres alimentaires 3.5 g

Protéines 2.4 g

Vitamine A 2 %VQ

Calcium 4 %VQ

**PAIN SUBLIME AUX BANANES :**

(Donne 1 pain "8 1/2 x 4 po" de 14 tranches ou 3 pains "5 5/8 x 3 1/4 po")

1 tasse de bananes bien mûres, écrasées (environ 3 petites)

1 tasse D'Égal Cuillerée®

1/2 tasse de yogourt nature sans matières grasses

4 c. à soupe de margarine, fondue

1 œuf

1 blanc d'œuf

1 c. à thé de vanille

2 tasses de farine tout-usage

1 c. à thé de poudre à pâte

1/2 c. à thé de bicarbonate de soude

1/4 c. à thé de sel

1/4 - 1/2 tasse de noix de Grenoble en morceaux (facultatif)

Directives :

1. Dans un grand bol, battre à vitesse modérée pendant 1 min à grande vitesse et bien mélanger les bananes, l'Égal®, le yogourt, la margarine, l'œuf, le blanc d'œuf et la vanille. Mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel et ajouter au premier mélange en remuant juste assez pour humecter les ingrédients. Ajouter les noix (facultatif).

2. Verser la pâte dans un moule à pain graissé et fariné de 8 1/2 x 4 po ou dans 3 moules à pain de 5 5/8 x 3 1/4 po. Faire cuire au four à 350°F jusqu'à ce que le pain soit doré et qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte sec, soit de 55 à 65 minutes pour le gros pain et de 35 à 40 minutes pour les petits. Laisser refroidir 10 minutes dans les moules sur une grille métallique; retirer du moule. Servir tiède.

REMARQUE:

On peut doubler la recette pour faire 2 gros pains ou 6 petits.

Valeur de choix d'aliments de l'Association canadienne du diabète:

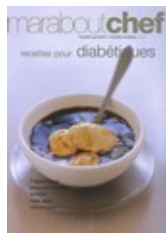
1/16 de recette = 1 ■ + 1/2 ■ + 1/2 ▲

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION:

Calories: 113, Protéines: 3 g, Lipides: 2 g, Glucides: 20 g, Fibres Alimentaires: 1 g

43% moins de calories que la recette traditionnelle

Recettes pour diabétiques



Auteur(s): COLLECTIF

Titre : Recettes pour diabétiques

Collection: MARABOUT CHEF

Section/ Sujet: Cuisine /HYGIÈNE DE L'ALIMENTATION.

Éditeur: MARABOU

Prix régulier: 11.95\$

Parution: 2006-02-02

ISBN: 9782501047302 (2501047303)

Description: : 8x20cm;

Renaud-Bray #: 160079666 (924437)



Auteur: HANS HAUNER,

Titre: SIMPLE ET DELICIEUX : 220 RECETTES RAPIDES POUR DIABETIQUES

Édition: MODUS VIVENDI

Isbn: 2-89523-293-8 ou 9782895232933

Année d'édition: 2004

Prix: 29.95 \$



Remarque :

Peu importe la recette que vous utilisez ou que vous modifiez, il reste qu'il faut toujours continuer à respecter le taux de sucre auquel vous avez droit pour un repas. (Dans mon cas, c'est 45g, incluant le dessert.)

8. Des organismes pour vous aider

- *Centre de jour du Diabète de l'Estrie - Hôtel-Dieu*
Tél. : 819-346-1110 poste 28079
- *L'Association Diabète Estrie*
Tél. : 819-823-8558
- *L'Association Diabète Québec*
Tél. : 1-800-361-3504
- *Votre Pharmacien*
- *Info Santé*
Tél. : 819-563-2572

9. Des adresses utiles

Boutique de gravure et cadeaux

Cadeaux gravés, clés-insignes,
bracelets et bracelets médicaux
Cartes d'affaires, stylos.
Carrefour de l'Estrie
3050 boul. de Portland.
Sherbrooke, QC / J1L 1K1
Colette Couture, propriétaire
Tél. : 819-564-1660

Centre de jour du diabète de l'Estrie

Hôtel-Dieu
580, rue Bowen Sud
Sherbrooke, QC J1G 2E8
Pavillon Émile Noël
2^e étage, local 2533

L'Association Diabète Estrie

600, rue Woodward
Sherbrooke, QC / J1G 1W3
Tél.: 819-823-8558

Le Coureur

La vie .Le sport
M. Joël St-Louis
1682, rue King Ouest
Sherbrooke, QC J1J 2C9
Tél.: 819-566-5363

Biblairie GGC

1567 King Ouest
Sherbrooke, QC
Tel: 819-566-0344

Librairie Renaud-Bray

Carrefour de l'Estrie
3050, boul. de Portland,
Sherbrooke, Qc,
J1L 1K1
Tél.: 819 569-9957

10. Bibliographie

COLLECTIF. *Recettes pour diabétiques*, Éd. Marabout, Marabout Chef, Paris, 2006, 119 p.

DR HAUNER, HANS ET FRIEDDRICH BOHLMAN. *Simple et Délicieux, 220 recettes rapides pour diabétiques*, Éd. Modus Vivendi, Montréal, 2004, 238p.

MONTBOURQUETTE, Jean. *Grandir : Aimer, perdre et grandir*, Éd. Novalis, Ottawa, 1994, 175p.

MONTBOURQUETTE, Jean, *Comment pardonner?* Éd. Novalis, Ottawa, 2001, 223p.

11. Sites Internet



[http:// www.dextro.fr](http://www.dextro.fr)

<http://bengy2465.centerblog.net>

<http://kaloust18.skyrock.com/>

<http://vivre-avec-lui.skyrock.com/>

<http://diab-net.com/>

<http://www.diabete.qc.ca/index.html>

<http://www.kraftcanada.com/fr/DiabetesCentre/>

<http://www.splenda.ca/fr/recipes/>

<http://www.sugartwin-french.ca/r.cfm>

<http://www.equal.com/canada/french/recipesfrn.htm>

Mon mot de la fin

La vie, pour moi, c'est une belle grande aventure qui me fait découvrir l'importance de prendre du temps pour vivre au maximum un jour à la fois. Cela me permet de réaliser bien des défis.

J'ai compris que la vie était comme une grande roue qui tourne; peu importe l'héritage que j'ai reçu de mes parents, il n'appartient qu'à moi d'équilibrer cette roue. J'ai dû changer, en cours de route, ma philosophie de vie, car elle m'amenait vers une fin des plus chaotiques, pleine de problèmes.

Depuis que je me suis permis de revenir à des valeurs plus normales et plus positives, j'ai redécouvert le bonheur, pas simplement pour moi, mais aussi pour ma famille.

Je voudrais dire merci aux deux personnes qui voulaient en savoir plus sur ma philosophie, car cela m'a permis de vous donner cet ouvrage, en même temps de faire une courte thérapie sur mon passé pour repartir en étant plus convaincu de ce que j'ai appris et fait depuis neuf ans. Cela était la meilleure chose qui pouvait m'arriver : me reprendre en main pour le meilleur des modes de vies que je vis à présent.

En terminant, j'espère que cet ouvrage vous aura aidé à mieux comprendre ce qui se passe en vous lors d'un grand changement dans votre vie et que j'ai pu vous donner des outils qui vous aideront à passer au travers de votre défi pour, qu'au bout du chemin, vous aussi, vous ayez envie de dire, comme moi, «Que c'est beau, la vie! »

*Bonne chance!
André Positif*

Mes remerciements

Je voudrais prendre un dernier instant afin de souligner un côté de la vie trop souvent mis de côté ou oublié parce que tout va trop vite : celui de la gratitude. Quel sentiment de bien-être; combien c'est gratifiant lorsqu'on se fait dire : « **Merci** » et « Combien cela fait chaud au cœur ce que tu as fait pour moi. »

Un énorme **Merci** à une amie, Mme Claire Canuel, qui a bien voulu accepter et contribuer, par sa grande générosité, à cette 2^e édition, de donner des heures et des heures de son temps, bénévolement, à la correction des textes et aussi à ses précieux conseils dans la conception de cette oeuvre qui fut pour nous un grand défi à relever pour mieux vous aider à apprivoiser votre nouveau mode de vie !

À Mme Nadine Quinn, de Bruxelles, pour son fabuleux témoignage afin d'aider les diabétiques de type 1. Je vous dis **Merci** de votre gentillesse, cela m'a beaucoup touché.

À M. Oumer Ferther, de France, d'avoir partagé avec nous un sujet qui touche beaucoup de gens, soit la greffe de reins et pancréas, ainsi que de nous avoir sensibilisés au don d'organes. Je te dis **Merci**, beaucoup pour le support et le réconfort que tu apportes à ces gens.

À Fab, de France, pour s'être ouvert pour la première fois en écrivant un témoignage qui saura j'en suis sûr, aider à prévenir les gens des complications qui les guettent face au diabète, soit les yeux. **Merci**.

À l'association Dextro en fête, de France, et tous ses membres qui ont contribué par leurs témoignages. Je suis sûr que vous allez avoir beaucoup de visiteurs qui se joindront à vous pour échanger ou pour aller chercher du support de votre part. **Merci**.

À Sylvain Ross, enseignant en imprimerie et ses élèves de l'école 24-Juin pour leur beau travail professionnel de l'impression. **Merci**.

En terminant, si vous avez envie de m'écrire pour me donner vos commentaires ou si vous avez envie d'échanger sur ce que vous vivez, c'est avec plaisir que je vous lirai et de vous répondrai. Voici mon adresse : andrepositif@hotmail.com.

Achévé d'imprimer au Canada sur les presses numériques du



centre d'impression **Les Éditions**
André Positif inc. Sherbrooke
(Québec) Canada
Courriel : andregaudreau@videotron.ca
Juin 2009



C'est souvent à la suite d'un événement majeur que nous sommes bousculés par le changement. Et nous sommes loin d'être prêts! L'annonce du diabète n'arrive jamais à un bon moment, et ce, André «Positif» Gaudreau l'a appris.

Imprimeur de formation, marié et père de deux enfants, André Positif a décidé de devenir votre accompagnateur. Il s'est inspiré de son expérience de nouveau diabétique pour produire ce guide qui se veut être un baume sur cette épreuve difficile à accepter. M.Positif veut très simplement vous démontrer que cela peut devenir, malgré tout, une expérience enrichissante dans votre quotidien.

En lisant Une vue positive, tous pourront retrouver le petit bonheur qui sommeille dans leur vie et qui ne demande qu'à se réveiller. Parce qu'il est là, assure André Positif.



ISBN 978-2-989910-1-1

