



Bruno Fortin  
Psychologue

# Je m'occupe de mon diabète

**J**e m'occupe de mon diabète pour être en forme et en santé, pour pouvoir profiter plus longtemps et plus pleinement de la vie.

Je m'occupe de mon diabète pour éviter les problèmes physiques et les complications associés au diabète instable (douleurs aux extrémités, problème ou perte de vision, problèmes érectiles, somnolence, etc.). Ce n'est pas le diabète qui endommage le corps. C'est le diabète mal contrôlé et instable.

Je m'occupe de mon diabète parce que je ne veux plus revivre certains malaises que j'ai connus (hypoglycémie, hyperglycémie).

Je m'occupe de mon diabète pour continuer à bien me sentir dans ma peau.

Je m'occupe de mon diabète pour pouvoir bien vieillir.

Je m'occupe de mon diabète car il constitue une menace importante à la satisfaction de mes besoins de base. Je sais qu'il existe des solutions aux problèmes que le diabète apporte dans ma vie et je sais que je peux appliquer certaines de ces solutions.

Je m'occupe de mon diabète en m'enlignant sur des modèles positifs, sur les comportements qui augmentent mes chances de vivre en santé.

Je m'occupe de mon diabète et je m'occupe ainsi de moi-même. Cela m'oblige à mettre de l'ordre dans ma vie et à clarifier mes priorités. Il devient parfois primordial de prendre soin de moi et je me libère d'autres engagements lorsque c'est nécessaire.

Je m'occupe de mon diabète en tolérant certaines frustrations (rendez-vous, régime alimentaire) qui font partie des étapes que je dois traverser pour poursuivre ma vie vers la réalisation des projets qui me tiennent à cœur.

Je m'occupe de mon diabète en apprenant ce que j'ai besoin d'apprendre. Je ne peux pas savoir toutes ces choses avant de les avoir apprises. C'est normal.

Je m'occupe de mon diabète même si parfois je vis un certain recul. Tombé en bas de ma bicyclette, je remonte sur mon véhicule et je reprends la route.

Je m'occupe de mon diabète et de moi-même. Je travaille activement à la satisfaction de mes besoins. Je révise mes vieilles habitudes pour les mettre à jour.

Je m'occupe de mon diabète en me prenant gentiment par la main plutôt qu'en me donnant des coups de pieds au derrière. Je souhaite développer une relation amicale avec moi-même. Je suis la seule personne avec laquelle je suis certain de passer le reste de ma vie!



© Laurent Lévail

Je m'occupe de mon diabète même si les gens autour de moi m'encouragent à l'oublier. Moi seul sait jusqu'à quel point il m'a été difficile de changer certaines habitudes. Je suis celui qui est le mieux placé pour savoir qu'il est important de tenir compte de cette réalité. Je partage l'information avec mes proches. Je ne laisse pas les étrangers et les inconnus mal informés prendre le contrôle de ma vie. J'apprends à dire non. J'apprends à répondre aux critiques. J'apprends à m'aimer malgré mes différences. Je suis fier de moi lorsque je résiste aux pressions de l'entourage et que je réussis à prendre soin de moi malgré le contexte difficile.

Fortin, B. (2003) *Se motiver et convaincre*. Montréal : Les éditions CPF, Montréal, ISBN 2-9807025-3-6.