

Psychologie



| PAR VALÉRIE BRASSELET |

S'approprier le diabète de son enfant pour vivre avec

Nous parlons le plus souvent de l'acceptation du diabète pour l'enfant et l'adolescent, mais qu'en est-il des parents ?

Le diabète survient. C'est un bouleversement dans les familles, nous le savons.

Dans les premiers temps, votre curseur émotionnel de parent se fixe sur votre enfant devenu diabétique. Après l'annonce, vous pensez à votre enfant autour de ses émotions immédiates : Que va-t-il penser ? Que va-t-il ressentir ? Comment va-t-il réagir ? Puis viennent ensuite d'autres questions sur ses ressentis dans la gestion du quotidien : comment va-t-il se sentir à l'école, dans ses activités, etc... ?

Et sur les années futures : Comment vivra-t-il son adolescence ? Que pourra-t-il faire ou ne pas faire et de quelles manières ?

Puis viennent vos ressentis intériorisés de parents et vos questions :

Après l'annonce, vous, parents, et en premier lieu vous, maman, vous sentez coupable comme si vous étiez responsable de la maladie de votre enfant. La culpabilité est le sentiment, qui vous empêche de supporter la maladie. Vous êtes vous-mêmes, victimes de cette culpabilité ressentie. Il ne s'agit pas de « l'accepter » si vous ne pouvez pas. L'objectif est que, progressivement, vous puissiez vous l'approprier.

Pour pallier la culpabilité, vous allez chercher à amoindrir la maladie, à la rendre plus tolérable. Vous allez chercher à protéger votre enfant malade et à lui rendre la vie plus facile. Vous portez avec votre enfant les traitements et parfois même, vous les portez à sa place.

Vous pouvez être dans une exigence du tout parfait, du zéro faute partout, des glycémies impeccables. Le souci, c'est que ça n'est pas possible puisque les hypoglycémies et les hyperglycémies font partie intégrante du diabète. Il est normal que votre enfant et que tout enfant, adolescent ou adulte ayant un diabète fasse des hypoglycémies et des hyperglycémies. Ne pas les accepter, laisse supposer que vous tentez sans en être pleinement consciente, d'évacuer le diabète, de faire comme si, à un moment, votre enfant pouvait ne plus avoir de diabète. Bien, entendu, vous savez que c'est votre rêve de maman et que ça n'est pas possible. Donc, il va falloir vivre avec la réalité de ce diabète et permettre aussi à votre enfant, de vivre avec en se l'appropriant au mieux.

Vous aussi, en tant que papa, avez un grand rôle. Plus votre enfant vous sent à ses côtés, dans les explications des traitements, la gestion du quotidien, les rendez-vous médicaux, plus ça le rassure, mieux ça l'aide à entendre, à comprendre que tout peut se faire et que ça n'est pas si grave.

Vous représentez le tiers indispensable dans la relation de la mère et de l'enfant pour créer l'équilibre nécessaire. Un équilibre qui du coup, va permettre à la maman de ne pas surprotéger votre enfant et de trop faire à sa place, cet équilibre, grâce à vous, peut aussi amoindrir à terme sa culpabilité, il peut permettre de redistribuer les rôles et de faire que chacun récupère sa juste place.

Après l'annonce, chacun écoute et progressivement doit comprendre les traitements et le fonctionnement de la maladie. Ce que vous entendez d'emblée le plus souvent, ce sont les contraintes des traitements et les rythmes récurrents inhérents aux traitements. Ces contraintes sont le second point qui non seulement renforce votre culpabilité, mais aussi vous empêche d'accéder plus facilement à « l'acceptation » de la survenue de ce diabète.

Et de là, viennent vos autres questions : comment va-t-il faire ? Comment va-t-il gérer et supporter ? Et quand, nous parents, on ne sera pas avec lui, comment va-t-il se débrouiller, faire ses injections, ses bolus, ses mesures de glycémie ? Comment va-t-il faire pour changer son cathéter si je ne suis pas auprès de lui et s'il y a une glycémie à faire la nuit ? Et s'il part à l'étranger ? Avec le décalage horaire ? Etc.

Pour pallier, pour vivre avec, pour vous l'approprier, il est indispensable, que vous, parents, puissiez entendre que vous n'êtes bien entendu responsable et coupable de rien et que les traitements, la perception « de contrainte » doivent prendre progressivement une place moins prégnante à l'intérieur de la famille.

Mieux vous allez vivre avec et vous l'approprier, mieux votre enfant l'acceptera. S'il vous sent dans l'anxiété et la tristesse, il aura le sentiment que c'est une maladie difficile à prendre en charge. Lui-même se sentira responsable et coupable de vous infliger ça et du coup, il sera dans la volonté de vous protéger.

Le risque est ainsi que les rôles s'inversent, or vous savez bien entendu que votre enfant ne doit pas devenir symboliquement votre parent. Ça n'est pas souhaitable et ça n'est pas ce que vous voulez.

Conseils aux parents

Pour s'approprier le diabète :

1. **Cessez de vous juger, de vous gronder sur ce que vous auriez dû faire ou ne pas faire.** Votre enfant a un diabète et ça n'a rien à voir avec votre séparation, votre état émotionnel, la mort de votre parent ou tout autre facteur douloureux de la vie.
2. **Ne surprotégez pas votre enfant.** S'il sent que vous le protégez trop, cela va l'angoisser. Laissez le grandir. Éviter la dénégation qui serait de lui donner l'idée qu'il n'est pas diabétique en faisant à sa place. Il l'est. Ce qu'il faut pour l'aider, c'est lui faire confiance. C'est lui apprendre à vivre avec. Encouragez-le dans ses forces et ses compétences. Il s'agit de lui déléguer, de lui transmettre, de lui poser des questions sur ce qu'il comprend des traitements.
3. **Lâchez prise sur les résultats glycémiques.** Ne visez pas l'excellence ni la perfection. C'est impossible. Il s'agit de faire au mieux pour le diabète de votre enfant au fur et à mesure de votre compréhension de la maladie et des traitements. Acceptez qu'il y ait des hypoglycémies et des hyperglycémies. Acceptez de vous tromper. C'est ce qui vous permettra d'apprendre et de faire mieux la fois d'après. Et vous verrez que parfois, même en ayant fait au mieux, il y aura des résultats étonnants et non attendus. Ça n'est pas grave. Ça fait partie de ce qu'est le diabète.
4. **Dédramatisez** la notion de « contrainte » liée à la régularité et au rythme des traitements, à la fréquence des rendez-vous médicaux, etc. Rien n'est impossible. Cessez de vous culpabiliser. Votre enfant est en capacité de supporter ces aspects. Ne lui donnez pas le sentiment qu'il est victime. Bien au contraire. Il est fort et vous avec. Ayez toujours en tête que, grâce à ce que vous lui transmettez en terme de gestion dans les apprentissages, grâce à la confiance que vous lui faites, vous l'aidez de la meilleure des manières à se prendre en charge.
5. **Redonnez sa place à chaque frère et sœur.** Leur place est aussi très importante à l'intérieur de la famille et en tant qu'enfant. Ils ont aussi besoin de vos attentions et de vos soins.
6. **Récupérez votre place d'adulte** (homme ou femme). Vous n'êtes pas que parent. Il est primordial de ne pas vous oublier. Il est indispensable de reprendre vos activités sportives, de renouer avec vos amis, de reprendre peu à peu, une fois la confiance retrouvée, une activité professionnelle (si elle a été mise de côté au moment de l'annonce). Il faut que vous puissiez recommencer à vivre.