



---

# Bien-être du corps et de l'esprit

## Guide de l'animateur

Il vous faudra 2 heures pour terminer cette séance.

### Buts du programme

- Reconnaître le rôle du bien-être et de l'activité physique dans l'autogestion du diabète.
- Sensibiliser à la préparation au changement, à l'impact émotionnel d'un changement de comportement et à l'établissement de buts SMART.
- Explorer comment commencer à faire de l'exercice, y compris utiliser des bandes d'exercice à la maison.
- Adopter des stratégies de résolution de problème pour prévenir les rechutes et surmonter les obstacles.

### Participants visés

Ce programme s'adresse à quiconque :

- a le diabète de type 2 ou le prédiabète;
- a une personne diabétique dans sa famille et est intéressé à l'aider à gérer son diabète.

**\*Cette séance fait partie d'un programme de 4 cours intitulé « Le diabète – Distinguer la réalité de la fiction », qui montre de manière exhaustive comment gérer le diabète et prévenir les complications. On recommande de suivre les cours dans l'ordre suivant :**

**(1) L'ABC du diabète, (2) Diabète et alimentation, (3) Manger pour être en santé et (4) Bien-être du corps et de l'esprit.**

## Table des matières

REMERCIEMENTS .....	4
À PROPOS DU GUIDE DE L'ANIMATEUR.....	5
LISTE DE MATÉRIEL .....	6
BIENVENUE À BIEN-ÊTRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT (15 min) .....	7
<i>Activité 1 : PRÉSENTATIONS.....</i>	7
Définir le mieux-être et le bien-être .....	8
<i>Fait ou fiction : DE MAUVAIS CHOIX « DE STYLE DE VIE » SONT LA CAUSE DE MON     DIABÈTE.....</i>	8
STRATÉGIES DE BIEN-ÊTRE (20 min) .....	10
<i>Activité 2 : PLEINE CONSCIENCE.....</i>	11
<i>Activité 3 : 21 FAÇONS DE JOUIR D'AVANTAGE DE LA VIE OU CONSEILS EN CAS DE     STRESS (FACULTATIF) .....</i>	12
Dernières pensées .....	13
<i>Activité 4 : ÉTIREMENTS POUR SE DÉGOURDIR .....</i>	13
SE PRÉPARER À CHANGER (15 min) .....	14
<i>Fait ou fiction : POUR FAIRE UN CHANGEMENT, TOUT CE QU'IL ME FAUT, C'EST DE LA     VOLONTÉ.....</i>	14
<i>Activité 5 : FEU DE CIRCULATION « ÊTES-VOUS PRÊT À CHANGER? ».....</i>	15
Motivations .....	17
ACTIVITÉ PHYSIQUE (35 min) .....	18
<i>Fait ou fiction : L'EXERCICE MÈNE TOUJOURS À UNE PERTE DE POIDS.....</i>	18
<i>Activité 6 : RENDONS NOTRE JOURNÉE PLUS DIFFICILE - VIDÉO YOUTUBE.....</i>	20
<i>Activité 7 : PAUSE « ASSIS-DEBOUT-ASSIS » .....</i>	20
Commencer à faire de l'exercice.....	21
Composantes de l'exercice .....	21
<i>Fait ou fiction : LES PERSONNES DIABÉTIQUES NE PEUVENT PAS PRATIQUER DE SPORTS     INTENSES. ....</i>	24
Précautions de sécurité .....	24
Conseils pour les participants :.....	25
<i>Activité 7 : BOUGEONS .....</i>	25

<i>REVOIR : Conseils à l'intention de l'animateur (ci-dessous) pour aider vos participants pour la prochaine activité. (10 minutes)</i> .....	25
<i>Activité 8 (facultative) : BALANCE DÉCISIONNELLE (POUR ET CONTRE)</i> .....	28
SE FIXER DES BUTS (10 min) .....	29
<i>PLAN D'ACTION POUR CHANGER et ÉTAPES DE RÉOLUTION DE PROBLÈME</i> .....	29
ÉVALUATION ET CLÔTURE (5 min).....	32
RESSOURCES.....	48
RÉFÉRENCES .....	49

## REMERCIEMENTS

Le programme « Le diabète – Distinguer la réalité de la fiction » a été élaboré par l'équipe de rédaction et d'animation suivante :

Aimee Bowcott, diététiste, maîtrise en santé publique, éducatrice agréée en diabète, éducatrice agréée en soins respiratoires

Karin Ens, B. Sc. (Pharm.), éducatrice agréée en diabète, pharmacienne à champ d'exercice élargi

Brenda Bradley, inf., B. Sc. inf., éducatrice agréée en diabète

Michelle Lagasse, inf., B. Sc. inf., éducatrice agréée en diabète

Jodis McCaine, diététiste, éducatrice agréée en diabète

Coralee Hill, diététiste

Tiffany Nicholson, M. Sc., diététiste, éducatrice agréée en diabète

Jaime Ilchyna, diététiste, éducatrice agréée en diabète

Melissa Fuerst, M. Sc., diététiste

Rebecca Neto, inf., M. Sc. inf.

Sherri Pockett, inf., éducatrice agréée en diabète

Lori Berard, inf., éducatrice agréée en diabète

Kelly Lambkin, Diabète Canada

Nous remercions aussi le programme de promotion de la santé mentale de l'ORSW de nous avoir fourni des ressources :

Julie-Anne McCarthy, M. Sc.

Si vous avez des questions sur ce programme, veuillez communiquer avec Melissa Fuerst à [mfuerst@wrha.mb.ca](mailto:mfuerst@wrha.mb.ca).

## À PROPOS DU GUIDE DE L'ANIMATEUR

Ce guide offre aux fournisseurs de services un cadre de travail pour l'animation de séances de groupe à l'intention des personnes qui ont le diabète ou le prédiabète.

Cette séance traite du bien-être, du changement de comportement et de l'activité physique. Elle combine l'apport de connaissances, le renforcement des compétences et l'exécution d'activités pratiques afin d'aider les participants à voir que de simples changements peuvent avoir un effet durable. Elle encourage le bien-être général et leur présente des moyens de continuer de renforcer leurs compétences en autogestion en leur donnant un lien à d'autres programmes offerts par l'Office régional de la santé de Winnipeg (ORSW).

Tous les renseignements donnés sont fondés sur les lignes directrices actuelles et sur des recherches factuelles, et doivent être transmis par un professionnel de la santé réglementé.

On ne s'attend pas à ce que vous traitiez de tous les sujets! Les intérêts exprimés par les participants détermineront les domaines sur lesquels passer plus de temps.

### Rôle de l'animateur

À titre d'animateur d'un groupe communautaire, il est important que vous :

- ayez une attitude empathique et ne portiez pas de jugements;
- donniez à tous les membres du groupe la chance de s'exprimer;
- prépariez d'autres renseignements pertinents et ressources pour aider le groupe;
- donniez vos coordonnées aux membres du groupe pour qu'ils puissent faire un suivi avec vous au besoin.

Couleurs du texte :

- **« CARACTÈRES GRAS »** : À lire à voix haute! Ces renseignements s'adressent au groupe.
- Caractères ordinaires : Ces renseignements sont pour vous en tant qu'animateur pour guider le déroulement du cours. Ils peuvent aussi vous apporter des renseignements complémentaires sur un sujet qui n'ont pas besoin d'être lus au groupe.
- Encadrés « CONSEIL » : Ces renseignements sont fournis pour vous aider en tant qu'animateur.

## **LISTE DE MATÉRIEL**

Porte-noms

Crayons ou stylos

Tableau blanc ou tableau-papier

Marqueurs pour tableau blanc

Projecteur avec haut-parleurs (au besoin)

Feuilles de Diabète Canada qui ont trait au sujet

- Activité physique

Bandes d'exercice

Feuilles sélectionnées à distribuer aux participants

## **BIENVENUE À BIEN-ÊTRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT (15 min)**

Cette séance devrait prendre 2 heures. Elle comprend des activités facultatives qui peuvent être faites si le groupe est intéressé, ainsi que du temps pour des questions à la fin. Il est fortement recommandé que les séances de groupe comprennent des possibilités de participation et d'échanges et que vous preniez le temps d'expliquer pourquoi l'information traitée est importante pour l'apprenant adulte.

**Pendant la séance, nous parlerons de bien-être, de comment réussir à changer de comportement et de comment commencer à faire de l'activité physique. Nous vous proposerons des stratégies pour examiner vos propres habitudes afin de déterminer si et où vous pourriez faire des changements qui seraient bénéfiques. Nous verrons aussi quelques conseils pratiques pour vous aider à vous fixer des buts réalistes et à adopter de bonnes habitudes que vous pourrez conserver pour le reste de votre vie.**

**Nous espérons que vous serez à l'aise de poser des questions et de discuter avec le groupe. Je vous invite à poser vos questions au fur et à mesure. Tout ce que vous dites en classe est confidentiel.**

Veillez donner à votre groupe les renseignements logistiques nécessaires.

### **Activité 1 : PRÉSENTATIONS**

**Commençons par faire un tour de table pour que tout le monde puisse se présenter et indiquer une chose qu'ils espèrent tirer de la séance d'aujourd'hui.**

CONSEIL : Vous voudrez peut-être écrire ce que les participants veulent apprendre sur un tableau blanc ou un tableau-papier. Ce sera « mis de côté » pour plus tard. À la fin de la séance, vous pourrez vérifier que vous avez bien abordé toutes les questions.

Cette liste peut vous donner une idée des activités FACULTATIVES que vous pourriez faire avec le groupe.

**Merci. Nous aborderons plusieurs de ces questions ou idées pendant cette séance, de même que ce que nous savons actuellement à propos du diabète (bien-être et activité physique). N'hésitez pas à poser des questions et à échanger, cette séance est pour vous!**

## Définir le mieux-être et le bien-être

### Définitions :

#### *Bien-être :*

- Le fait d'être confortable, en santé ou heureux.

#### *Mieux-être :*

- Processus actif de prise de conscience dans lequel on fait des choix pour vivre en santé et s'épanouir. Le mieux-être est plus que ne pas être malade; c'est un processus dynamique de changement et de croissance.
- « ... un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » - Organisation mondiale de la santé
- « Une démarche d'épanouissement complet consciente, autodirigée et évolutive. » - The National Wellness Institute

## **Fait ou fiction : DE MAUVAIS CHOIX « DE STYLE DE VIE » SONT LA CAUSE DE MON DIABÈTE.**

**Fiction : Le diabète n'est la faute de personne. Il n'y a pas de cause unique du diabète. L'alimentation, l'activité et les médicaments peuvent jouer un rôle dans le contrôle de la glycémie, tout comme le stress et le manque de sommeil.**

**Aujourd'hui, nous allons parler de certains des facteurs qui peuvent avoir un effet sur la gestion du diabète.**

**DEMANDEZ :** Qu'est-ce que bien-être (mieux-être) veut dire pour vous?

- Se sentir satisfait.
- Se sentir bien ou en santé.
- Se sentir connecté aux autres d'une manière positive : des relations chaleureuses, caractérisées par la confiance.
- Être en bonne santé physique (activité, nutrition, sommeil).
- Avoir du plaisir; ressentir de la joie ou du bonheur.
- La résilience, être capable de rebondir et de faire face.
- Le sentiment d'avoir un but et une raison d'être.
- La spiritualité.
- La curiosité, être intéressé à apprendre de nouvelles choses.
- La gratitude.
- Avoir l'esprit et le cœur en paix.

Bien-être du corps et de l'esprit



Source : « Well-being », Promotion de la santé mentale de l'ORSW et wellbeingguide.ca.

**La santé mentale et la santé physique sont interdépendantes et essentielles à notre santé générale. Une bonne santé mentale nous aide à faire face aux défis (maladie chronique ou autre). Il est important de prendre soin de notre santé mentale et de notre bien-être pour pouvoir vivre pleinement notre vie. Il faut aussi se rappeler que nos besoins changent avec le temps.**

**Fait ou fiction? Les personnes diabétiques sont d'humeur variable.**

**Fait : C'est un peu vrai en un sens. La dépression est plus de deux fois plus courante chez les personnes diabétiques que dans la population générale. La fluctuation de la glycémie peut affecter l'humeur à court terme. On peut toutefois travailler à contrôler autant notre glycémie que nos symptômes de dépression.**

*(Diabetes Self-Management - <https://www.diabetesselfmanagement.com/about-diabetes/diabetes-basics/12-diabetes-myths-debunked/>)*

Facultatif : SELON VOS PARTICIPANTS

DEMANDEZ : Avez-vous déjà entendu parler de la détresse liée au diabète?

La détresse liée au diabète est une détresse émotionnelle liée directement au fait d'avoir le diabète. Elle est beaucoup plus courante que les symptômes de dépression et beaucoup plus directement liée à la gestion du diabète. La détresse liée au diabète tourne généralement autour du diabète même (fardeau émotionnel et détresse causée par le régime) et des personnes touchées par le diabète (fournisseurs de soins, famille et amis).

**Si vous vous sentez dépassé par les exigences d'avoir le diabète, sachez que vous n'êtes pas seul. Parlez à votre fournisseur de soins des options qui existent en fait d'aide.**

**Ressources offertes :**

« The Importance of a Healthy Mind: Dealing with the Psychosocial Aspects of Diabetes », *Clinical Practice Guidelines 2018*, Diabète Canada.

<http://guidelines.diabetes.ca/self-management/Psychosocial>

## STRATÉGIES DE BIEN-ÊTRE (20 min)

**Nous avons parlé de certains des effets possibles du diabète sur notre bien-être, voyons maintenant quelques stratégies qui peuvent aider.**

### Compassion envers soi-même

**La recherche montre clairement que les êtres humains trouvent généralement plus facile de faire preuve de compassion envers les autres qu'envers eux-mêmes.**

**Apprendre à avoir de la compassion envers soi-même a un effet direct sur le niveau de stress en réduisant les hormones de stress (cortisol et adrénaline) et en faisant baisser la glycémie et la pression artérielle.**

CONSEIL : Faire preuve de compassion envers soi-même libère une hormone produite naturellement appelée l'ocytocine qui, selon la recherche, est l'ANTIDOTE naturel aux hormones de stress qui perturbent la glycémie et la pression artérielle!

**La recherche montre que la compassion envers soi-même a de nombreux bienfaits, notamment :**

- Moins d'anxiété et de dépression
- Des relations plus satisfaisantes
- Un sentiment de bien-être émotionnel et physique accru
- Une tendance à avoir des comportements plus sains

**Les monologues intérieurs jouent un rôle dans la compassion envers soi-même.**

- Faites attention à la façon dont vous vous parlez. Êtes-vous positif ou négatif?
- Parlez-vous comme vous parleriez à une autre personne dans la même situation.
- Essayez de ne pas vous malmenier intérieurement.
- Remettez en question ce que vous vous dites si vous vous rendez compte que vous êtes en train de vous malmenier.

**La pleine conscience – Être présent, dans le moment.**

Pratiquer la compassion envers soi-même en pleine conscience : une méthode qui vous apprend comment réagir au stress, aux émotions difficiles, à la douleur et à la souffrance en faisant preuve de la bienveillance, de la compassion et de la compréhension dont vous avez besoin. Vous pouvez apprendre à vous motiver

Bien-être du corps et de l'esprit

avec la même gentillesse et compréhension que vous offririez à un ami proche qui est en difficulté.

Songez à suivre un programme de compassion envers soi-même en pleine conscience ou essayez des activités comme celles-ci :

## **Activité 2 : PLEINE CONSCIENCE**

*Options : (Choisissez-en une seule)*

1. La méditation par balayage (scan) corporel - Leslie Rohonczy, Youtube  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZM3eYRODNbc>
2. Application Mindshift : outils de relaxation, stratégies de pleine conscience, balayage corporel
3. Relaxation par la respiration en 3 minutes – Dr Jason Ediger  
<http://www.adam.mb.ca/audio-relaxation> (exercice de respiration aussi utilisé dans « Eating for Health »)

### **CONSEIL :**

Il pourrait être utile de parler de ce que les membres du groupe font déjà dans leur vie quotidienne pour faire face au stress (bain, pédicure, etc.), puis de donner les idées ci-dessous.

### **Tenir un journal**

- **Un carnet de vos expériences, de vos idées ou de vos réflexions tenu régulièrement pour votre usage personnel.**
- **Pour votre prise de responsabilité personnelle : comportements de mieux-être, vérification personnelle de la glycémie, activité physique, alimentation, etc.**

### **Faire de l'activité physique**

- **Aide à produire les hormones de bien-être.**
- **Nous parlerons bientôt de l'importance de l'activité physique.**

### **Changer de perspective**

- **Y voir une occasion d'apprendre.**
  - **Quand nous dévions de nos comportements santé, nous avons tendance à nous sentir fâchés contre nous-même et devenons vite découragés. Au lieu d'être pris dans ce cycle, nous pouvons voir les écarts comme une occasion d'apprendre en nous demandant : « Qu'est-ce qui a mené à cet écart? Qu'est-ce que je pourrais faire la prochaine fois pour essayer de le prévenir? » Nous pouvons aussi essayer de réduire le dommage éventuel (p. ex., un bol de crème glacée au lieu de tout le contenant). Nous**

**pouvons essayer de consacrer notre énergie à retourner dans la bonne voie aussi vite que possible.**

- **Avoir des sentiments négatifs n'est pas une bonne motivation à long terme.**
  - **Se sentir mal parce que nous avons triché n'est pas utile. Les sentiments négatifs sont toxiques pour le changement de comportement à long terme et ralentissent nos efforts de « remonter la pente ». Il est plus utile de reconnaître que nous avons eu un écart, d'en tirer la leçon et d'aller de l'avant.**
- **Voir les choses en « GRIS » plutôt qu'en « NOIR ET BLANC ».**
  - **Par exemple, remplacer les réactions telles que « Je n'ai vraiment pas été bonne, je suis tellement nulle! » par « Je n'ai pas été capable d'être fidèle à mon but aujourd'hui. C'est correct, je suis humaine et tout le monde fait des erreurs. Je peux regarder ce qui est arrivé et penser à ce que je pourrais essayer demain. »**

### **Activité 3 : 21 FAÇONS DE JOUIR DAVANTAGE DE LA VIE OU CONSEILS EN CAS DE STRESS (FACULTATIF)**

<http://www.wrha.mb.ca/prog/mentalhealth/files/21WaysBilingual3.pdf>

Imprimez ces cartes et distribuez-les aux membres du groupe. Demandez- leur de dire quelles suggestions les touchent particulièrement. C'est un moment d'échanger des idées pour savoir jouir de la vie.

Questions à poser :

- Qu'est-ce que vous avez déjà essayé?
- Qu'est-ce qui fonctionnerait pour vous, à votre avis?
- Y a-t-il autre chose qui fonctionne pour vous dont vous aimeriez partager avec le groupe?

### **OU**

*Feuille à distribuer : 18 idées pour contrer le stress et la tension (Annexe 1)*

Source : Mental Health Resource Guide for Winnipeg, « Stress: 18 Tips for Dealing with Stress and Tension », 20<sup>e</sup> édition, 2015, p. 6

Demandez aux participants d'ajouter toute autre idée qu'ils trouvent utile.

**Si ces stratégies n'aident pas, veuillez parler à votre équipe de soins de santé. Parlez à votre fournisseur de soins principal ou demandez une consultation avec un professionnel agréé en santé mentale comme un psychologue ou un conseiller si :**

- **vous continuez de vous sentir dépassé;**

Bien-être du corps et de l'esprit

- vous vous sentez désespéré;
- vous avez de la difficulté à faire vos activités quotidiennes.

**\*\* Si vous songez à vous faire du mal ou à faire du mal à d'autres, demandez de l'aide tout de suite. \*\***

## **Médicaments**

**Il faut parfois des médicaments pour aider à maîtriser l'anxiété, la dépression ou les troubles du sommeil, en plus du counselling ou de la thérapie cognitive et comportementale. Parlez à votre fournisseur de soins principal pour avoir plus d'information.**

## **Dernières pensées**

- **Soyez patient et bienveillant envers vous-même.**
- **Il faut du temps pour s'adapter à de nouvelles choses.**
- **Commencez petit. Une petite chose peut faire un grand changement. Nous pouvons tous faire de petits pas vers le changement.**
- **Nous pouvons tous découvrir et tracer notre propre voie vers le bien-être en nous fondant sur nos propres valeurs, nos convictions et ce qui est le plus important pour nous.**

## **Activité 4 : ÉTIREMENTS POUR SE DÉGOURDIR**

En mouvement : <http://winnipegimotion.ca/wcm-docs/docs/flexibility.pdf>

(document séparé)

**Prenons quelques minutes pour nous étirer. Ça fait longtemps qu'on est assis.**

**N'oubliez pas de laisser aller votre stress!**

### **CONSEIL :**

**Quand vous êtes stressé, la tension s'accumule aussi dans votre mâchoire. Pour relaxer votre mâchoire, ouvrez et étirez votre bouche, puis déplacez lentement votre mâchoire inférieure d'un côté et de l'autre et d'avant en arrière.**

## SE PRÉPARER À CHANGER (15 min)

**Fait ou fiction : POUR FAIRE UN CHANGEMENT, TOUT CE QU'IL ME FAUT, C'EST DE LA VOLONTÉ.**

**Fiction : Ce serait fantastique de pouvoir juste dire qu'on va changer quelque chose, puis de le faire, mais simplement souhaiter le changement n'est pas assez. Le changement est tellement difficile pour bien des raisons. Parlons-en un peu plus.**

**DEMANDEZ : Pourquoi le changement est-il si difficile?**

- **Notre comportement est guidé davantage par l'émotion que par la logique. (Nous savons comment nous devons nous comporter, mais souvent nous agissons autrement à cause de la façon dont nous nous sentons.)**
- **Nous sommes des créatures d'habitude. Il faut beaucoup de temps pour acquérir de nouvelles habitudes; elles peuvent être faciles à maintenir à court terme, mais difficiles à long terme.**
- **Il est plus facile de suivre la loi du moindre effort. C'est un mécanisme naturel de survie pour conserver de l'énergie.**
- **Nous pouvons ressentir le changement comme un fardeau pour nous-même, pour nos proches. C'est dur!!**
- **La gestion du diabète est exigeante.**
- **Le « principe du plaisir », pour des raisons de sécurité et de survie. Nous sommes motivés à préférer le plaisir et à éviter la douleur (gain à court terme).**
- **Nous vivons dans un monde rempli de stress, qui encourage les comportements sédentaires et la surconsommation d'aliments riches en calories qui sont facilement accessibles. Les aliments à haute teneur en graisse, en sel et en sucre activent les centres de récompense de notre cerveau et nous procurent du plaisir.**

**Avant d'entreprendre un changement, il est important de prendre le temps de réfléchir et de vous demander à quel point vous vous sentez prêt à changer en ce moment. Vous pourrez alors mieux comprendre votre propre motivation de changer et voir si un changement donné est réaliste pour vous au moment en question. L'évaluation du feu de circulation est un outil que vous pouvez utiliser pour vous aider à déterminer à quel point vous êtes prêt à changer un comportement particulier.**

### Activité 5 : FEU DE CIRCULATION « ÊTES-VOUS PRÊT À CHANGER? »

Distribuez l'outil aux participants (fonctionne mieux si vous l'imprimez en couleur).

Prenez quelques minutes pour que chaque personne le remplisse individuellement.

Êtes-vous prêt à faire un changement?

Pouvons-nous informer votre médecin de famille de votre but de comportement santé?  
OUI / NON

Si oui, veuillez écrire votre nom en lettres moulées : \_\_\_\_\_

Comportement que j'aimerais changer ou que je pense que je devrais changer :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

X = le comportement indiqué ci-dessus (le comportement que vous aimeriez changer ou pensez que vous devriez changer)

- |   |     |     |
|---|-----|-----|
| 1. Pensez-vous que X est un problème?                 | OUI | NON |
| 2. Est-ce que X vous préoccupe?                       | OUI | NON |
| 3. Êtes-vous intéressé à changer X?                   | OUI | NON |
| 4. Êtes-vous prêt à commencer à changer X maintenant? | OUI | NON |

#### Résultats

**Vert** : Oui à toutes les questions

**Jaune** : Quelques oui, quelques non

**Rouge** : Non à toutes les questions ou presque

**Feu vert** : Vous êtes prêt à commencer à planifier votre changement de comportement.

Bien-être du corps et de l'esprit

**Feu jaune** : Avant de commencer à travailler à votre but de changement, passez un peu de temps à réfléchir aux parties de vous qui veulent changer et aux parties qui ne sont pas prêtes.

**Feu rouge** : Ce n'est pas un comportement que vous êtes prêt à changer maintenant. Mettez-le de côté pour le moment, mais pensez à ce qui pourrait vous aider à être prêt à le considérer de nouveau dans l'avenir. Par exemple, vous pourriez obtenir plus d'information d'un professionnel de la santé ou en parler avec un ami ou un membre de votre famille.

Adapté de B. Sabourin et autres, *Psychological Diabetes Care*, 2013.

Après avoir terminé l'activité, demandez si quelqu'un voudrait bien parler de ses réponses avec le groupe.

Les animateurs doivent s'efforcer de déterminer si la réponse est « oui » ou « pas oui ». Un « oui » est un accord clair; tout le reste est « pas oui » (ce qui peut inclure « oui, mais... », « non » ou la mention que le comportement préoccupe quelqu'un d'autre que le participant).

<b>Rouge</b> :	Pas oui à toutes les questions ou presque
<b>Jaune</b> :	Quelques oui, quelques pas oui
<b>Vert</b> :	Oui à toutes les questions

Faites part de vos observations aux participants en résumant leurs réponses et, en vous fondant sur celles-ci, en indiquant à quelle couleur de feu ils semblent être. Les animateurs doivent aussi demander aux participants s'ils sont d'accord avec leur analyse.

**CONSEIL** : Exemple de dialogue

Alors, ce que je vous entends dire, Christine, c'est que vous pensez que fumer est un problème pour vous et que les conséquences que ça peut avoir sur votre santé vous préoccupent beaucoup. Vous aimeriez arrêter de fumer, mais vous craignez d'entreprendre ce changement maintenant parce que vous êtes dans une période très occupée et que vous ne voulez pas ajouter encore plus de stress à votre vie. Selon le questionnaire des feux de circulation, j'ai l'impression que vous êtes à un feu jaune : vous êtes inquiète du fait que vous fumiez et vous voulez arrêter, mais vous n'êtes pas certaine que le bon moment soit maintenant. Est-ce que cette analyse est juste?



Les animateurs peuvent ensuite donner au groupe des commentaires généraux sur ce qu'ils peuvent faire selon la couleur de leur feu de circulation :

- **Feu vert** : Vous êtes prêt à commencer à planifier votre changement de comportement. Il pourrait quand même être utile de faire aussi l'exercice de la balance décisionnelle pour aider à conserver votre motivation à long terme (voir plus loin).
- **Feu jaune** : Avant de commencer à travailler à votre but et à votre plan de changement, passez un peu de temps à penser aux parties de vous-même qui veulent changer et aux parties qui ne sont pas prêtes. Les exercices dont nous parlerons pendant le reste de la séance (balance décisionnelle, raisons de changer qui sont positives et pertinentes pour vous personnellement) seront particulièrement importants à faire.
- **Feu rouge** : Ce n'est pas un comportement que vous êtes prêt à changer maintenant. Mettez-le de côté pour le moment, mais pensez à ce qui pourrait vous aider à être prêt à le considérer de nouveau dans l'avenir. Par exemple, vous pourriez obtenir plus d'information d'un professionnel de la santé ou en parler avec un ami ou un membre de votre famille. Il serait bon de refaire cette évaluation avec vous-même dans quelques mois pour voir si votre degré de préparation a changé.

*Nota* : Rappelez-vous que la couleur du feu s'applique à un comportement précis, pas à l'ensemble de la personne. À n'importe quel moment, nous pouvons tous être à trois couleurs de feu différentes pour différents comportements (p. ex., feu rouge pour faire plus d'activité physique, feu jaune pour arrêter de fumer, feu vert pour vérifier notre glycémie). L'évaluation du feu de circulation peut être utilisée et réutilisée plusieurs fois pour les mêmes comportements comme pour de nouveaux comportements.

## Motivations

### Quelles sont quelques MOTIVATIONS À COURT TERME?

- **Quand on se sent mal à propos de quelque chose (c.-à-d. culpabilité ou crainte, tactiques des fournisseurs de soins pour nous faire peur, pression de notre conjoint, partenaire qui est toujours après nous, crises personnelles, crises de santé), on veut régler ça, alors c'est une très puissante motivation à court terme. Malheureusement, elle ne dure pas très longtemps.**

### Quelles sont quelques MOTIVATIONS À LONG TERME?

- **Un changement de comportement à long terme requiert des sources de motivation positives, par exemple des récompenses sous forme d'activités telles**

**que faire de l'équitation ou une partie de minigolf avec la famille, ou de nouveaux vêtements ou d'autres manières de se gâter, comme un pédicure.**

Acquérir une motivation positive peut prendre du temps. Cependant, pour que la motivation dure et que les comportements santé commencent à devenir plus « faciles », ces comportements doivent commencer à faire partie de notre identité personnelle. Alors, travaillez à aimer votre nouveau vous (qui est plus en santé)!

L'estime de soi, ou se sentir bien dans sa peau, est une excellente motivation positive qui peut faciliter grandement le maintien de nouveaux comportements santé. Si nous ne commençons pas à nous identifier avec nos nouveaux comportements plus sains, ils seront toujours difficiles.

Exemple possible : « Voici un exemple d'intégration d'un changement santé à votre identité. Certains anciens fumeurs commencent à se décrire comme étant des non-fumeurs. Pour eux, l'idée de fumer devient très peu attirante, ce qui facilite le choix qu'ils font chaque jour de ne pas fumer. D'autres anciens fumeurs se voient comme des fumeurs qui ont arrêté. Alors, naturellement, le désir de fumer est plus fort. Et même s'ils ne fument pas, ils doivent toujours travailler pour résister. »

## **ACTIVITÉ PHYSIQUE (35 min)**

Source : J. R. Fowles, « *Building Competencies in Diabetes Education: Physical Activity and Exercise* », Association canadienne du diabète, 2012.

Lignes directrices de pratique clinique de Diabète Canada, 2018

**Fait ou fiction : L'EXERCICE MÈNE TOUJOURS À UNE PERTE DE POIDS.**

**Fiction : L'exercice ne mène pas nécessairement à une perte de poids. Même si vous perdez de la graisse, vous gagnerez du muscle, alors votre poids sur la balance pourrait ne pas changer. Peu importe le poids, l'activité physique régulière apporte de nombreux autres bienfaits pour la santé. (Lignes directrices de pratique clinique, 2018)**

**DEMANDEZ : Quels sont les bienfaits de l'activité ou de l'exercice de manière générale?**

Quelques exemples :

- Os plus forts
- Meilleure pression artérielle

Bien-être du corps et de l'esprit

- Meilleur profil lipidique (surtout ↑ bon cholestérol)
- Rythme cardiaque moins rapide
- Plus d'énergie
- Meilleur sommeil
- Meilleure forme physique (capable de suivre les enfants ou petits-enfants)
- Gestion du poids\*\*

\*\* Mettez l'accent sur les stratégies de changement de comportement. Bien que le poids puisse être mentionné, rappelez-leur délicatement que cela *pourrait* être un résultat, mais que ce n'est pas le but. La gestion du poids n'est pas la perte de poids.

**DEMANDEZ : Pourquoi est-ce que l'activité et l'exercice sont importants quand on a le diabète?**

- Faire de l'exercice régulièrement apporte des avantages particuliers si vous faites du diabète de type 2.
- Aident à améliorer la sensibilité du corps à l'insuline et à gérer la glycémie.
- Peuvent aussi empêcher ou retarder le développement du diabète de type 2.

**DEMANDEZ : Quelle est la différence entre « activité » et « exercice »?**

**Activité physique : N'est habituellement pas structurée et peut prendre place dans une variété de situations de travail, à la maison ou de loisirs. L'activité physique habituelle aide à maintenir la santé générale.**

**Exercice : Activité physique planifiée et structurée faite dans un but de conditionnement physique, dont l'intensité et la durée répondent à certains minimums. L'exercice est un type plus exigeant d'activité physique qui stresse le corps de certaines façons pour améliorer considérablement la santé.**

**DEMANDEZ : Comment la technologie a-t-elle influencé notre niveau d'activité?**

**La technologie a aidé à éliminer certaines formes régulières d'activité physique dans notre vie.**

Quelques exemples :

- Les voitures ont remplacé la marche ou le vélo.
- Les ascenseurs et escaliers roulants ont remplacé les escaliers.
- On utilise des lave-vaisselle, machines à laver, etc. au lieu de faire les choses manuellement.

Bien-être du corps et de l'esprit

- Les ordinateurs remplacent le travail manuel.
- On utilise les souffleuses à feuilles, les souffleuses à neige, les tondeuses à siège ou on embauche des gens pour faire nos activités de la vie quotidienne.
- Le temps d'écran a remplacé les activités de loisirs en plein air pour les adultes et les enfants.

**ALORS, ça veut dire qu'être actif est maintenant un choix que nous devons tous faire. Nous devons rechercher les possibilités d'inclure l'activité physique et l'exercice dans notre vie pour en tirer les avantages pour notre santé.**

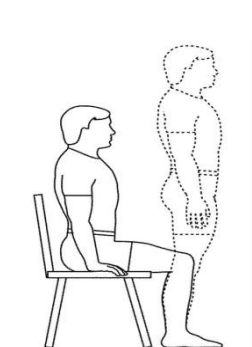
**Avez-vous entendu parler de la « maladie de la position assise »?**

### **Activité 6 : RENDONS NOTRE JOURNÉE PLUS DIFFICILE - VIDÉO YOUTUBE**

« Let's make our day harder » - Dr Mike Evans sur Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=whPuRLi4c0> (4 minutes)

### **Activité 7 : PAUSE « ASSIS-DEBOUT-ASSIS »**



**CONSEIL :**

Donnez le choix de rester assis et tenez compte des limites des participants.

La **SÉCURITÉ** avant tout (pas de chaises à roulettes!)

### **Combien d'activité physique suffit?**

- **Le but est 150 minutes par semaine d'exercice aérobique d'intensité modérée à vigoureuse (c.-à-d. 30 minutes par jour 5 jours par semaine).**
- **Commencez lentement : 5-10 minutes par jour et augmentez graduellement jusqu'à votre but.**

- **Des séances de 10 minutes plusieurs fois par jour sont aussi bonnes qu'une seule séance plus longue.**
- **Ajoutez des exercices contre résistance 3 fois par semaine.**

## **Commencer à faire de l'exercice**

### **Composantes de l'exercice\_** (Possibilité : en discuter en faisant l'activité)

*Source : Reh-Fit Centre, Sam Highman, B. Kin. et Dustin Kimber, B. Kin., M. Sc.*

#### **1. Échauffement**

- **5-10 minutes au début de votre entraînement pour préparer votre corps et votre esprit à faire de l'exercice. L'échauffement aide à réduire les blessures et à améliorer la performance. Les mouvements d'échauffement devraient vous préparer pour les exercices particuliers que vous allez faire.**
- **Utiliser la force musculaire pour déplacer un poids ou travailler contre une résistance - 2-3 jours non consécutifs**
- **c-à-d. haltères, mouvements avec poids corporel, appareils à contrepoids, bandes**

Voir l'annexe 2 pour des renseignements additionnels sur la progression dans un programme initial d'entraînement contre résistance.

#### **2. Exercice aérobique**

- **Mouvement rythmé répété et continu du même groupe de grands muscles pendant au moins 10 minutes**
- **150 minutes par semaine sous forme de séances d'au moins 10 minutes à la fois**
  - **L'intensité devrait être de modérée à vigoureuse (4-6) sur l'échelle Borg de perception de l'effort (voir plus bas)**
- **Fréquence : 3-5 jours par semaine**
- **Intensité modérée à vigoureuse (taux d'effort perçu, test de la parole ou rythme cardiaque)**
- **c-à-d. vélo, marche rapide, natation, ski de fond, appareil elliptique, danse, etc.**

## Taux d'effort perçu (TEP)

0	Repos	
1	Très léger	Intensité faible
2	Léger	
3	Modéré	Intensité modérée
4	Assez difficile	
5	Difficile (respiration profonde)	
6		
7	Très difficile (essoufflé)	Intensité vigoureuse
8		
9		
10	Maximum	

### CONSEIL

1 = assis sur un sofa à regarder la télé

10 = pourchassé par un inconnu dans un parc

4-6 = capable d'avoir une conversation en faisant des pauses et sans chanter avec la musique... si vous pouvez chanter, vous devez travailler plus fort!

Source : <https://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/exercise/resistance-exercises-plan>

### 3. Équilibre

- a. **L'équilibre est la capacité de rester en position verticale ou de maîtriser le mouvement de notre corps. La coordination est la capacité de bouger deux ou plusieurs parties de notre corps en maîtrisant les mouvements, sans heurt et avec efficacité. Il y a deux types d'équilibre : statique et dynamique.**

### 4. Flexibilité

- a. **Retour au calme et étirements** : le retour au calme peut être n'importe quoi qui ramène votre rythme cardiaque et votre respiration à la normale. Les étirements sont importants parce qu'ils améliorent la posture, augmentent les gains de force et accroissent l'amplitude de mouvement. Faites chaque étirement 1-3 fois et tenez chacun au moins 30-45 (ou même 60) secondes.
- b. **Les étirements sont essentiels pour garder les muscles allongés et souples. Il est aussi important de faire des activités qui maintiennent l'équilibre pour prévenir les chutes en vieillissant.**

## CONSEIL

### Créer votre programme d'exercice

Le principe *F.I.T.T.* aide à créer un plan d'exercice qui sera plus efficace pour la réalisation de vos buts de conditionnement physique. L'acronyme *F.I.T.T.* correspond à fréquence, intensité, temps et type d'exercice. Ce sont les quatre éléments auxquels vous devez penser pour créer un plan d'exercice qui convient à vos buts et à votre condition physique.

**Fréquence** ... veut dire la fréquence de l'exercice entrepris ou combien de fois par semaine vous faites de l'exercice.

**Intensité** ... veut dire l'intensité de l'exercice entrepris ou le niveau d'effort que vous faites.

**Temps** ... veut dire le temps que vous passez à faire de l'exercice ou la durée de vos séances d'exercice.

**Type** ... veut dire le type d'exercice entrepris ou quel genre d'exercice vous faites.

**Quand vous commencez un nouveau programme, il est recommandé de demander conseil à un professionnel formé comme un kinésologue ou un spécialiste de l'exercice.**

*Référence dans les lignes directrices de pratique clinique : « Les personnes qui ont le diabète de type 2 devraient entreprendre si possible un programme d'exercice structuré supervisé par un entraîneur qualifié pour améliorer le contrôle de la glycémie, les facteurs de risque cardiovasculaire et la forme physique. » [traduction libre, Grade B, Level 2 (6,39)]*

### Ressources

Pour commencer à faire de l'exercice

Exemples de prescriptions d'exercice, Diabète et activité physique, Diabète Canada, p. S58- 59.

### **Se préparer à faire de l'exercice :**

- Eau et serviette
- Chaussures appropriées et vêtements confortables
- Sucres à action rapide, si nécessaire
- Compagnon d'exercice
- Bracelet d'alerte médicale

## **Fait ou fiction : LES PERSONNES DIABÉTIQUES NE PEUVENT PAS PRATIQUER DE SPORTS INTENSES.**

**Fiction** : Les personnes diabétiques devraient faire de l'exercice pour maintenir un mode de vie sain. L'exercice aide à améliorer la santé cardiovasculaire, améliore l'humeur, aide à maîtriser la glycémie et allège le stress. Il y a quelques facteurs à considérer avant de faire du sport, mais il n'y a aucune raison qui empêche les personnes diabétiques de participer dans la plupart des cas. Parlez de vos plans avec votre professionnel de la santé ou votre équipe de soins du diabète, car certaines précautions de sécurité pourraient être requises.

*(diabetes.co.uk)*

### **Précautions de sécurité**

- **Si vous êtes inactif depuis quelque temps, parlez à votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice qui demande plus d'effort que la marche rapide.**
- **Si vous avez plus de 40 ans ou un trouble préexistant, un ECG au repos devrait être fait et vous devriez considérer une épreuve d'effort (si vous planifiez de faire plus que de la marche rapide).**
- **Portez des chaussures confortables et bien ajustées et votre bracelet ou pendentif MedicAlert®.**
- **Écoutez votre corps. Arrêtez si vous êtes à bout de souffle ou avez des douleurs à la poitrine et parlez-en à votre fournisseur de soins.**
- **T2 : si votre glycémie est supérieure à 16,7 mmol, veillez à bien vous hydrater, surtout si vous faites de l'exercice dans des conditions chaudes.**
- **Si vous prenez de l'insuline ou des médicaments qui augmentent votre niveau d'insuline, vérifiez votre glycémie avant, pendant et plusieurs heures après votre activité pour voir son effet sur votre glycémie.**
- **Ayez une forme de glucide à action rapide sur vous au cas où vous auriez besoin de traiter une crise d'[hypoglycémie](#), par exemple, des comprimés de glucose ou des Life Savers®.**

Veillez voir les feuilles à distribuer aux participants pour plus de renseignements au besoin.

Annexe 3 : Précautions pour la gestion du diabète de T1, au besoin



## Conseils pour les participants :

### Préparation

- Il est recommandé de consulter un fournisseur de soins spécialisé en diabète ou un professionnel de l'exercice qualifié pour apprendre comment faire les exercices contre résistance.
- Faites seulement les exercices que vous êtes capable de faire.
- Ne faites aucun exercice qui cause de la douleur (par exemple, mal à l'épaule ou au genou; voyez un médecin ou un physiothérapeute si vous avez des questions). Vérifiez vos pieds chaque jour.
- Si vous avez une maladie des yeux ou des reins confirmée, parlez d'abord à votre médecin ou votre fournisseur de soins du diabète avant de faire des exercices contre résistance.

### Maintenez une posture stable et appropriée pour chaque exercice.

- Tenez-vous droit.
- Évitez de courber les épaules et de faire des mouvements de torsion du dos.

### Faites chaque mouvement lentement et avec contrôle.

- Trois secondes dans un sens; trois secondes dans l'autre.

### Ne retenez pas votre souffle.

- Expirez avec l'effort.
- Relâchez votre souffle à chaque répétition.

### Maintenez une amplitude de mouvement confortable.

- Utilisez une amplitude complète qui est confortable pour vous.
- Utilisez une résistance appropriée.
- Choisissez une bande qui rend l'exercice modérément difficile.
- Pour augmenter la résistance utilisée.
- Changez la longueur de la bande élastique.
- Plus courte = plus difficile
- Plus longue = plus facile

### Activité 7 : BOUGEONS

*REVOIR : Conseils à l'intention de l'animateur (ci-dessous) pour aider vos participants pour la prochaine activité. (10 minutes)*

#### CONSEIL :

Modifiez en fonction du niveau de capacité de vos participants (c.-à-d. relâchez les bandes pour avoir moins de résistance, utilisez des canettes de soupe ou le poids corporel – pas de bandes). Les exercices peuvent être faits assis ou debout.

Options : (en choisir UNE seulement)

**1. Programme introductif avec bandes de résistance (Diabète Canada)**

**Annexe 4**

<https://www.diabetes.ca/getmedia/0a646e26-9e1c-4769-975f-51876edf6ecd/resistance-band-exercises-2.pdf.aspx>

**2. Brochure Winnipeg en mouvement**

**Annexe 5**

[http://winnipegmotion.ca/wcm-docs/docs/inMotion\\_Brochure\\_LOW.pdf](http://winnipegmotion.ca/wcm-docs/docs/inMotion_Brochure_LOW.pdf)

**3. Diabète Canada : Vidéo avec J. Fowles (déroulez jusqu'en bas)**

<http://diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living/sources/exercise/introduction-to-resistance-exercise>

Note pour la vidéo

Avertissement : Vous utilisez l'information présentée dans ces vidéos à votre propre risque. Diabète Canada, les créateurs, les réalisateurs, les acteurs, les participants et les distributeurs de ces vidéos ne font aucune garantie, expresse ou tacite, et ne sont responsables d'aucun dommage direct ou indirect qui pourrait découler de l'utilisation de ces vidéos, de l'exécution des exercices démontrés ou de l'information qu'elles contiennent, y compris entre autres de toute blessure subie pendant l'utilisation des vidéos.

**4. Application interactive GlucoseZone \*FRAIS À PAYER\***

Il y a une période d'essai gratuite, puis des frais de 16,99 \$ par mois – il faut donc que le patient soit bien déterminé à l'utiliser; l'application explique le diabète et propose des exercices pour une variété de niveaux de condition physique, par exemple des exercices à faire assis sur une chaise.



## **Animateurs**

- **Commencez par 5-10 minutes à la fois à différents moments de la journée.**
- **C'est difficile de commencer, mais après l'avoir fait, vous aurez plus d'énergie.**
- **Essayez juste 5 minutes; si vous détestez vraiment, arrêtez et essayez quelque chose de différent.**
- **Vous n'avez pas besoin d'un gym; essayez un terrain de jeu, jouez dehors, utilisez votre maison, l'entretien du terrain, etc.**
- **Faites part de vos plans à votre famille ou à des amis, invitez-les à se joindre à vous ou essayez un programme à un centre de loisirs près de chez vous.**
- **Parlez de comment éviter les hauts et les bas avec votre équipe de soins du diabète. Mangez régulièrement, vérifiez votre glycémie et ayez des sucres à action rapide à portée de main.**
- **Parlez à votre médecin ou votre physiothérapeute si vous avez des douleurs. N'oubliez pas de prendre soin de vos pieds et de porter de bonnes chaussures.**

## Activité 8 (facultative) : BALANCE DÉCISIONNELLE (POUR ET CONTRE)

**Énumérez** toutes les raisons de changer et toutes les raisons de continuer de faire comme d'habitude pour un comportement de santé (c.-à-d. activité ou pleine conscience).

**ÉTAPE 1** : Énumérez le pour ou les avantages de continuer de faire la même chose (**NE PAS faire le nouveau comportement santé**).

**ÉTAPE 2** : Énumérez le contre ou les désavantages de continuer de faire la même chose.

**ÉTAPE 3** : Ensuite, énumérez le contre ou les désavantages de changer.

**ÉTAPE 4** : Finalement, énumérez le pour ou les avantages de changer.

**Il est normal que les choses du même côté soient semblables. Par exemple, les désavantages de continuer de faire la même chose peuvent être semblables aux avantages de changer.**

**OU**

**DEMANDEZ** aux participants ce qui les empêche de faire de l'activité physique ou de l'exercice et ce qui les aide à en faire. Voici quelques exemples :

**Obstacles (Bienfaits de l'activité physique-dépliant 1)**

- Je n'ai pas le temps
- Je suis trop fatigué
- Je ne suis pas motivé
- Ça coûte trop cher d'être membre d'un gym
- Je ne peux pas le faire tout seul
- J'ai peur que ma glycémie monte trop haut ou devienne trop basse
- J'ai peur de me blesser

## SE FIXER DES BUTS (10 min)

### Activité 8 : SE FIXER DES BUTS

Distribuez l'outil aux participants (feuille de travail de 2 pages).

### PLAN D'ACTION POUR CHANGER et ÉTAPES DE RÉOLUTION DE PROBLÈME

#### Plan d'action pour changer

\* Nous vous encourageons **fortement** à parler de ce plan avec votre fournisseur de soins primaires (médecin, infirmière praticienne) et son équipe (infirmière, diététiste, etc.) pour qu'ils puissent vous aider.

1. Un comportement que j'aimerais changer :-

---

---

2. Est-ce quelque chose que vous pouvez faire dans les deux prochaines semaines?  Oui  Non

3. Si OUI, passez aux prochaines questions. Si NON, remettez ce but à plus tard et réessayez avec quelque chose que vous avez plus de chances de réussir.

4. Est-ce que le but est précis? Si non, essayez de le reformuler pour qu'il soit facile à mesurer!

Est-ce qu'il répond aux questions suivantes :

- a. Quoi?
- b. Combien?
- c. Quand?
- d. À quelle fréquence?

---

---

Quelles sont vos chances de réussir à faire ce changement, à votre avis? \_\_\_\_\_  
(0 = faibles jusqu'à 10 = excellentes)

Si vous êtes à 7 ou plus, vous êtes prêt à passer à la planification de votre changement de comportement. Si non, pensez aux raisons pour lesquelles vous pourriez ne pas vous sentir prêt. (Voir les étapes de résolution de problème au verso).

Essayez un nouveau but que vous sentez que vous pouvez atteindre pour commencer ou peut-être une petite partie d'un plus grand but.

## Étapes de résolution de problème

1) Définir le problème

---

---

---

2) Lister des idées pour résoudre le problème

---

---

---

---

3) Choisir une méthode à essayer

---

---

---

---

4) Vérifier les résultats

---

---

---

---

5) Choisir une autre idée ou méthode si la première n'a pas fonctionné

---

---

---

---

6) Utiliser d'autres ressources offertes et réessayer (répéter les étapes 1 à 5)

---

---

---

---

7) Si vous avez essayé de résoudre le problème à quelques reprises sans succès, acceptez que résoudre ce problème pourrait ne pas être possible maintenant. Pensez à ce qui pourrait vous aider à être prêt à le réexaminer dans l'avenir, obtenez du soutien de votre équipe de soins de santé, de votre famille, de vos amis et réessayez quand vous serez prêt.

Source : Lorig, Holman, Sobel et autres, « *Living A Healthy Life with Chronic Conditions* », 4<sup>e</sup> édition canadienne, 2013.

Conseil : On recommande aux participants de choisir quelque chose qu'ils sont sûrs de pouvoir changer. En tant qu'animateurs, nous espérons qu'ils commencent par quelque chose de modeste qu'ils peuvent réussir, afin de gagner plus de confiance, pour ensuite passer à de plus gros défis quand ils sont prêts.

Il peut être utile de discuter de la mentalité « tout ou rien » et du fait qu'il est plus facile de voir le succès à long terme quand on commence modestement et qu'on change de comportement lentement, plutôt que de vouloir tout changer en même temps.

### **PRÉVENTION DES RECHUTES ET RÉOLUTION DE PROBLÈME (5 min)**

Il arrive à tout le monde de dévier de ses buts, c'est normal! Il est important de surveiller à quel point vous déviez et pendant combien de temps. Nous pouvons tous tirer des leçons de nos cycles de comportement!

Rappelez-vous qu'au début, nous avons parlé de monologues intérieurs négatifs. Ils ne sont utiles ni pour nous, ni pour nos comportements santé.

Au lieu, déterminez ce qu'est le problème et passez à autre chose. Faites preuve de compassion envers vous-même!

### **Annexe 9 : Feuille « S'arranger pour réussir »**

## **ÉVALUATION ET CLÔTURE (5 min)**

Distribuez le formulaire d'évaluation des programmes de groupe pour la gestion de la santé de l'ORSW (Annexe 7).

**Nous espérons que vous avez trouvé la séance d'aujourd'hui utile. Nous avons traité de beaucoup d'information et fait de nombreuses différentes activités. Il y a probablement certaines choses qui vous ont frappé plus que d'autres.**

**Qu'est-ce que vous en pensez?**

**Pensez-vous que vous êtes prêt à faire un changement?**

**Une partie importante de la gestion de la santé est d'être capable de se fixer des buts et des comportements réalistes et atteignables.**

**Y a-t-il des choses que vous aimeriez faire différemment après la séance d'aujourd'hui?**



## Mieux-être mental et physique – Sondage préliminaire

Date: \_\_\_\_\_ Nom du participant: \_\_\_\_\_

Date de naissance (JJ-MM-AAAA) : \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Code postal: \_\_\_\_\_

1. Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de pouvoir apporter des changements pour améliorer votre santé au cours des 3 prochains mois ?

Pas du tout certain											Très certain
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

2. Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de pouvoir faire de l'exercice physique pendant 15 à 30 minutes, quatre à cinq fois par semaine ?

Pas du tout certain											Très certain
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

3. En général, je pense pouvoir essayer différentes façons de surmonter les obstacles pour atteindre mes objectifs concernant le diabète.

Pas du tout fait d'accord											Tout à fait d'accord
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

4. Je peux utiliser des approches positives pour gérer le stress lié au diabète.

Pas du tout fait d'accord											Tout à fait d'accord
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

5. En général, diriez-vous que votre état de santé est ...?

1	2	3	4	5
Mauvais	Moyen	Bon	Très bon	Excellent

6. En général, diriez-vous que votre état de santé mentale est ...?

1	2	3	4	5
Mauvais	Moyen	Bon	Très bon	Excellent

**For Office Use Only:** HbA1c Value: \_\_\_\_\_

## Mieux-être mental et physique – Sondage après-programme

Date: \_\_\_\_\_

Nom du participant: \_\_\_\_\_ Date de naissance (JJ-MM-AAAA) : \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Code postal: \_\_\_\_\_

7. Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de pouvoir apporter des changements pour améliorer votre santé au cours des 3 prochains mois ?

Pas du tout											Très
certain	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	certain

8. Dans quelle mesure êtes-vous convaincu de pouvoir faire de l'exercice physique pendant 15 à 30 minutes, quatre à cinq fois par semaine ?

Pas du tout											Très
certain	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	certain

9. En général, je pense pouvoir essayer différentes façons de surmonter les obstacles pour atteindre mes objectifs concernant le diabète.

Pas du tout											Tout à
fait	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	d'accord

10. Je peux utiliser des approches positives pour gérer le stress lié au diabète.

Pas du tout											Tout à
fait	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	d'accord

11. En général, diriez-vous que votre état de santé est ...?

1	2	3	4	5
Mauvais	Moyen	Bon	Très bon	Excellent

12. En général, diriez-vous que votre état de santé mentale est ...?

1	2	3	4	5
Mauvais	Moyen	Bon	Très bon	Excellent

13. Combien de cours de la série *Diabetes* avez-vous pris?

1	2	3	4
---	---	---	---

14. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait du programme ?

0	1	2	3
Pas du tout satisfait	Pas satisfait	Satisfait	Très satisfait

15. Qu'avez-vous le plus apprécié du programme?

16. Quels changements suggèreriez-vous d'apporter au programme pour l'améliorer ?

17. Pour chaque énoncé ci-dessous, indiquez si, en ce moment, vous souhaiteriez faire quelque chose.

<input type="checkbox"/> Faire plus d'activité / d'exercice physique	<input type="checkbox"/> Diminuer le niveau de stress
<input type="checkbox"/> Surveiller son poids	<input type="checkbox"/> Améliorer la capacité à surmonter les difficultés
<input type="checkbox"/> Mieux manger	<input type="checkbox"/> En apprendre plus sur les médicaments ou autres traitements
<input type="checkbox"/> Arrêter de fumer ou réduire la consommation de tabac	<input type="checkbox"/> Boire moins d'alcool

18. En ce qui concerne votre santé, avez-vous d'autres préoccupations?

## Annexe 1 : 18 idées pour contrer le stress et la tension

1. Reconnaissez vos symptômes de stress.
2. Regardez votre mode de vie et voyez ce que vous pourriez changer dans votre situation de travail, votre situation familiale ou votre emploi du temps.
3. Utilisez des techniques de relaxation : yoga, méditation, respiration profonde, massage.
4. Faites de l'exercice : l'activité physique est un des remèdes les plus efficaces qui soit contre le stress!
5. Gestion du temps : faites les tâches essentielles et déterminez l'ordre de priorité des autres. Considérez les personnes qui pourraient être touchées par vos décisions, comme votre famille et vos amis. Faites une liste; il est satisfaisant de rayer les tâches accomplies!
6. Surveillez votre alimentation : l'alcool, la caféine, le sucre, les graisses et le tabac entravent la capacité de votre corps de faire face au stress. Une alimentation équilibrée contenant des fruits, des légumes, des grains entiers et des aliments riches en protéines favorise une santé optimale. Communiquez avec la section locale de la Société des maladies du cœur et de l'AVC pour avoir de l'information sur ce qu'il faut faire pour manger sainement.
7. Veillez à vous reposer et à dormir suffisamment.
8. Parlez à d'autres personnes : parlez à vos amis, à un conseiller professionnel, à un groupe de soutien ou à votre famille de ce qui vous préoccupe.
9. Aidez les autres : le bénévolat peut être un moyen efficace et satisfaisant de réduire le stress.

10. Échappez-vous pendant un petit moment : lisez un livre, regardez un film, jouez à un jeu, écoutez de la musique ou allez en vacances. Donnez-vous du temps juste pour vous.
11. Décompressez-vous en étant physiquement actif : jardinez, commencez un projet ou faites votre ménage de printemps.
12. Cédez à l'occasion : évitez les querelles autant que possible.
13. Entreprenez une chose à la fois. N'en faites pas trop en même temps.
14. N'essayez pas d'être parfait.
15. Modérez vos critiques des autres.
16. Ne soyez pas trop compétitif.
17. Faites le premier pas pour être aimable.
18. AMUSEZ-VOUS!! Riez avec les personnes que vous aimez!

*Mental Health Resources for Winnipeg, 22<sup>e</sup> édition, 2017, p. 6.  
mbwpg.cmha.ca ou 204-982-6100*

## Annexe 2 : Progression dans un programme initial d'entraînement contre résistance

Suivez le plan ci-dessous pour augmenter graduellement le nombre de répétitions, le nombre de séries et la résistance afin de satisfaire à la recommandation de Diabète Canada de faire des activités contre résistance deux à trois fois par semaine.

Commencez au stade initial si vous êtes inactif et voulez commencer doucement à faire des exercices contre résistance.

Commencez au stade amélioration si vous êtes quelque peu actif et n'avez aucune contrainte médicale.

Stade du programme	Semaine	Fréquence (jours par semaine)	Intensité : niveau d'effort	TEP* (sur 10)	Durée (min)
Stade initial	1	2	Légère	2	1 x 8
	2	2	Légère	2	1 x 10
	3	2	Modérée	3	1 x 12
	4	2	Modérée	3	2 x 8
Amélioration**	5-7	2	Modérée	3	2 x 10
	8-10	2	Modérée	3	2 x 12
	11-13	3	Modérée	3	2 x 8
	14-16	3	Assez forte	4	2 x 10
	17-20	3	Assez forte	4	2 x 12
	21-24	3	Assez forte	4	2 x 15
Maintien	25+	2-3	Modérée-forte	3-4	2 x 15 ou 3 x 8

Source : Tableau adapté de Warburton et autres, 2006.

<https://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/exercise/resistance-exercises-plan>

## Annexe 3 : Mesures de sécurité additionnelles pour l'exercice en cas de diabète de type 1

### JUSTE AU CAS OÙ

Si vous avez le **diabète de type 1**, parlez à votre fournisseur de soins de santé des moyens de réduire le risque d'hypoglycémie pendant et après l'exercice.

### Considérations

- Ne faites pas d'activité si votre glycémie est supérieure à 14 mmol.
- Réduisez la dose bolus d'insuline qui est la plus active au moment de l'exercice.
- Diminuez considérablement ou suspendez (si l'exercice dure moins de 45 minutes) l'insuline basale pendant la durée de l'exercice ET réduisez la dose basale de 20 % pour la nuit.
- Augmentez les glucides avant, pendant et après l'activité selon vos besoins.
- Faites l'entraînement contre résistance avant l'activité aérobique.

### **Lignes directrices pour l'exercice contre résistance**

- Commencez par six à huit exercices et deux séries de huit répétitions pour chaque exercice, deux fois par semaine.
- Augmentez graduellement à un maximum de 12 exercices et de trois séries de huit à 12 répétitions pour chaque exercice, trois fois par semaine.
- Faites une pause d'une à deux minutes entre les séries.
- Rappelez-vous :
  - Faites seulement les exercices que vous pouvez faire.
  - Gardez une bonne posture.
  - Faites vos mouvements lentement et avec contrôle.
  - Respirez à chaque répétition.
  - Gardez une amplitude de mouvement confortable.

Source : <https://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/exercise/resistance-exercises-plan>

## **Annexe 4**

<https://www.diabetes.ca/getmedia/0a646e26-9e1c-4769-975f-51876edf6ecd/resistance-band-exercises-2.pdf.asp>



## Annexe 5

Commencez par 6 à 8 exercices. À mesure que vous vous sentez plus à l'aise, ajoutez 1 ou 2 exercices (jusqu'à un maximum de 12 exercices).



### 1. Hanches et cuisses (Hips & Thighs)

**Début :** Assis vers l'avant de la chaise, dos bien droit et pieds écartés à la largeur des hanches. Levez-vous lentement de la chaise en gardant les genoux directement au-dessus de vos orteils. Gardez le dos droit et les bras allongés devant vous.

**Fin :** Tenez la position debout, genoux fléchis. Pliez lentement les genoux pour vous rasseoir. Ne vous laissez pas tomber sur la chaise.



### 2. Poitrine (Chest)

**Début :** Placez la bande autour du haut de votre dos. Agrippez les extrémités de la bande, coudes fléchis et paumes tournées vers le bas ou vers l'intérieur.

**Fin :** Poussez vers l'avant, en allongeant les bras à la hauteur des épaules. Revenez lentement à la position initiale.



### 3. Haut du dos (Upper Back)

**Début :** Agrippez la bande des deux mains devant vous à la hauteur de la poitrine, coudes fléchis et épaules baissées.

**Fin :** En gardant les coudes légèrement fléchis, étirez la bande de chaque côté vers l'extérieur à la hauteur de votre poitrine. Tenez la position finale quelques instants, en contractant les omoplates. Revenez lentement à la position de départ.



### 4. Milieu du dos (Middle Back)

**Début :** Placez la bande autour d'un pied, jambe tendue. Agrippez les deux extrémités de la bande dans votre main extérieure, à la hauteur du genou.

**Fin :** Tirez la bande vers l'arrière et légèrement vers le haut jusqu'à ce que votre main soit à la hauteur de vos côtes. Tenez la position quelques instants, puis retournez lentement à la position de départ.



## 5. Épaules (Shoulders)

**Début :** Un pied et une main tiennent la bande en place. L'autre main tient la bande à côté de l'épaule, à la hauteur du menton, bras levé.

**Fin :** Allongez le bras vers le haut directement au-dessus de l'épaule. Efforcez-vous de ne pas vous pencher sur le côté. Tenez la position quelques instants, puis revenez lentement à la position de départ.



## 6. Épaules (Shoulders)

**Début :** Tenez la bande en place comme pour l'exercice 5, mais en la raccourcissant légèrement. Agrippez la bande juste à l'extérieur de votre genou. Votre paume peut être tournée vers le bas ou vers l'avant (plus facile pour l'épaule).

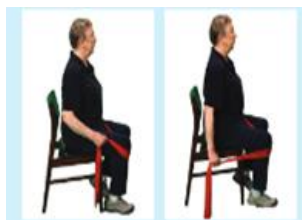
**Fin :** Levez le bras vers le côté, coude légèrement fléchi. Levez jusqu'à la hauteur de l'épaule ou légèrement plus bas si vous avez des problèmes d'épaule. Tenez quelques instants, puis revenez lentement à la position de départ.



## 7. Haut du bras – Devant (Upper Arm – Front)

**Début :** Tenez la bande en place comme pour l'exercice 6, mais en la raccourcissant légèrement. Agrippez la bande, paume tournée vers le haut.

**Fin :** Pliez le bras pour amener votre main à la hauteur de l'épaule, en gardant le coude contre vos côtes. Tenez quelques instants, puis revenez lentement à la position de départ.



## 8. Haut du bras – Arrière (Upper Arm – Back)

**Début :** Assis vers l'avant de la chaise, dos bien droit. Placez la bande autour de votre genou, en la maintenant en place avec votre main sur la cuisse de votre autre jambe et en tenant l'autre extrémité près du genou, coude fléchi.

**Fin :** Allongez le bras vers le bas jusqu'à ce qu'il soit vertical le long de votre corps. Tenez quelques instants, puis revenez lentement à la position de départ.



### 9. Jambes – Devant (Legs – Front)

**Début :** Attachez la bande en boucle autour de vos chevilles ou attachez-la à une patte de la chaise et placez un pied dans la boucle.

**Fin :** Allongez la jambe, en maintenant votre genou dans la même position. Maintenez votre posture. Tenez quelques instants, puis revenez lentement à la position de départ.



### 10. Jambes – Arrière (Legs – Back)

**Début :** Debout derrière la chaise, en tenant le dossier comme appui. Attachez la bande en boucle autour de vos chevilles ou attachez-la à une patte de la chaise et placez votre pied dans la boucle.

**Fin :** Pliez la jambe en ramenant votre pied vers votre dos. Maintenez la position de votre genou et la stabilité de votre dos. Tenez quelques instants, puis revenez lentement à la position de départ.



### 11. Bas du dos (Lower Back)

**Début :** Debout derrière la chaise, en tenant le dossier comme appui, les genoux légèrement fléchis et penché un peu vers l'avant, mais le dos droit. Vous pouvez attacher une bande en boucle autour de vos chevilles ou faire l'exercice sans bande.

**Fin :** Tendez une jambe vers l'arrière jusqu'à ce qu'elle soit en ligne droite avec le reste de votre corps. Ne levez pas la jambe trop haut et ne cambrez pas votre dos. Tenez quelques instants, puis revenez lentement à la position de départ.



### 12. Abdominaux (Abdominals)

**Début :** Assis confortablement sur la chaise, dos droit et les deux jambes pliées, les pieds sur le sol devant vous.

**Fin :** Levez un genou jusqu'à ce qu'il soit plus haut que l'autre ou penchez-vous légèrement vers l'arrière en gardant les pieds sur le sol. Contractez vos abdominaux pour ne pas courber le dos. Tenez quelques instants, puis revenez lentement à la position de départ.

## Annexe 5

Source : <http://winnipegimotion.ca/resources.php>

### Instructions

- Parlez à un professionnel de la santé ou de l'exercice avant de commencer un programme d'exercice.
- Les exercices qui suivent peuvent être faits avec une bande ou un tube d'exercice. N'utilisez pas de bande trouée ou déchirée.
- Respirez normalement pendant chaque exercice.
- Pour rendre l'exercice plus difficile, raccourcissez la bande en l'agrippant à un endroit différent.
- Contrôlez le mouvement de la bande. Faites le mouvement au complet en comptant jusqu'à 3 dans chaque direction.
- Faites chaque exercice 10 à 15 fois avant de passer au suivant.
- Répétez chaque série d'exercices 2 ou 3 fois.



#### Flexion des jambes (Squat)

- Pliez aux genoux.
- Gardez le dos droit.
- Les genoux ne doivent pas aller devant les orteils.



#### Développé des pectoraux (Chest Press)

- Bras juste sous la hauteur des épaules.
- Ne haussez pas les épaules.
- Contractez les muscles de la poitrine.



#### Tirage en position assise (Seated Row)

- Assis vers l'avant de la chaise.
- Gardez les coudes près du corps quand vous tirez vers l'arrière.
- Contractez les omoplates.



#### Extension des avant-bras (Tricep Extension)

- Ne bougez pas le bras droit.
- Allongez le bras gauche, en bougeant seulement l'avant-bras.
- Répétez de l'autre côté.



### Flexion des avant-bras (Bicep Curl)

- Gardez les poignets droits.
- Gardez les coudes près du corps.
- Bougez seulement l'avant-bras



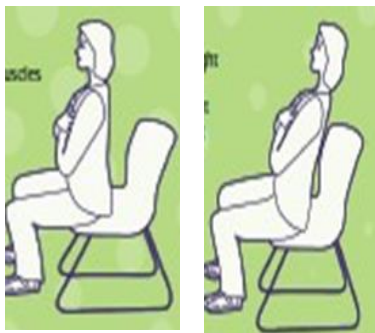
### Élévation latérale des bras (Lateral Raise)

- Gardez les poignets droits.
- Coudes légèrement fléchis.
- Levez le bras sur le côté sans aller plus haut que les épaules.



### Écarté (Fly)

- Contractez les muscles abdominaux.
- Gardez les bras juste sous la hauteur des épaules.
- Ne haussez pas les épaules.
- Contractez les omoplates.



### Redressements assis sur une chaise (Chair Sit Up)

- Contractez les muscles abdominaux.
- Gardez le dos et la tête en position neutre (ligne droite).
- Gardez les pieds plats sur le sol.
- Regardez droit devant vous pendant tout le mouvement

LES BANDES D'EXERCICE : AJOUTER DE LA FORCE À VOTRE JOURNÉE

Les directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent des exercices de musculation au moins deux fois par semaine.

## **Annexe 6 : S'arranger pour réussir**

Avez-vous remarqué ce qui vous aide à faire ce que vous devez faire pour gérer votre diabète (comme vérifier votre glycémie, manger sainement, faire de l'exercice)?

Pourquoi pensez-vous que ces stratégies fonctionnent?

Qu'est-ce qu'il y a dans ces stratégies qui vous encourage à continuer?

### **Étapes pour réussir à changer**

#### **Avoir des attentes raisonnables.**

- Si nous attendons trop de nous-mêmes, nous risquons davantage de ne pas y arriver et d'avoir l'impression de ne pas être capables, plutôt qu'un sentiment d'accomplissement et de succès. Notre motivation peut en souffrir. Il est préférable d'avoir de petits succès que de gros échecs.

Exemple de question : « Est-ce que quelqu'un a un exemple d'une fois où on lui a demandé d'en faire trop, trop tôt, qu'il s'est senti dépassé et qu'il n'a rien fait du tout? »

#### **Organiser son environnement.**

- Compter sur « la force de notre volonté » n'est pas une stratégie efficace. Il est beaucoup plus efficace de consacrer notre énergie à nourrir notre corps régulièrement afin de nous sentir satisfaits toute la journée.

Par exemple, nous pouvons mettre les portions supplémentaires de légumes sur la table et garder les portions supplémentaires de viande sur la cuisinière (ou rangées dans le frigo). Nous pouvons veiller à ne pas garder d'aliments mauvais pour la santé dans la maison ou, si nous en avons, faire en sorte qu'ils soient plus difficiles d'accès. Nous pouvons préparer nos vêtements d'exercice ou notre autre matériel à l'avance pour que ce soit plus facile de commencer à faire de l'exercice au moment voulu.

#### **Mesurer le succès en fonction du comportement plutôt que des résultats.**

- Bien que nous puissions faire des choix à propos de notre comportement, les résultats ne dépendent pas entièrement de notre volonté. Les comportements sont des choses comme vérifier notre glycémie ou faire de l'exercice. Les résultats sont des choses comme notre poids ou notre A1c.

Par exemple, nous pouvons choisir d'essayer de manger régulièrement ou de bouger. Par contre, nous ne pouvons pas contrôler comment notre poids changera ou ne changera peut-être pas en conséquence. En concentrant notre attention sur les choses à propos desquelles nous pouvons faire des choix, nous avons plus de chances de rester motivé à continuer ces comportements.

### **Prévoir des récompenses pour les comportements santé.**

- Il est important et utile de se féliciter personnellement. Si nous avons accompli quelque chose, nous devrions être fiers et nous récompenser.

### **Gagner de la confiance en notre capacité de continuer le comportement santé.**

- La confiance se gagne avec de petits succès. C'est lié aux attentes (se fixer des buts plus modestes et plus réalistes accroît la probabilité qu'on les atteindra, ce qui aide à avoir plus de confiance).

### **Les raisons de changer l'emportent sur les raisons de continuer de faire comme d'habitude.**

- Nous reconnaissons qu'il y a des raisons de continuer de faire la même chose, mais nous avons trouvé plus de raisons de changer.

### **Avoir un plan pour faire face aux obstacles et aux tentations.**

- Il y aura toujours des situations où il est plus difficile de rester dans la bonne voie...Comment y faire face?

### **S'identifier avec notre nouveau moi et l'aimer.**

- Si nous commençons à nous identifier avec les nouveaux comportements santé que nous avons adoptés (p. ex., je suis une marcheuse ou une coureuse, je suis quelqu'un qui déjeune), les comportements deviendront plus faciles. Si non, ils continueront d'être difficiles.

## RESSOURCES

Société canadienne de physiologie de l'exercice :

Directives pour les adultes et les aînés

<http://csepguidelines.ca/adults-18-64/>

<http://csepguidelines.ca/adults-65/>

Étirements (Winnipeg en mouvement) : <http://winnipeginmotion.ca/wcm-docs/docs/flexibility.pdf>

### Ressources communautaires

- Guide de ressources en santé mentale de l'ACSM : <https://mbwpg.cmha.ca/resources/mental-health-resource-guide-for-winnipeg/>
- Guide des programmes de groupe de l'ORSW : [www.wrha.mb.ca/groups](http://www.wrha.mb.ca/groups). Renseignez-vous sur En santé, ensemble, et les autres programmes!
- Centres Accès pour différents programmes, p. ex. Gérer les émotions difficiles OU Gestion du stress
- Association canadienne pour la santé mentale : <https://cmha.ca>
- Diabète Canada : [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)
- TélésOINS : 1-866-204-3737
- Guide des loisirs de Winnipeg : <https://winnipeg.ca/cms/recreation/leisure/leisureguide.stm/>
- Reh-Fit Centre : [www.reh-fit.com](http://www.reh-fit.com)
- Wellness Institute : <http://wellnessinstitute.ca>
- Active Living Centre, Université du Manitoba : <http://umanitoba.ca/activelivingcentre/>
- Winnipeg in Motion : [www.winnipeginmotion.ca](http://www.winnipeginmotion.ca)
- Consultants en kinésiologie : <http://manitobakinesiologists.ca/#section-1>

### Sites Web fiables au sujet de l'exercice

- Société canadienne de physiologie de l'exercice : <http://www.csep.ca/home>



## Ressources sur le bien-être

- Guide de bien-être de l'ORSW : [www.wellbeingguide.ca](http://www.wellbeingguide.ca)
- Here to Help (Colombie-Britannique) : [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)
- <http://www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-2-stress-and-well-being>
- Calm in the storm (site Web et appli pour téléphone) : <http://calminthestormapp.com/>
- Stratégies contre le stress (Fondation de psychologie du Canada) : <https://www.stressstrategies.ca/>
- <https://www.stressstrategies.ca/resources>
- American Psychological Association :
- <http://www.apa.org/helpcenter/chronic-illness.aspx>
- Reason to Live : [www.reasontolive.ca](http://www.reasontolive.ca)

## RÉFÉRENCES

Diabète Canada. *Clinical Practice Guidelines*, 2018. Sur Internet :

<http://guidelines.diabetes.ca/cpg>

Diabète Canada. *Diabetes and You information*, 2018. Sur Internet :

<http://diabetes.ca/diabetes-and-you>

Diabète Canada. *Planning for Regular Physical Activity*, 2018. Sur Internet :

<http://diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/exercise/planning-for-regular-physical-activity>

Diabète Canada. *Resistance Exercises and Plans*, 2018. Sur Internet :

<https://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/exercise/resistance-exercises-plan>

Fowles, J.R. *Building Competencies in Diabetes Education: Physical Activity and Exercise*, Association canadienne du diabète, 2012.

Mental Health Resource Guide for Winnipeg. « Stress: 18 Tips for Dealing with Stress and Tension », 20<sup>e</sup> édition, 2015, p. 6.

Nicolucci, A., K. Kovacs Burns, R. I. G. Holt, M. Comaschi, N. Hermanns, H. Ishii... et M. Peyrot. *Diabetic Medicine*, 2013, vol. 30, p. 767-777.

Sabourin, B., S. Pursley, N. Vincent et T. M. Vallis. *Psychosocial Diabetes Care: A Manual for Group-based Intervention*, 2013.

Well-Being Guide Brief intro. *Ways to Well-being*, WRHA Mental Health Promotion, 2017.

Winnipeg In Motion et autres ressources sur l'activité, 2017. Sur Internet :

<http://winnipeginmotion.ca/resources.php>

Documents de promotion de la santé mentale de l'ORSW. Sur Internet :

<http://www.wrha.mb.ca/prog/mentalhealth/mentalhealthpromotion.php>