



Réactions fréquentes à la suite d'un diagnostic de diabète de type 1

Apprendre que votre enfant souffre du diabète de type 1 est un moment stressant pour toute la famille. Chaque membre de la famille aura sa propre perception du diabète et aura une réaction différente par rapport au diagnostic. Certaines personnes ressentiront le besoin de parler de leurs émotions, tandis que d'autres seront plus réservées. Il est important de comprendre que vous ressentirez toute une gamme d'émotions et de ne pas oublier que ces **émotions sont tout à fait normales et que vous n'êtes pas seul**.

En fait, attendez-vous, après un tel diagnostic, à traverser plusieurs étapes émotionnelles comme le choc, la tristesse, la peur, la colère et la culpabilité. Ces étapes peuvent se succéder, mais il arrive fréquemment que les gens revivent certaines d'entre elles avec le temps. Il pourrait être utile de vous familiariser avec les étapes du deuil afin de comprendre ce que vous et votre famille êtes en train de vivre.

L'incrédulité et le choc sont deux réactions initiales fréquentes.

- Vous ressentirez peut-être le besoin urgent d'être certain du diagnostic. Le médecin est-il certain? Peut-on refaire les examens?
- Ne « rien » ressentir ou être incrédule est une façon qu'a le corps de nous protéger des fortes émotions qui menacent de nous submerger.

La consternation et la tristesse suivent souvent la confirmation du diagnostic.

- Les parents se demanderont peut-être : pourquoi mon enfant? Pourquoi ma famille? Faire le deuil de la vie que vous aviez avant le diagnostic et le fait que la maladie soit chronique peut engendrer un sentiment de perte ou de profonde tristesse.
- Au fur et à mesure que vous en apprendrez davantage sur le contrôle du diabète (insuline, contrôle de la glycémie, planification des repas), vous vous inquiétez peut-être des conséquences de la maladie sur la vie de votre enfant et vous vous demanderez comment vous allez vous adapter.
- Lors de cette étape, les familles commencent à réaliser que les rêves et les espoirs qu'elles nourrissaient pour l'avenir n'ont pas à changer même si le diabète fera désormais partie de leurs expériences futures.

La peur et l'anxiété concernant l'avenir sont des sentiments fréquents quand nous traversons une situation qui nous est inconnue.

- Bon nombre de parents se font du souci pour la santé de leur enfant, ont peur qu'ils ne soient pas capables d'assumer des tâches complexes et se demandent ce que leur réserve l'avenir.
- Vous devez comprendre que votre façon d'affronter ces peurs influencera la capacité de votre enfant à faire lui aussi face à ces peurs.
- Avec le temps, de la pratique et du soutien, votre famille deviendra plus confiante et sera en mesure de mieux affronter les défis liés au diabète.

La colère et l'amertume sont des sentiments naturels qui découlent du diagnostic.

- Les enfants se demanderont souvent : pourquoi moi? Les parents pourront ressentir de l'amertume envers les tâches supplémentaires qu'ils devront accomplir en raison du diabète.
- La colère peut devenir un puissant incitatif qui pousse les familles à prendre le contrôle de leur vie et à ne pas laisser la maladie prendre le dessus.
- Votre équipe de conseillers sur le diabète vous fournira, a vous et a votre famille, les connaissances et le soutien nécessaires pour contrôler adéquatement le diabète.

La culpabilité et les reproches sont des émotions puissantes qui peuvent se manifester en temps de crise.

- Qu'ai-je fait/qu'avons-nous fait de mal? Si au moins j'avais/nous avions... Si au moins je n'avais pas/nous n'avions pas... Souvenez-vous que rien de ce que vous auriez fait ou non n'aurait empêché votre enfant d'avoir le diabète.
- Les parents sont parfois surpris d'apprendre que leur enfant ou adolescent se sent coupable d'avoir le diabète et responsable du stress psychologique et du fardeau financier que le diabète peut causer au sein de la famille. Il est possible de gérer cette culpabilité en focalisant l'attention sur les aspects que vous pouvez encore contrôler comme le traitement et la santé future de votre enfant.

Il est possible d'accepter de vivre avec le diabète et il est peut-être mieux de considérer cela comme un travail de tous les jours. Vous sentirez que le fardeau est trop lourd à porter au départ, mais prendre une journée à la fois pourrait vous aider. Au fil du temps, vous vous sentirez plus en confiance quant à vos connaissances sur la maladie et à vos capacités à la contrôler.

Parler des émotions que vous ressentez et apprendre à les affronter pourrait aider votre famille à s'adapter à la vie avec le diabète. Pendant ces premières étapes, il est primordial d'obtenir du soutien de la part de l'équipe de conseillers sur le diabète. Elle peut intervenir immédiatement en temps de crise et offrir du soutien en tout temps à votre enfant et à votre famille.

Le deuil est un processus personnel, propre à chacun en ce qui concerne sa gravité et sa durée. Il est important que vous vous accordiez du temps pour vous adapter à ce changement difficile qui touche votre famille.

Renseignements adaptés du document original rédigé le 19 juillet 2011 par l'Endocrinology and Diabetes Unit (Unité sur l'endocrinologie et le diabète) de l'hôpital pour enfants de la Colombie-Britannique - <http://endodiab.bcchildrens.ca>
Utilisés avec l'autorisation du Portail d'autogestion des maladies chroniques du Nouveau-Brunswick.