



Conseils pour soutenir des collègues vivant avec le diabète

Vous pouvez contribuer à rendre votre milieu de travail plus accueillant pour les personnes vivant avec le diabète.



Évitez d'utiliser un vocabulaire dépréciatif

Un langage inclusif et respectueux aide à créer un environnement où les gens se sentent vus, soutenus et en sécurité. Dites, par exemple:



"Vivre avec le diabète"

plutôt que



"Souffrir du diabète"



"Prendre en charge le diabète"

plutôt que



"Contrôler le diabète"



"Une personne vivant avec le diabète"

plutôt que



"Un(e) diabétique"



Respectez l'autonomie et la vie privée

Laissez la personne diriger la conversation, mais posez des questions ouvertes comme:

- "Y a-t-il quelque chose que je devrais savoir pour te soutenir au travail?"
- "Y a-t-il des renseignements que tu aimerais me communiquer?"
- "Y a-t-il quelque chose que tu aimerais que je dise (ou non) au reste de l'équipe?"



Normalisez le diabète dans les conversations quotidiennes

Ne traitez pas le diabète comme un sujet tabou, parlez-en naturellement et régulièrement.

- "Dis-moi si tu as besoin d'une pause ou de temps pour la prise en charge du diabète."
- "Merci de m'en avoir parlé – j'apprécie ton ouverture."
- "Je suis là si tu veux en discuter ou si tu as besoin de soutien."



Brisez les stéréotypes

Intervenez lorsque vous entendez de l'information erronée ou un langage qui avive la stigmatisation.

- Si quelqu'un dit: "Les personnes vivant avec le diabète ne devraient pas voyager/travailler tard/faire ce travail,"
- Vous pourriez dire: "Le diabète ne limite pas le potentiel d'une personne – elle peut simplement avoir besoin d'un soutien différent."



Évitez les commentaires intrusifs ou empreints de jugement

Ne posez pas de questions indiscrettes et évitez un langage qui sous-entend la honte ou le jugement, comme:

- "Peux-tu vraiment manger ça?"
- "Tu n'as pas l'air diabétique."
- "Est-ce que c'est le mauvais type de diabète?"



Autres façons de soutenir les collègues vivant avec le diabète:

- Respectez la vie privée et ne divulguez jamais la maladie d'un collègue sans son consentement
- Soutenez des horaires flexibles et des pauses pour la prise en charge du diabète
- Intégrez le diabète dans les initiatives de diversité, d'équité et d'inclusion (DEI) et de bien-être
- Reconnaissez la charge émotionnelle et offrez de la compassion
- Intervenez quand des préjugés sont exprimés et plaidez pour des politiques inclusives
- Jouez constamment un rôle d'allié dans les réunions, la culture et les politiques