



## Série « La psychologie peut vous aider » : La diabète

### Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète est une affection bien connue causée soit par une défaillance pancréatique (cellules bêta) (diabète de type 1) ou une résistance à l'insuline (diabète de type 2).

Selon Santé Canada, 3,2 % de la population canadienne de plus de 12 ans souffre du diabète. Quand les estimations de cas non diagnostiqués sont ajoutées, la prévalence fait un bond de 4,9 à 5,8 %.

La majorité des personnes atteintes (85 %) souffrent du diabète de type 2, une maladie intimement liée à l'obésité, à l'inactivité et à des habitudes alimentaires malsaines.

En 1995, on estimait que 135 millions de personnes dans le monde entier souffraient du diabète. Aujourd'hui, l'Organisation mondiale de la santé prévoit que 300 millions de personnes en seront atteintes en 2025.

Le prédiabète a récemment fait l'objet d'une nouvelle catégorie de diagnostic. Même si le prédiabète n'est pas du type 2 en soi, il marque le début du processus de résistance à l'insuline. Les observations suggèrent qu'en faisant le nécessaire tôt au début du processus, le déclenchement de ce type de diabète peut être retardé.

La clé pour bien vivre avec le diabète consiste à éviter les problèmes engendrés par une hyperglycémie prolongée (niveaux de glycémie élevés) ou des épisodes répétées d'hypoglycémie (niveaux de glycémie faibles).

Pour en arriver à un équilibre, le diabétique doit régler son comportement à tous les jours.

### Comment soigne-t-on le diabète?

Bien des gens croient que le traitement du diabète est très simple une fois que la bonne dose de médicament ou d'insuline a été déterminée. Malheureusement, en réalité, la gestion de cette maladie est beaucoup plus complexe.

Pour traiter le diabète, il faut entre autres s'astreindre à un programme quotidien d'administration de médicament ou d'insuline, mesurer son taux de glycémie plusieurs fois par jour (2 fois par jour si on prend des comprimés ou 4 fois par jour si on s'injecte de l'insuline), suivre un régime alimentaire particulier et faire de l'exercice ou des activités.

Le diabétique doit accomplir toutes ces tâches rigoureusement plusieurs fois par jour. Le diabète est une maladie qui se gère principalement dans le cadre d'un régime compliqué d'autogestion de la santé.



Pour le diabétique, plusieurs raisons font que l'autogestion de sa santé est difficile. Par exemple, les exigences de gestion du diabète peuvent être écrasantes. Idéalement, quand une personne apprend une façon de vivre nouvelle et compliquée, elle adopte graduellement les nouveaux comportements et les intègre éventuellement à son nouveau régime de vie.

Or, dans son cas, le diabétique doit acquérir rapidement un grand nombre de nouveaux comportements, les adopter tous et en même temps (p. ex. on enseigne au diabétique nouvellement diagnostiqué à se tester, à modifier son régime alimentaire, à administrer ses doses de médicament ou d'insuline et à faire un minimum d'exercices).

En outre, la gestion de la santé est complexe pour le diabétique et il doit tenir compte de plusieurs facteurs qui entrent en opposition. Par exemple, l'activité, l'insuline et le passage du temps abaissent le taux de glycémie, alors que la nourriture et le stress font le contraire.

De manière générale, la recherche révèle que la modification du comportement se produit le mieux lorsque des changements simples sont apportés en premier et qu'ils s'opèrent graduellement avec le temps. Cependant, le diabétique doit essayer de gérer tous les facteurs simultanément et immédiatement.

La possibilité de prendre une pause ou un «congé» de tâches difficiles représente un bon principe de gestion du comportement. Mais pour le diabétique il n'y a pas de fins de semaine, ni de vacances, ni de retraite. Il doit gérer sa maladie sans relâche.

En dernier lieu, la gestion du diabète peut être frustrante car l'effort ne donne pas toujours le résultat escompté. Il arrive que même s'il ait fait tout ce qui lui avait été prescrit, le diabétique n'arrive pas au contrôle voulu de sa maladie.

## **Que peuvent faire les psychologues pour aider les diabétiques?**

Les psychologues peuvent jouer un rôle utile en aidant les gens à bien vivre avec le diabète. Le diabète pose un défi de taille à la personne qui en est atteinte, tout en étant une source de stress pour elle et son entourage.

Les psychologues ont reçu une bonne formation dans les interventions de modification du comportement. Ils comprennent les problèmes de gestion du diabète et peuvent aider la personne à surmonter les difficultés et à modifier son comportement.

En plus des exigences de gestion du diabète sur le plan comportemental, il peut survenir des problèmes affectifs et sociaux. Le diabète est souvent perçu comme un fardeau.

Il peut être difficile d'assumer la maladie, et il n'est pas rare de constater chez le diabétique des sentiments de dépression (il se sent dépassé), d'anxiété (peur de complication ou d'hypoglycémie) et de frustration (à cause des exigences de gestion de la maladie ou du système médical).



Les jeunes, particulièrement les jeunes femmes atteintes du diabète de type 1, risquent de développer des troubles de l'alimentation (perte de poids causée par l'omission d'insuline).

Plusieurs personnes atteintes du diabète de type 2 se refusent à prendre de l'insuline en raison de problèmes psychologiques (comme la peur de l'insuline ou le sentiment d'échec causé par l'incapacité de contrôler la glycémie avec la médication et le style de vie).

Le diabète peut aussi être à l'origine de problèmes sociaux. Il arrive que les personnes qui ne souffrent pas du diabète aient de la difficulté à comprendre les besoins du diabétique. Même si elles ne sont pas mal intentionnées, les personnes sans la maladie souvent n'appuient pas le diabétique. Par exemple, des amis peuvent encourager le diabétique à manger quelque chose d'interdit parce que comme ils disent «voyons, une fois, ça ne peut pas faire de mal».

Les psychologues peuvent travailler avec le diabétique de plusieurs façons. Ils peuvent aider le nouveau diabétique à comprendre les répercussions du diagnostic et son propre rôle dans la gestion de la maladie.

Grâce à leur expérience en résolution de problèmes, les psychologues peuvent aussi aider le diabétique à acquérir les comportements nécessaires à une bonne autogestion de la maladie.

Ils sont formés à reconnaître et à traiter la détresse psychologique, notamment la dépression et l'anxiété, qui peut survenir lorsqu'il faut vivre avec une maladie imprévisible.

Les psychologues peuvent aider la personne à acquérir et à maintenir la motivation nécessaire pour suivre un programme quotidien de gestion de ses soins. En outre, la thérapie familiale et les stratégies pour faire face aux pressions sociales sont souvent bénéfiques aux diabétiques et à leurs proches.

## **Les interventions psychologiques sont-elle efficaces?**

Un bon nombre d'études se sont penchées sur le rôle des interventions psychologiques pour les diabétiques. Les interventions de changement de comportement se sont avérées utiles dans l'amélioration de l'autogestion de la maladie et le contrôle du diabète. Une étude récente du diabète type 2 a démontré l'importance de la gestion du stress.

Il a aussi été démontré que la réduction de la dépression et de l'anxiété aidait à améliorer la qualité de vie des diabétiques. Par surcroît, des études ont révélé que les interventions psychologiques pouvaient aussi améliorer la motivation à adopter les comportements d'autogestion de la maladie.

## **Pour obtenir plus d'information :**

Les sites Web suivant offrent de l'information utile sur le diabète et l'autogestion des soins :

- Association canadienne du diabète à l'adresse : <http://www.diabetes.ca>.
- American Diabetes Association à l'adresse : <http://www.diabetes.org>.



**Vous pouvez consulter un psychologue autorisé** pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

*Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par Dr Michael Vallis, du Queen Elizabeth II Health Sciences Centre.*

Dernière révision : janvier 2009

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : [factsheets@cpa.ca](mailto:factsheets@cpa.ca).

Société canadienne de psychologie  
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702  
Ottawa (Ontario) K1P 5J3  
Tél. : 613-237-2144  
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657