

# QUAND LE DIABÈTE N'EST PAS TOUT SEUL

TÉMOIGNAGE DE BESMA GUERRACHE  
MEMBRE DU CONSEIL DES JEUNES ADULTES



*Vivre avec un diabète de type 1 est loin d'être de tout repos ! C'est jongler en permanence avec des glycémies imprévisibles, des injections à répétition, une surveillance constante, des sauts d'humeur...*

*Pourtant, le DT1 est souvent minimisé par l'entourage et la société, rendant le fardeau encore plus lourd. L'invisibilité de cette maladie chronique peut engendrer de l'incompréhension et un manque de reconnaissance, alors même que la charge mentale qu'elle impose est omniprésente.*

*Mais qu'en est-il lorsque le diabète n'est pas seul ? Aujourd'hui, nous retrouvons Besma, une jeune femme dynamique et inspirante, qui a accepté de partager son histoire. Dans cet article "Quand le diabète n'est pas tout seul", cette véritable guerrière se livre sans détour sur son parcours, ses motivations et nous réserve quelques surprises pour 2025.*

## LE PORTRAIT DE BESMA

► *Bonjour Besma, peux-tu te présenter en quelques mots ?*

Je m'appelle Besma Guerrache, j'ai 25 ans et je vis dans le Nord. Je suis en situation de handicap depuis ma naissance, et plus particulièrement ce handicap moteur est une paralysie cérébrale. Je vis également avec un diabète de type 1 depuis 8 ans maintenant, et c'est pourquoi j'ai souhaité témoigner aujourd'hui, afin de prouver que même avec un double handicap, il est possible de vivre de manière totalement autonome.

Dans la vie de tous les jours je fais énormément de bénévolat pour différentes associations, et notamment pour APF France Handicap et les Restos de Coeur.

► *Tu as d'ailleurs récemment rejoint le conseil JAD en tant que bénévole. Quel est ton souhait au sein de ce conseil ?*

J'ai rejoint le conseil JAD car j'ai envie d'aider d'autres personnes diabétiques de type 1 dans l'appropriation de leur maladie. Et puis qui de mieux qu'une personne qui vit avec un DT1 pour comprendre une personne qui vit avec un DT1 ?

► *As-tu une passion dont tu aimerais nous parler ?*

D'une manière générale, j'aime beaucoup le sport et le bénévolat ! J'ai d'ailleurs eu la chance de pouvoir combiner mes deux passions, lors de grands événements sportifs tels que : les Championnats du Monde de para-athlétisme ou le tournoi international de rugby-fauteuil.

En 2024, j'ai même été volontaire pour les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris. En plus d'être un honneur, c'est une expérience dont je me souviendrai toute ma vie.

► *Y a-t-il un sport que tu aimerais pratiquer ?*

Sans hésitation la boxe ! J'ai découvert une vraie passion pour ce sport. Pour moi, la boxe représente parfaitement bien la vie : nous allons tomber plusieurs fois, mais l'important, c'est de se relever et de continuer d'avancer, tout comme un boxeur poursuit son combat. J'aimerais beaucoup trouver un club adapté dans le 59 !

*Comme tu l'as mentionné au début de l'interview, en plus de ton handicap moteur, tu as été diagnostiqué du diabète de type 1, à l'âge de 17 ans.*

## LA GESTION DU DT1 AVEC UN HANDICAP MOTEUR

► *Comment as tu vécu cette période et cette nouvelle ?*

Les premières années avec le diabète de type 1 ont été très compliquées. Pendant cette période, je n'acceptais pas cette nouvelle pathologie. Je ne respectais pas du tout ce qu'il fallait faire, et j'avais une infirmière à domicile pour mes soins.

Heureusement, j'ai toujours été bien entourée et très soutenue dans ces moments difficiles. Je souhaite remercier toutes les personnes qui m'ont aidée, celles qui m'accompagnent au quotidien, et mes amis. Sans elles, je ne serais pas là où j'en suis aujourd'hui.

► *Et aujourd'hui, comment te sens-tu par rapport à ton diabète de type 1 ?*

Il m'a fallu du temps, mais aujourd'hui, j'accepte mon DT1 et je vis très bien avec. Je suis devenue parfaitement autonome dans sa gestion ! Je pense que l'appropriation est le meilleur remède, mais il ne faut pas oublier que cela prend du temps.

Aujourd'hui, je remercie même mon DT1, car grâce à lui, j'ai appris énormément de choses et j'ai pu rencontrer des personnes extraordinaires.

► *Peux-tu nous expliquer comment tu gères ton DT1 avec ton handicap moteur ?*

Première info et pas des moindres : je gère seule mon DT1 !

Quand mon endocrinologue m'a proposé la pompe, j'ai tout d'abord exprimé mon souhait de vouloir être autonome dans la gestion de mes glycémies et de mes soins quotidiens (changement de cathéter, changement de capteur, etc). J'ai donc été hospitalisée pour pouvoir tester toutes les pompes disponibles et voir laquelle me convenait le mieux. J'ai ensuite suivi une formation avant de retourner chez moi et de gérer en totale autonomie.

Aujourd'hui, je suis sous système hybride « Boucle semi-fermée. »

► *As-tu une équipe médicale adaptée ?*

Absolument pas ! Mon suivi diabétologique est le même que celui de toute autre personne diabétique de type 1 c'est-à-dire que je suis suivie par une endocrinologue et une infirmière prestataire pour ma pompe.

Je tiens d'ailleurs à souligner que j'ai la chance d'avoir une équipe médicale géniale qui me suit !

► *Peux-tu nous expliquer une journée type avec toi ?*

Mes journées sont très rythmées !

Le matin, je commence par une séance de sport. Ensuite, je pars faire mon bénévolat dans les différentes associations dont je fais partie, ce qui occupe une grande partie de ma journée. J'ai bien évidemment mes rendez-vous médicaux, notamment les séances de kinésithérapie.

Une chose est sûre, je ne m'ennuie jamais !

► *As-tu une anecdote à nous partager ?*

Oui bien sûr ! Un jour sur la route en conduisant mon fauteuil électrique, je n'arrivais plus à le conduire. J'étais en train de faire une hypoglycémie et je n'arrivais tout simplement plus à bouger la main. J'ai tenté de demander de l'aide aux passants, mais ils ont cru que j'étais ivre. J'ai entendu quelqu'un dire : "Regardez, une handicapée bourrée !", alors qu'en réalité, j'étais juste en hypoglycémie...

## LE MOT DE LA FIN

► *As-tu des groupes ou des associations de patients à nous recommander pour les personnes ayant un handicap moteur et un DT1 ?*

Oui, je recommande l'association APF France Handicap, qui défend les droits des personnes en situation de handicap, qu'il soit visible ou invisible.

► *Un projet à nous dévoiler pour cette année 2025 ?*

L'un de mes projets pour 2025 est d'écrire mon livre ! J'y travaille actuellement.

► *Quel message souhaitez-tu faire passer pour les personnes qui nous lisent ?*

Être en situation d'handicap ne veut pas dire être incapable c'est juste être capable autrement ! Attention je ne suis pas en train de vous dire que c'est génial d'être en situation d'handicap, loin de là, mais que la vie ne s'arrête pas à ça.

Je suis la preuve que vivre avec un handicap moteur ne m'empêche pas d'être totalement autonome dans la gestion de mon diabète. Aujourd'hui, je dis merci à mes pathologies, car sans elles, je n'aurais jamais pu vivre tous ces moments incroyables ni rencontrer toutes ces personnes exceptionnelles.

La vie continue même avec un DT1, je garderai le sourire handicapable !

Vivez tout simplement et surtout ne regardez pas le diabète ou autre comme un frein car bien au contraire cela peut devenir une force.

Croyez en vous et en vos rêves. Surtout n'abandonnez pas. Ne pas abandonner c'est déjà réussir !

*N'hésitez pas à suivre les projets et les aventures de Besma sur les réseaux sociaux, sur sa page Instagram :*

 @guerrachebesma

