Dépression et troubles psychologiques

Les personnes atteintes de diabète sont plus touchées que les personnes non diabétiques par les troubles psychologiques comme la dépression, l'angoisse ou la fatigue nerveuse. Ces sentiments peuvent aller de la simple baisse de moral passagère sans gravité à la dépression plus lourde.Des données récentes viennent également démontrer que la présence d'une dépression sur un terrain prédisposant au diabète augmente le risque de développer un diabète de type 2.

Diabète et baisse de moral : les raisons de déprimer

Vivre avec le diabète, une maladie qu'on soigne mais qu'on ne guérit pas, n'est pas facile tous les jours. Il y a des « hauts et des bas » comme disent beaucoup de diabétiques. Le diabète, c'est « tous les jours et pour toujours ! ».

Vous pouvez avoir de multiples raisons de déprimer entre l'annonce du diagnostic, la pression sociale que vous vivez et, parfois même, l'attitude des soignants à votre égard. Ainsi, le Pr Grimaldi, dans un article de notre magazine Equilibre, constate que les patients diabétiques sont deux fois plus déprimés que les non diabétiques (même si beaucoup d'entre eux sont devenus psychologiquement plus forts « grâce à » la maladie). Il en conclut que pour accepter sa maladie et lutter contre la dépression, la personne atteinte de diabète doit mener un combat sur plusieurs fronts :
D'abord contre elle-même, lorsqu'elle se dévalorise et *« se rend malade d'être malade »*.
Ensuite vis-à-vis de la société, lorsqu'elle veut la réduire à sa maladie.
Enfin, à l'égard des soignants qui, par excès de bienfaisance, lui fixent parfois des objectifs inatteignables en lui disant *« ...d'autres diabétiques y arrivent très bien, c'est une question de volonté ! »*.

La dépression démultiplie le risque de diabète lié aux autres facteurs

Les patients déprimés sont moins enclins à suivre les conseils de prévention de la maladie comme adopter une alimentation équilibrée ou pratiquer une activité physique régulière. Ils ont aussi plus de mal à prendre leur traitement et à limiter les facteurs de risque comme la consommation d'alcool ou de tabac.

La dépression, en elle-même, peut aussi entraîner un gain de poids ou de l'hypertension. *« Le risque de diabète serait multiplié par deux lorsque sont présentes dépression et prédispositions au diabète »* souligne le Dr Helen Mosnier-Pudar. Il est donc essentiel d'avoir une démarche thérapeutique globale.

Accepter le diabète : un nécessaire travail de deuil

Le travail d'acceptation de la maladie et des contraintes thérapeutiques est comme un travail de deuil avec ses différentes phases. Après la sidération initiale (sorte de choc et d'anéantissement psychologique), suivie d'une phase de révolte, vous devez peu à peu apprendre à « faire avec », en réduisant psychologiquement les contraintes du traitement au temps qu'elles prennent.

Cette acceptation passe en général par une phase dépressive temporaire où vous êtes résigné mais vous espérez vous en sortir…Toutefois, certains patients, terrassés par le choc de la maladie, ont du mal à supporter cette santé diminuée. Ils vivent avec une sorte d'aigreur dépressive et affirment bien souvent avec rancoeur : *« Le diabète a pourri ma vie ! »*

À l'inverse, de peur d'être assimilés à leur maladie et de perdre leur identité, certains choisissent délibérément la dénégation : *« Je suis diabétique soit, cela ne changera rien à ma vie. »* Diabétiques «

clandestins », ils font le minimum pour éviter les comas mais restent en hyperglycémie permanente et courent le risque de complications graves 15 à 20 ans plus tard…

Cette peur d'être réduit à la maladie dépend bien sûr de la capacité de chacun à affronter l'adversité, en fonction de sa confiance en soi et dans les autres, en particulier dans les membres de la famille et de l'entourage.

En parlez

La dépression n'est pas une fatalité, vous pouvez vous faire aider.

Parlez de votre mal-être avec votre médecin qui vous orientera, si nécessaire, vers un psychologue ou pourra vous prescrire un traitement antidépresseur, en fonction de vos symptômes.

Enfin, sachez que vous n'êtes pas seul face au diabète ! Prenez contact avec votre association locale pour échanger avec d'autres patients diabétiques.

Sources
« Dépression et diabète » Pr Grimaldi - Revue Equilibre n° 261 – janvier-février 2008

« Diabète et dépression : quel lien ? » Dr Helen Mosnier Pudar - Revue Equilibre n° 313 – septembre-octobre 2016