



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

### Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète est une maladie 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 (<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2018001/article/54982-fra.htm>), 7,3 % de la population canadienne de plus de 12 ans souffre de diabète.

La majorité des diabétiques souffrent de diabète de type 2 (90 %), une maladie qui est liée étroitement à l'obésité, à l'inactivité physique et à de mauvaises habitudes alimentaires.

En 2017, 425 millions de personnes dans le monde étaient atteintes de diabète, et l'on prévoit que le diabète touchera 629 millions de personnes en 2025 (Atlas du diabète de la Fédération internationale du diabète, 2017 [www.diabetesatlas.org]).

Le prédiabète est un critère de diagnostic du diabète qui, même s'il ne s'agit pas de diabète de type 2 comme tel, signale le début du processus de résistance à l'insuline et est associé à un risque de maladie du métabolisme (en particulier, des risques de maladie cardiovasculaire). La recherche montre qu'en agissant tôt, notamment en modifiant son mode de vie et en adoptant des comportements sains, il est possible de retarder l'apparition de ce type de diabète.

Pour bien vivre avec le diabète, il est essentiel de prévenir les problèmes engendrés par une hyperglycémie prolongée (taux de glycémie élevé) ou des épisodes répétés d'hypoglycémie (bas taux de glycémie).

Pour parvenir à l'équilibre glycémique, le diabétique doit adapter son comportement, et ce, tous les jours.

### Comment traite-t-on le diabète?

Bien des gens croient que le traitement du diabète est simple lorsque la bonne dose de médicament ou d'insuline a été déterminée. Mais, en réalité, la gestion du diabète est beaucoup plus complexe.

Pour traiter le diabète, il faut, entre autres, prendre quotidiennement des médicaments ou de l'insuline, mesurer son taux de glycémie plusieurs fois par jour (deux fois par jour, si on prend des comprimés, ou quatre fois par jour, si on s'injecte de l'insuline), suivre un régime alimentaire particulier et faire de l'exercice ou de l'activité physique.

Le diabétique doit accomplir ces tâches rigoureusement, plusieurs fois par jour. Le diabète est une maladie qui se gère principalement à l'aide d'un ensemble de comportements d'autogestion.





L'autogestion du diabète est difficile pour plusieurs raisons. Par exemple, elle est extrêmement exigeante. Idéalement, lorsqu'une personne décide de changer de mode de vie ou apprend une routine compliquée, elle adopte graduellement de nouveaux comportements et finit par les intégrer à son nouveau mode de vie.

Or, la personne diabétique doit apprendre rapidement plusieurs comportements nouveaux, qu'elle doit adopter intégralement et immédiatement (p. ex., la personne qui vient de recevoir un diagnostic de diabète doit apprendre à surveiller elle-même son taux de glycémie, à modifier son alimentation, à prendre des médicaments ou à s'injecter de l'insuline, et à faire de l'exercice).

En outre, l'autogestion du diabète est complexe, car elle implique plusieurs facteurs qui ont des effets opposés. Par exemple, l'activité physique, l'insuline et le temps écoulé abaissent le taux de glycémie, tandis que la nourriture et le stress augmentent la glycémie.

En outre, le fait de pouvoir s'accorder une pause ou de se décharger momentanément des tâches que l'on trouve difficiles facilite l'acquisition de nouveaux comportements. Mais, dans la vie d'un diabétique, il n'y a pas de fins de semaine, de vacances ou de retraite. L'autogestion du diabète ne laisse aucun répit.

Pour finir, la gestion du diabète est parfois frustrante, car les efforts que l'on met n'entraînent pas toujours des résultats prévisibles. Parfois, même si elle fait tout ce qu'elle doit faire, la personne qui souffre de diabète ne réussit pas à contrôler son taux de glycémie.

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

Les psychologues peuvent aider les gens à bien vivre avec le diabète. Le diabète représente un défi de taille et cause du stress chez la personne qui en souffre et son entourage. Plusieurs aspects psychologiques qui accompagnent le diabète ont une incidence sur le fonctionnement, la santé et la qualité de vie. La détresse liée au diabète est un construit validé récemment qui fait référence à la détresse associée à la charge émotionnelle du diabète, au régime de vie qu'impose l'autogestion du diabète, ainsi que la détresse interpersonnelle reliée aux relations avec la famille et les amis, et aux relations avec les fournisseurs de soins de santé. La peur de l'hypoglycémie est une autre conséquence psychologique importante chez de nombreuses personnes atteintes de diabète, tout comme la résistance psychologique à l'insuline. Tous ces problèmes psychologiques propres au diabète exposent l'individu à un risque accru de troubles dépressifs.

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

Les psychologues sont bien formés pour faire des interventions de modification du comportement et de gestion des émotions. Ils travaillent de plusieurs façons avec les personnes atteintes de diabète. Ils peuvent aider la personne qui vient de recevoir un diagnostic de diabète à comprendre les répercussions de ce diagnostic et au rôle qu'elle doit jouer pour gérer sa maladie. Ils peuvent résoudre les problèmes afin d'aider le diabétique à acquérir les comportements qu'il doit appliquer quotidiennement pour maintenir sa glycémie.





Les psychologues sont formés pour reconnaître et traiter la détresse psychologique, notamment la dépression et l'anxiété, qui apparaît parfois lorsque l'on est confronté à une maladie imprévisible.

Les psychologues peuvent aider la personne à se motiver et à maintenir la motivation nécessaire pour suivre sa routine quotidienne d'autogestion du diabète. En outre, la thérapie familiale et l'apprentissage de stratégies visant à faire face aux pressions sociales sont souvent bénéfiques pour les diabétiques et leurs proches.

## Les interventions psychologiques sont-elles efficaces?

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

Il a aussi été démontré que la réduction du stress lié au diabète, de la dépression et de l'anxiété aide à améliorer la qualité de vie des diabétiques. En outre, des études récentes ont révélé que les interventions psychologiques peuvent améliorer la motivation à adopter les comportements d'autogestion de la maladie.

Les Lignes directrices de pratique clinique de Diabète Canada recommandent d'effectuer une évaluation psychologique de toutes les personnes qui vivent avec le diabète et d'offrir du soutien psychologique à celles-ci. De plus, l'éducation à l'autogestion du diabète est basée sur la modification du comportement et l'intervention motivationnelle.

## Où puis-je obtenir plus d'information?

Les sites Web suivants offrent de l'information utile sur le diabète et sur l'autogestion du diabète :

- Diabetes Canada : <http://www.diabetes.ca>
- American Diabetes Association : <http://www.diabetes.org>.
- Fédération internationale du diabète : <https://www.idf.org/>

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

*La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par le Dr Michael Vallis, professeur agrégé en médecine familiale, Université Dalhousie.*





Révision : juin 2019

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : [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

