



ADCES7 Self-Care Behaviors™

# ADAPTATION SAINES

*Une adaptation saine signifie adopter une attitude positive envers la gestion de votre diabète ou prédiabète, ainsi que développer des relations positives avec les autres.*

Le prédiabète et le diabète peuvent affecter à la fois votre corps et vos émotions. Il est courant d'avoir des sentiments mitigés à propos de son état et de connaître des hauts et des bas émotionnels. Ces émotions peuvent affecter votre capacité à gérer votre vie quotidienne et votre état. Il n'est pas rare de se sentir angoissé ou déprimé en raison de la charge émotionnelle, des exigences quotidiennes et de la crainte de problèmes à long terme.

Faire face à un problème, c'est le gérer ou le surmonter. Il existe de nombreuses façons de faire face aux bouleversements de votre vie, et toutes ne sont pas bonnes pour votre santé. Cependant, il existe des méthodes d'adaptation saines que vous pouvez utiliser pour traverser les périodes difficiles.

## CONCENTREZ-VOUS SUR LES STRATÉGIES D'ADAPTATION SAINES

La façon dont vous avez géré vos sentiments par le passé peut vous aider à faire face à votre situation. Il existe de nombreuses façons de faire face au stress de la vie et aux difficultés liées au prédiabète ou au diabète. Voici quelques exemples de solutions plus saines :

ADAPTATION MALSAINE	ADAPTATION SAINES
Fumer	Participer à des activités religieuses
Trop manger	Être physiquement actif
Ne pas trouver de temps pour faire de l'exercice	Méditer
Éviter les autres et les événements sociaux	Trouver un passe-temps
Consommer de l'alcool	Rejoindre un groupe de soutien
Prendre de la drogue	Écrire un journal



### Trouvez des réseaux de soutien

Disposer d'un réseau de soutien est la clé d'une saine adaptation. Vous pouvez participer à un programme de prévention du diabète, à des cours d'autogestion et de soutien aux diabétiques ou à un groupe de soutien par des pairs. Prenez le temps de tisser des liens sains qui sont efficaces pour vous et qui vous soutiennent dans votre démarche. Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul ! Votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète est là pour vous aider à élaborer des stratégies de soutien pour vous aider à rester en bonne santé et soutenir vos efforts.

## ENGAGEZ UNE CONVERSATION

Lorsque vous êtes prêt à avoir une conversation avec les membres de votre équipe soignante, voici les domaines qui sont les plus utiles à partager :

1. Dites-leur ce qui vous préoccupe le plus dans vos soins en ce moment (par exemple, vos médicaments, vos émotions, la planification des repas, le stress).
2. Dites-leur ce que vous trouvez difficile ou frustrant dans les domaines énoncés ci-dessus.
3. Décrivez vos pensées ou vos sentiments concernant vos préoccupations (par exemple : confusion, colère, curiosité, inquiétude, frustration, dépression, espoir).

Il est important de vous adapter à la situation, car la détresse liée au diabète peut entraver vos soins et vous empêcher d'atteindre vos objectifs en matière de santé. Vous pouvez bien vivre avec le prédiabète et le diabète et avoir la qualité de vie que vous méritez avec les conseils, le soutien et les capacités d'adaptation appropriés.

Un spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète peut vous aider à déterminer à quel moment votre stress affecte vos soins. Ensemble, vous pouvez développer des stratégies d'adaptation saines qui vous conviennent et qui sont adaptées à votre mode de vie. Demandez à votre prestataire de soins de vous orienter. Vous le méritez !



## Obtenez de l'aide quand vous en avez besoin

Vous trouvez le prédiabète ou le diabète trop difficile à gérer ? Vous sentez-vous souvent accablé ou triste ? Ou vos humeurs changent souvent, et même les petites choses vous dérangent ?

Si vous êtes confronté à l'un de ces problèmes, votre spécialiste de soins et d'éducation en matière de diabète ou votre expert en santé mentale peut vous aider. Parlez-leur de vos sentiments, surtout si vous :

- Lutte pour gérer vos soins.
- Avez des pensées négatives.
- Évitez de consulter vos prestataires de soins de santé.
- Vous intéressez peu à vos activités ou n'y trouvez aucun plaisir.
- Dormez la majeure partie de la journée ou n'êtes pas capable de dormir.
- Ne voyez pas l'intérêt de prendre soin de vous.
- Avez l'impression de ne pas pouvoir prendre soin de vous.
- Avez perdu l'appétit ou mangez trop.
- Sentez que les autres membres de votre famille s'en fichent.