DT1 Académie



GUIDE OFFERT AUX PARENTS

Nuits Sereines

Le guide anti-panique des hypos nocturnes, pour les parents d'un enfant diabétique de type 1.

par Samy — DT1 Académie · diabétique de type 1

AVANT DE COMMENCER

01 Ta peur de la nuit est normale

Si depuis le diagnostic tu te relèves plusieurs fois par nuit, l'oreille tendue vers la chambre de ton enfant : tu n'es ni parano, ni « trop ». Ton cerveau fait exactement son travail de parent face à un danger réel qu'il ne maîtrise pas encore.

Le problème, ce n'est pas ta vigilance — c'est qu'elle tourne **à vide, sans cadre**. Résultat : tu ne dors plus, tu t'épuises, et la fatigue rend tout plus difficile le lendemain. Ce guide a un seul but : **remplacer l'angoisse par une organisation claire**, pour que tu puisses te reposer sans avoir l'impression d'abandonner ton poste.

> ⚕ **À lire en premier**
>
> Ce guide t'aide à **t'organiser et à réduire ton stress**. Il ne remplace jamais ton équipe médicale. Les seuils de glycémie, les quantités de resucrage et les réglages qui concernent **ton** enfant sont définis **uniquement** par ton diabétologue. Chaque fois que tu vois « ton protocole » ici, il s'agit de celui que ton équipe médicale t'a donné.

Ce que tu vas mettre en place

- ✓ Une **check-list du soir** pour ne plus te coucher la boule au ventre
- ✓ Une **chambre pensée** pour dormir plus sereinement
- ✓ Un **rituel** pour arrêter l'hypervigilance et te rendormir
- ✓ Les **bonnes questions** à poser à ton diabétologue pour avoir TON protocole de nuit

02 La check-list du soir

La sérénité de la nuit se joue **avant** de dormir. Quand tout est prêt et à portée de main, ton cerveau accepte de lâcher prise. Passe cette liste chaque soir — en quelques jours, ça devient un réflexe automatique.

- ✓ Le **matériel de resucrage** est prêt et à portée de main (sur la table de nuit, pas dans la cuisine à l'autre bout)
- ✓ Le **lecteur / le téléphone du capteur** est chargé et les alarmes sont activées
- ✓ Le **volume des alarmes** est assez fort pour te réveiller (teste-le une fois)
- ✓ Tu sais **où est ton protocole écrit** (celui de ton diabétologue), affiché ou dans ton téléphone
- ✓ Le **matériel de secours** (celui prescrit par ton équipe) est à un endroit connu de tous les adultes de la maison
- ✓ Si tu es en couple : vous savez **qui se lève** en cas d'alarme (à tour de rôle, pour dormir chacun votre tour)

> 💡 **L'astuce qui change tout**
>
> Prépare une petite **« boîte de nuit »** posée sur la table de chevet, avec tout le nécessaire dedans. Plus besoin de chercher à moitié endormi : tout est au même endroit. C'est bête, mais c'est ce qui fait redescendre l'angoisse le plus vite.

03 Une chambre pensée pour dormir

Quelques ajustements simples réduisent la charge mentale de la nuit :

- ✓ **Rapprocher les alarmes de toi** les premières semaines, quitte à les éloigner ensuite quand la confiance revient
- ✓ Garder une **petite lumière douce** accessible pour ne pas te réveiller complètement en pleine nuit
- ✓ Avoir de l'**eau** à portée (les nuits sont plus faciles quand on n'a pas à descendre)

- ✓ Si ton enfant est grand : mettre en place, **avec lui**, ce qu'il fait s'il se réveille (rassurant pour lui aussi)

04 Le rituel « je vérifie et je me rendors »

L'hypervigilance, c'est vérifier **en boucle** sans jamais te sentir rassuré. On la casse avec un rituel simple et répétable, pour que ton cerveau apprenne qu'il a le droit de se reposer.

1. Je regarde — une vérification claire, selon le cadre donné par mon équipe médicale.

2. J'agis ou je ne fais rien — si tout va bien, je n'invente pas un problème. Si quelque chose sort du cadre, j'applique *mon* protocole (celui du diabétologue).

3. Je respire — 3 respirations lentes, j'expire plus longtemps que j'inspire. Ça coupe le signal d'alerte du corps.

4. Je me rendors — j'ai fait ce qu'il fallait. Le reste, mes alarmes s'en chargent.

Ce n'est pas « ne plus jamais s'inquiéter ». C'est **transformer une angoisse floue en gestes précis** — et les gestes précis, eux, on peut les lâcher une fois faits.

05 Les 5 questions à poser à ton diabétologue

Ton meilleur outil anti-panique, c'est **ton protocole de nuit personnalisé**. Voici les questions à poser au prochain rendez-vous pour l'obtenir noir sur blanc :

1. À partir de quelle valeur dois-je intervenir la nuit, et que dois-je faire **précisément** pour mon enfant ?
2. Comment régler mes alarmes (seuils, délais) pour être prévenu à temps sans être réveillé pour rien ?
3. Quels signes doivent me faire appeler les urgences, et lesquels je peux gérer seul(e) à la maison ?
4. Que faire si mon enfant ne se réveille pas ou refuse de se resucrer ?
5. Y a-t-il des soirs « à risque » (sport, maladie, sortie) où je dois adapter, et comment ?

Note leurs réponses et garde-les affichées. Avoir TON protocole écrit, validé par un médecin, vaut mille conseils trouvés sur internet.



Tu n'as pas à porter ça tout(e) seul(e)

Ce guide t'aide à sécuriser tes nuits. Mais l'école, l'autonomie de ton enfant, l'équilibre de la famille… ça se construit avec un accompagnement, pas seul face à internet.

Je suis Samy, diabétique de type 1 depuis l'enfance. J'accompagne les parents à passer, en 3 mois, du mode survie à la sérénité. Si tu veux qu'on fasse le point sur ta situation, c'est gratuit et sans engagement.

Réserver mon appel diagnostic gratuit →

dt1academie.netlify.app

— Samy · DT1 Académie