



convatec

me +

Livret d'accompagnement

MON PROGRAMME

 de bien-être
émotionnel

S'écouter • Se comprendre • Avancer avec l'autosondage

Ce livret a été conçu pour accompagner les modules du programme. Il vous offre un espace pour réfléchir et cheminer, pas à pas, avec des exercices guidés.



Bienvenue !

Nous sommes ravis que vous ayez franchi cette étape importante dans votre recours au sondage urinaire intermittent. Vous ressentez peut-être aujourd'hui une grande variété d'émotions à ce sujet, et nous sommes là pour vous accompagner dans cette exploration.

Nous vous recommandons de prendre au minimum une semaine pour explorer chaque module, voire deux ou plus si nécessaire. Chaque module comprend des exercices guidés à réaliser dans votre livret d'accompagnement en parallèle des vidéos.

Pour tirer le meilleur parti du programme, nous vous invitons à utiliser les ressources mises à votre disposition et à mettre en pratique chez vous les exercices proposés.

Bien que les modules aient été conçus pour être suivis dans l'ordre, vous pouvez avancer dans le programme pour répondre à des situations particulières. Dans ce cas, nous vous invitons à revenir ensuite aux modules précédents pour tirer pleinement profit du programme.

Modules pour le bien-être :

- 1 Se familiariser avec l'autosondage.
- 2 Peurs courantes et réduction de la douleur.
- 3 Mieux vivre avec l'autosondage.
- 4 Vie sociale et interactions.
- 5 Mouvement et autosondage.
- 6 L'intimité.
- 7 Faire face à ses émotions.
- 8 Pensées négatives et relation à soi.
- 9 Renforcer l'estime de soi.
- 10 Bilan et perspectives : se situer pour avancer.

C'est parti, commençons ensemble.

Suivi quotidien d'état émotionnel.

En complément des réflexions proposées dans les modules, il peut être utile d'identifier chaque jour comment vous vous sentez, afin de suivre les évolutions au fil du programme.

Il vous suffit de colorier chaque jour une case avec une couleur qui représente votre humeur du moment.

Des suggestions vous sont proposées ci-dessous, mais n'hésitez pas à ajouter d'autres émotions dans les cases libres.

	Terrifié	Anxieux	Frustré	Incertain	Bien	Soulagé			
Semaine 1	Lun	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊
	Mar	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊
	Mer	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊
	Jeu	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊
	Ven	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊
	Sam	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊
	Dim	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊
Semaine 2	Lun	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊
	Mar	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊
	Mer	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊
	Jeu	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊
	Ven	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊
	Sam	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊
	Dim	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊



Vos objectifs.

Pour suivre vos avancées, **choisissez 1 à 3 objectifs** parmi les propositions ci-dessous. Puis, prenez un moment pour répondre aux questions dans la case prévue pour chacun des objectifs choisis.

Se sentir en confiance avec l'autosondage.

Qu'est-ce qui représenterait pour vous une progression dans ce domaine ? Qu'est-ce que vous feriez différemment ? Qu'est-ce qui changerait dans votre vie ?

Retrouver le plaisir de faire les choses qui comptent pour moi, sans sentir que mon état de santé est un obstacle.

Qu'est-ce qui représenterait pour vous une progression dans ce domaine ? Qu'est-ce que vous feriez différemment ? Qu'est-ce qui changerait dans votre vie ?

Intégrer les changements dus à ma santé que j'ai vécus jusqu'à présent.

Qu'est-ce qui serait différent une fois ces changements intégrés ? Comment vous sentiriez-vous ? Qu'est-ce que vous feriez différemment ? Qu'est-ce qui changerait dans votre vie ?

Me sentir plus proche des autres.

Qu'est-ce que le fait de vous sentir plus proche des autres changerait ? Quelles activités feriez-vous avec les autres que vous ne faites pas aujourd'hui ? Comment vous sentiriez-vous dans vos relations ?

Avoir davantage confiance en moi.

À quoi ressemblerait une plus grande confiance en vous ? Quelles pensées auriez-vous sur vous-même par rapport à celles que vous avez aujourd'hui ? Quelles choses feriez-vous que vous ne faites pas actuellement ? Quel serait votre état d'esprit comparé à maintenant ?

“
Nous sommes à vos côtés,
à chaque étape,
pour vous aider
à renforcer votre
confiance en vous.”



1 Se familiariser avec l'autosondage.

Ce module est là pour vous aider à faire le point sur votre parcours jusqu'à présent et à identifier toute préoccupation que vous pourriez avoir concernant l'autosondage.

Avant de commencer, merci de compléter le suivi d'état émotionnel page 2.



Si vous avez des inquiétudes concernant l'autosondage, quelles sont-elles ?

Cochez les réponses qui vous correspondent le mieux.

À la fin du programme, nous reviendrons sur ces questions afin que vous puissiez suivre vos progrès.

1

Si vous avez des inquiétudes concernant l'autosondage, quelles sont-elles ?

Ressentir de la douleur ou de l'inconfort pendant le sondage.

Risque d'infection.

Ne pas bien le faire.

Ne pas pouvoir sortir.

Perdre mon indépendance.

Être gêné que d'autres puissent savoir que j'utilise une sonde urinaire.

La crainte de devenir dépendant des sondes.

Me blesser.

Que les personnes remarquent ma sonde.

Ne pas pouvoir jeter ma sonde discrètement.

Que ma sonde ne vide pas toujours complètement ma vessie.

Risques à long terme liés à l'utilisation de ma sonde.

2

Quelle affirmation décrit le mieux la façon dont vous percevez l'autosondage aujourd'hui ?

L'autosondage me complique la vie.

L'autosondage me simplifie la vie.

L'autosondage est nécessaire, mais je crains de ne pas en être capable.

L'autosondage peut mal se passer et entraîner des complications.

Je n'ai pas d'avis.

Après avoir choisi, cliquez sur la réponse dans la vidéo pour en savoir plus.

Réflexions personnelles :

Où en êtes-vous dans votre parcours ?

Commençons par raconter votre histoire. Pouvoir l'exprimer et explorer les différents aspects de ce que vous vivez peut aider à vous sentir plus apaisé et à y voir plus clair.

Prenez un moment pour réfléchir et répondre aux questions ci dessous.

1. Qu'est-ce qui vous a amené à devoir recourir à l'autosondage ?

2

Pensez à votre parcours jusqu'à présent.
Quelles ont été les étapes les plus difficiles ?

3. Maintenant que vous êtes ici, engagé dans ce programme, comment vous sentez-vous par rapport à l'avenir ?

4. Avez-vous des pensées négatives ou des inquiétudes ?

5. Qu'est-ce qui vous donne de l'espoir ?

Comment vous êtes-vous senti lors de votre premier sondage ?

Lorsque nous ressentons quelque chose de fort, nous pouvons avoir l'impression que ce sera toujours ainsi, ce qui conduit à une vision pessimiste de l'avenir.

Regardez certaines des vidéos à l'écran où des personnes expliquent ce qu'elles ont ressenti lorsqu'elles ont appris qu'elles devraient pratiquer l'autosondage.

Prenez un moment pour réfléchir aux questions ci-dessous :

1. Comment vous êtes-vous senti par rapport à l'autosondage ?

2. Quelles difficultés pensiez-vous rencontrer ?

3. Quels messages d'espoir transmettriez-vous aux personnes qui débutent leur parcours ?



Où en êtes-vous dans votre parcours ?

Lorsque des événements viennent bouleverser notre vie, cela peut être difficile. Cet exercice est conçu pour vous aider à clarifier ce qui compte pour vous en ce moment.

Etape 1 : Où en êtes-vous aujourd'hui ?

Identifiez une valeur ainsi qu'une action associée qui vous est importante. Donnez-lui une note de 1 à 10 pour son importance, puis une autre note de 1 à 10 pour indiquer la place que vous lui accordez actuellement dans votre vie.

(1 = pas important du tout, 10 = extrêmement important).

1 Valeurs	2 Actions associées (notez-en autant que vous le souhaitez)	3 Situation actuelle / Importance
Famille	Ex : être présent et attentionné auprès de votre famille.	8 / 3 <input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/>
Vie sociale	Ex : voir mes amis et avoir de bonnes interactions.	<input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/>
Travail / Vie professionnelle	Ex : tirer de la fierté de mon travail.	<input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/>

Où en êtes-vous dans votre parcours ? (suite).

Valeurs	Actions associées (notez-en autant que vous le souhaitez)	Situation actuelle / Importance
Développement personnel	Ex : se sentir ouvert à de nouvelles expériences.	<input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/>
Divertissement / Plaisir	Ex : avoir un moment d'amusement chaque jour.	<input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/>
Santé / Bien-être physique	Ex : prendre soin de mon corps.	<input type="text"/> / <input type="text"/> <input type="text"/> / <input type="text"/>

Etape 2 : Aller de l'avant.

Veillez écouter les instructions à l'écran pour compléter le tableau ci-dessous.

	Valeur / Orientation	Action
Valeur 1	Ex : être présent et attentionné auprès de votre famille.	Ex : suggérer un film à regarder en famille que tout le monde apprécierait.
Valeur 2		
Valeur 3		

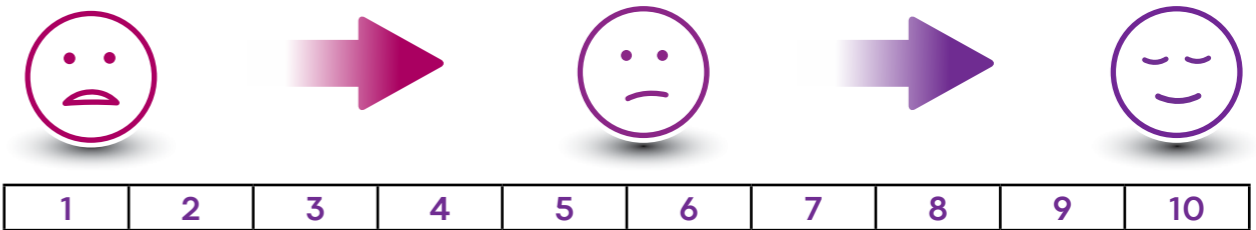
Prenons un moment pour réfléchir.

Bravo, vous avez terminé le premier module.

Il est temps de faire le point sur vos pensées et vos émotions actuelles.

Comment vous sentez-vous en ce moment par rapport à l'autosondage ?

Indiquez votre niveau actuel d'anxiété lié à l'autosondage en entourant un chiffre et en notant vos réponses aux questions ci-dessous.



Comment vous sentez-vous ?

Quelles sont vos pensées ?

Scannez le QR code pour accéder à des ressources complémentaires et pour vous reconnecter à Mon programme de bien-être émotionnel en ligne.



2

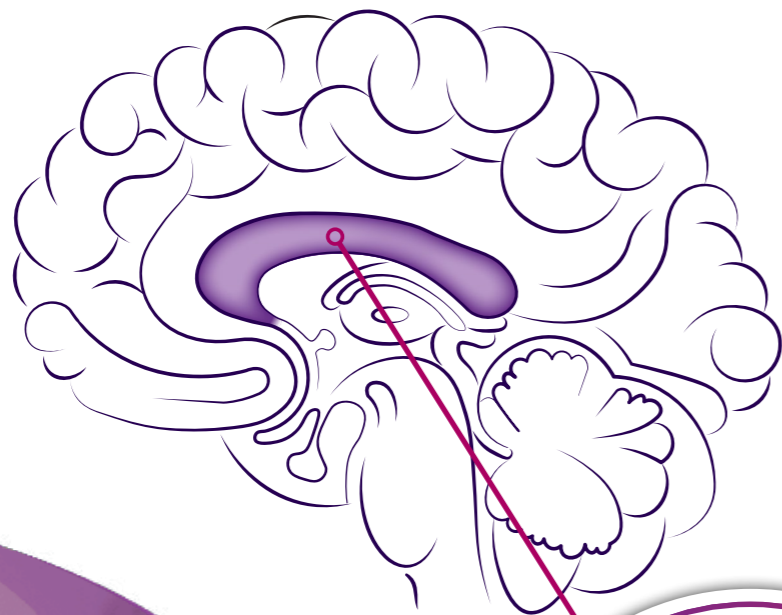
Peurs courantes et réduction de la douleur.

Ce module a été conçu pour vous aider à réduire vos inquiétudes concernant l'autosondage et à apprendre différentes techniques pour calmer votre esprit et votre corps.

Avant de commencer, merci de compléter le suivi d'état émotionnel page 2.



Lors du module précédent, vous avez réfléchi à votre parcours jusqu'à présent. Nous allons maintenant examiner en détail les inquiétudes que vous avez à propos de l'autosondage.



Quand nous ressentons de l'anxiété ou de la peur, cela se manifeste par une activité dans la partie centrale de notre cerveau.



Faire le point sur vos préoccupations.

Étape 1 : Identifier une inquiétude ou une peur spécifique.

Pensez à quelque chose qui vous inquiète. Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes.

1

Que craignez-vous qu'il arrive ?

2

Que voyez-vous ?

3

Que ressentez-vous ?

Faire le point sur vos préoccupations (suite).

4 **Que pensez-vous qu'il va se passer ensuite ?**

5 **Comment cela impactera-t-il votre journée ?**

6 **Redoutez-vous que cela vous affecte plus longtemps qu'une journée ?**

7 **Si oui, pendant combien de temps ? À quoi cela ressemble-t-il ?**

Etape 2 : Déterminez ce qui vous préoccupe le plus.

En vous appuyant sur ces questions, écrivez autant de pensées intrusives ou anticipations négatives que vous avez à propos de l'autosondage.

Classez-les en fonction de leur ordre d'importance (1 étant celle qui vous préoccupe le plus).

Anticipations négatives	Position
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

Le cadran du système nerveux.

Voici le "cadran du système nerveux" : il explique les trois modes dans lesquels notre système nerveux fonctionne.

Indiquez d'une croix où vous vous situez sur le cadran du système nerveux en ce moment.

1

Rouge

Rouge = agité, cœur qui s'emballe, respiration courte, esprit en état d'alerte, picotements.

Émotions = anxieux, excité, pressé, dans l'urgence, stressé, déterminé.

Pensées = Il faut que je..., je devrais... comment vais-je m'en sortir ?

2

Violet

Sensations = lourdeur, fatigue, lenteur, brouillard mental, épuisement.

Émotions = manque de motivation, abattement, tristesse, culpabilité, engourdi.

Pensées = je n'ai pas envie / les choses ne peuvent pas changer / je suis coincé / cela durera éternellement.

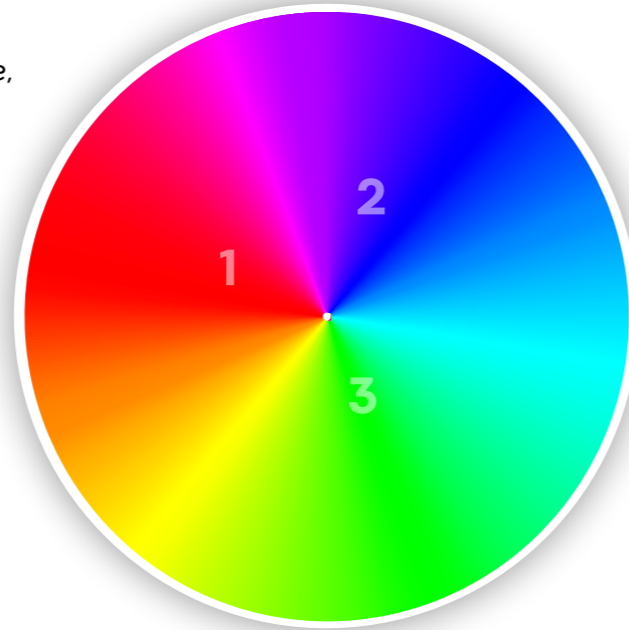
3

Vert

Sensations = légèreté, énergique, décontracté, détendu, calme.

Émotions = relaxé, calme, serein, satisfait, sécurisé.

Pensées = ça va mieux maintenant, je progresse, je peux le faire, c'est agréable.



S'entraîner à calmer son système nerveux.

En pratiquant cet exercice, vous apprendrez peu à peu à mieux connaître et comprendre votre corps.

Nous vous recommandons de pratiquer cet exercice à différents moments de la journée, pour observer votre corps dans ses différents états.

Prenez maintenant un moment pour fixer un objectif sur la fréquence de pratique : en réfléchissant à votre quotidien, notez vos réponses dans les cases ci-dessous.

1. Y a-t-il des moments précis dans la journée où vous pourriez faire cet exercice ?

2. Ressentez-vous au cours de la journée, des signaux qui vous indiquent un besoin de repos, stimulent votre vigilance voir vous alertent ?

Plan d'action personnel.

Prenez le temps d'indiquer ci-dessous à quelle fréquence, quand et comment vous suivrez vos progrès dans votre plan d'action personnel.

Ajouter un rappel dans votre calendrier, pour vous exercer à l'apaisement du système nerveux et pour observer votre progrès, peut être utile.

Je pratiquerai cette auto-évaluation de mon système nerveux au moins fois par jour.

ex. 2

Je pratiquerai cela...

ex : au réveil, avant l'autosondage, après le dîner, avant de me coucher.

Je marquerai chaque séance réalisée dans mon calendrier et observerai mes progrès tous les

ex : jours de la semaine.



Prenons un moment pour faire le point.

Dans ce module, nous avons pris le temps d'explorer les expériences comportementales et les techniques permettant d'apaiser l'esprit et le corps.

Au cours de la semaine à venir, mettez ces compétences en pratique en mettant en place vos propres expériences comportementales et en vous exerçant aux exercices d'apaisement.

Quelles expériences comportementales allez-vous mettre en place et tester ?

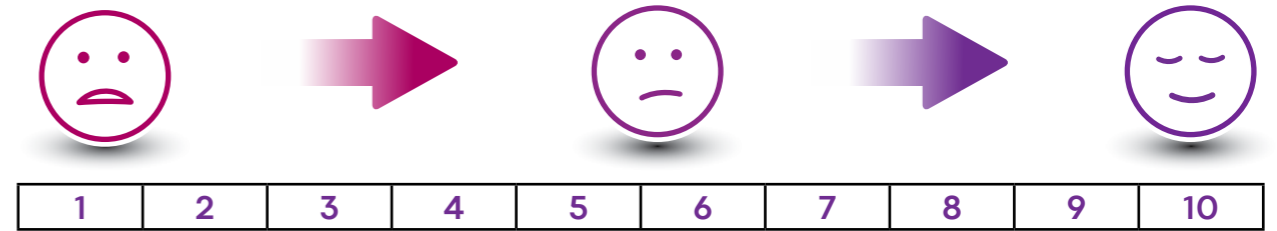
Quelles compétences utiliserez-vous pour calmer votre corps ?

Scannez le QR code pour accéder à des ressources complémentaires et pour vous reconnecter à Mon programme de bien-être émotionnel en ligne.



Avant de partir, comment vous sentez-vous actuellement vis-à-vis de l'autosondage ?

Indiquez votre niveau actuel d'anxiété lié à l'autosondage en entourant un chiffre.



Notes



3

Mieux vivre avec l'autosondage.

Ce module a été conçu pour vous aider à repérer les schémas automatiques qui se déclenchent lorsque vous êtes anxieux à propos de l'autosondage ou lorsque vous faites face à des problèmes de santé dans votre vie quotidienne.

Avant de commencer, merci de remplir votre suivi d'état émotionnel page 2.



Aspects pratiques liés à l'autosondage.

En plus de s'inquiéter de l'expérience de l'autosondage en elle-même, les personnes ont souvent d'autres préoccupations pratiques.

Cochez la case des affirmations ci-dessous si vous avez déjà eu l'une de ces inquiétudes ou préoccupations.

Cela pourrait me prendre beaucoup de temps et affecter mes projets ou mes sorties.

Les toilettes publiques disposeront-elles d'installations adaptées ?

Je pourrais être retardé par des déplacements aux toilettes.

Pourrais-je jeter ma sonde discrètement ?

Où vais-je ranger mes sondes ?

Pourrais-je emporter suffisamment de sondes avec moi ?

Regardez les vidéos à l'écran pour en savoir plus sur les difficultés pratiques rencontrées par d'autres utilisateurs et la façon dont ils les ont surmontées.

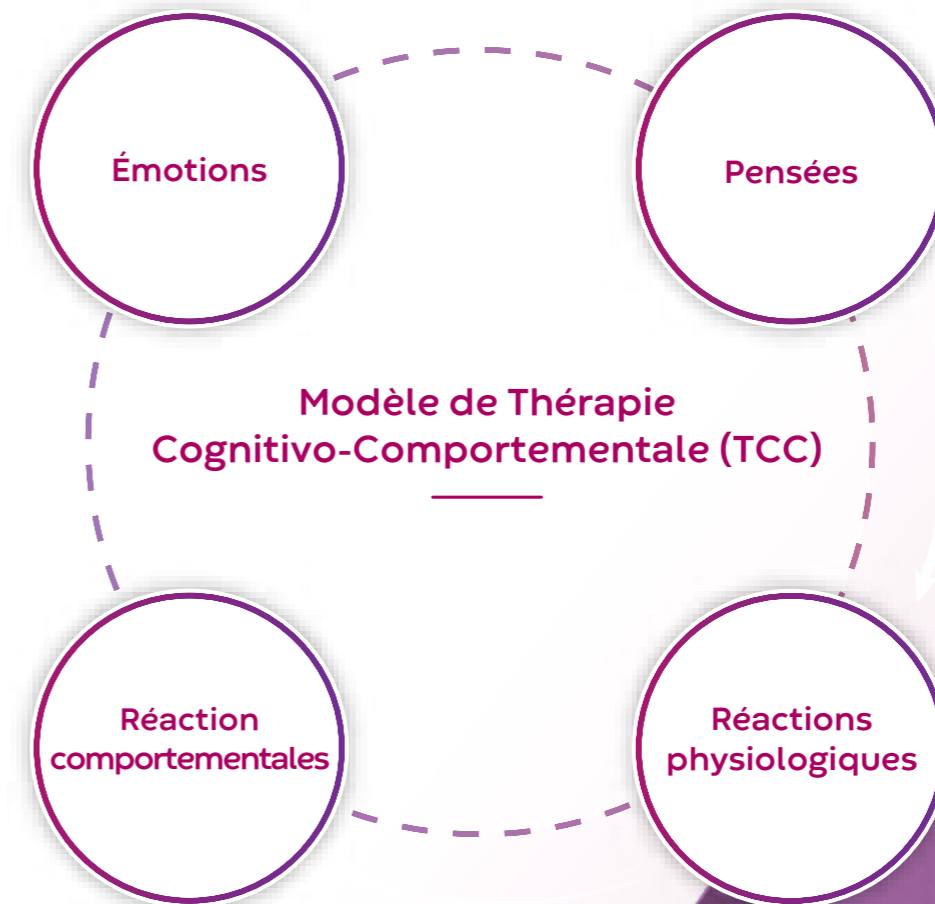
Votre manière d'aborder les problèmes pratiques.

Lorsque nous ne sommes pas déjà stressés, nous résolvons naturellement assez bien les problèmes pratiques. Toutefois, notre cerveau a plus de mal à le faire quand ces problèmes sont mêlés à d'autres difficultés.

Le modèle de Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC).

Ce modèle aide à clarifier comment nos expériences influencent nos pensées, émotions, comportements et comment tous ces éléments interagissent entre eux.

Regardons les modèles cognitifs et comportementaux, également appelés Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC).



À l'écran, vous pouvez maintenant cliquer pour parcourir différentes situations et leurs modèles TCC potentiels.

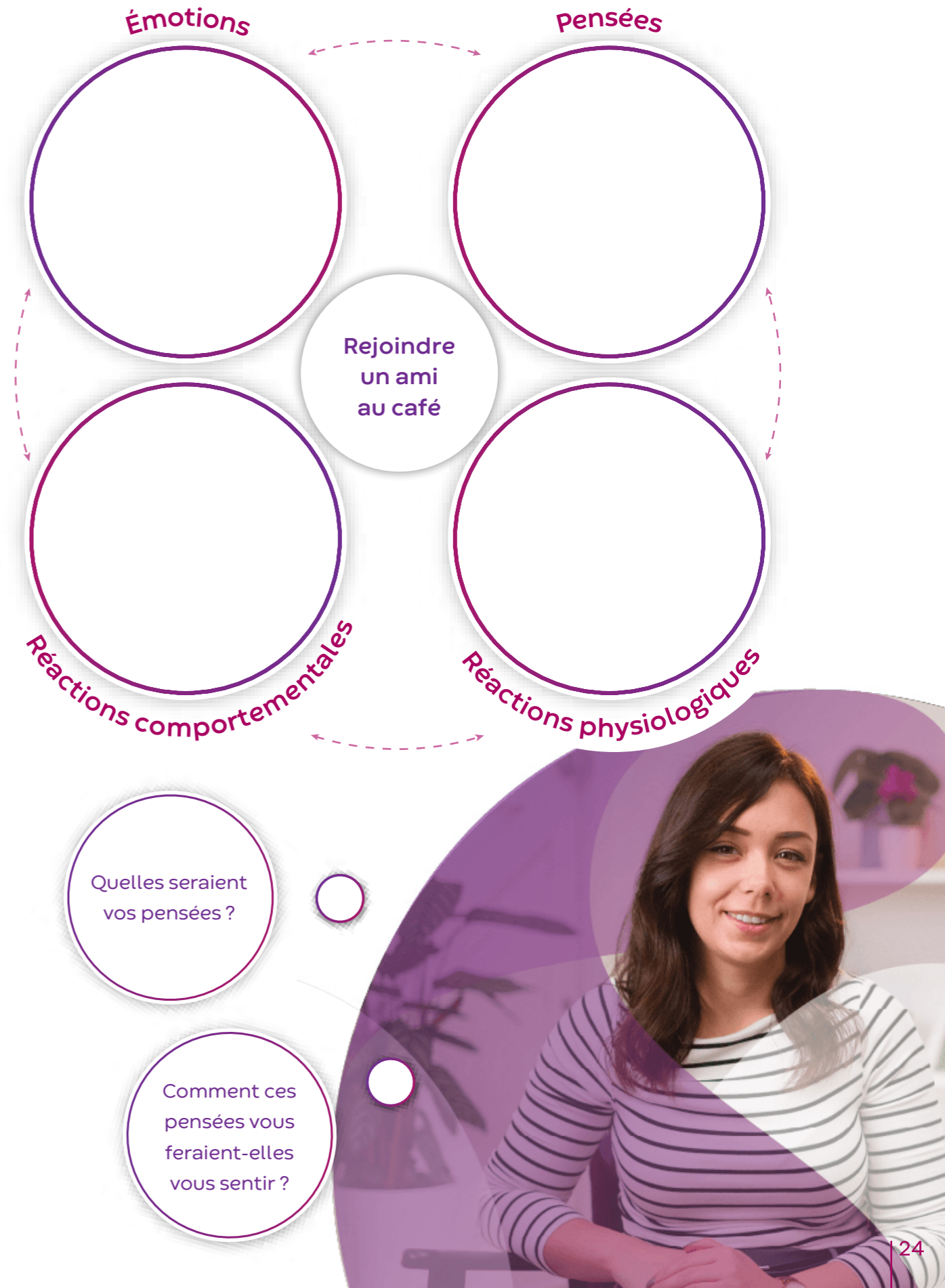
Le modèle de Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC).

Une fois que vous aurez parcouru les exemples à l'écran, répondez aux questions ci-dessous.

- 1** Certaines de ces situations vous concernent-elles ?
- 2** Que faites-vous dans ces situations ?
- 3** Comment cela affecte-t-il vos pensées et vos émotions ?

Pensez aux différentes situations que vous rencontrez avec le sondage urinaire et essayez de remplir votre propre cycle TCC.

Complétez les espaces vides dans le cycle ci-dessous.



Comportements de sécurité.

Les comportements de sécurité sont des choses que nous faisons pour nous protéger de ce qui nous inquiète, mais ils entretiennent parfois les problèmes sur le long terme.

Lisez les exemples de comportements de sécurité à l'écran et essayez d'en identifier deux que vous adoptez, et leurs conséquences possibles. Inscrivez-les dans ces tableaux.

1

Comportement de sécurité	Conséquence possible

2

Comportement de sécurité	Conséquence possible

L'évitement.

L'évitement, c'est lorsque nous cherchons à fuir une situation redoutée ou un résultat négatif. Il existe beaucoup de choses que l'on peut éviter lorsqu'on a des inquiétudes concernant l'autosondage.

Lisez les exemples à l'écran et essayez d'écrire 3 choses que vous avez tendance à éviter.

1.

2.

3.

Identifier les préoccupations et inquiétudes.

Pendant que vous écoutez Kiera, remplissez les informations ci-dessous.

1. Soyez précis. Quelle inquiétude avez-vous ?

2. Attribuez cette inquiétude à l'une des catégories suivantes. Il y aura à l'écran des exemples de différents types d'inquiétude.

Sous votre contrôle.

Hors de votre contrôle.

Inquiétude potentielle future.

3. Si l'inquiétude est sous votre contrôle, vous pouvez commencer à résoudre le problème.

3.1

Listez autant de solutions à ce problème que vous le pouvez.

--

3.2

Choisissez celle qui vous semble la plus accessible et réaliste.

3.3

Si vous pouvez passer à l'action tout de suite, faites-le. Sinon, établissez un plan et fixez un délai pour le faire.

3.4

Analysez le résultat et voyez si vous devez envisager d'autres solutions.

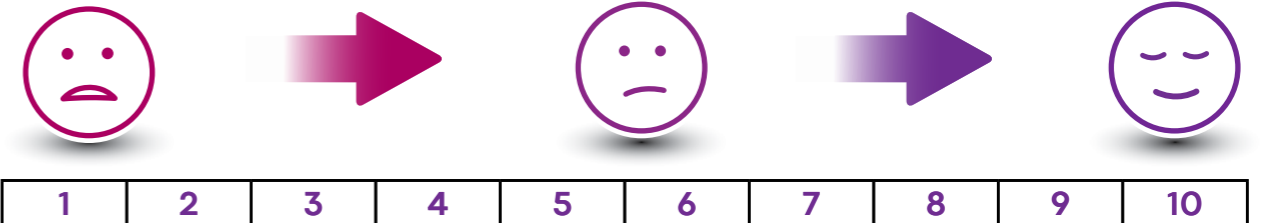
S'il reste encore quelque chose à résoudre, revenez à l'étape 1.

Prenons un moment pour faire le point.

Au cours du module 3, nous avons abordé les comportements de sécurité et l'évitement.

Avant de poursuivre, comment vous sentez-vous actuellement vis-à-vis de l'autosondage ?

Indiquez votre niveau actuel d'anxiété lié à l'autosondage en entourant un chiffre.



Mise en pratique du modèle de Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC).

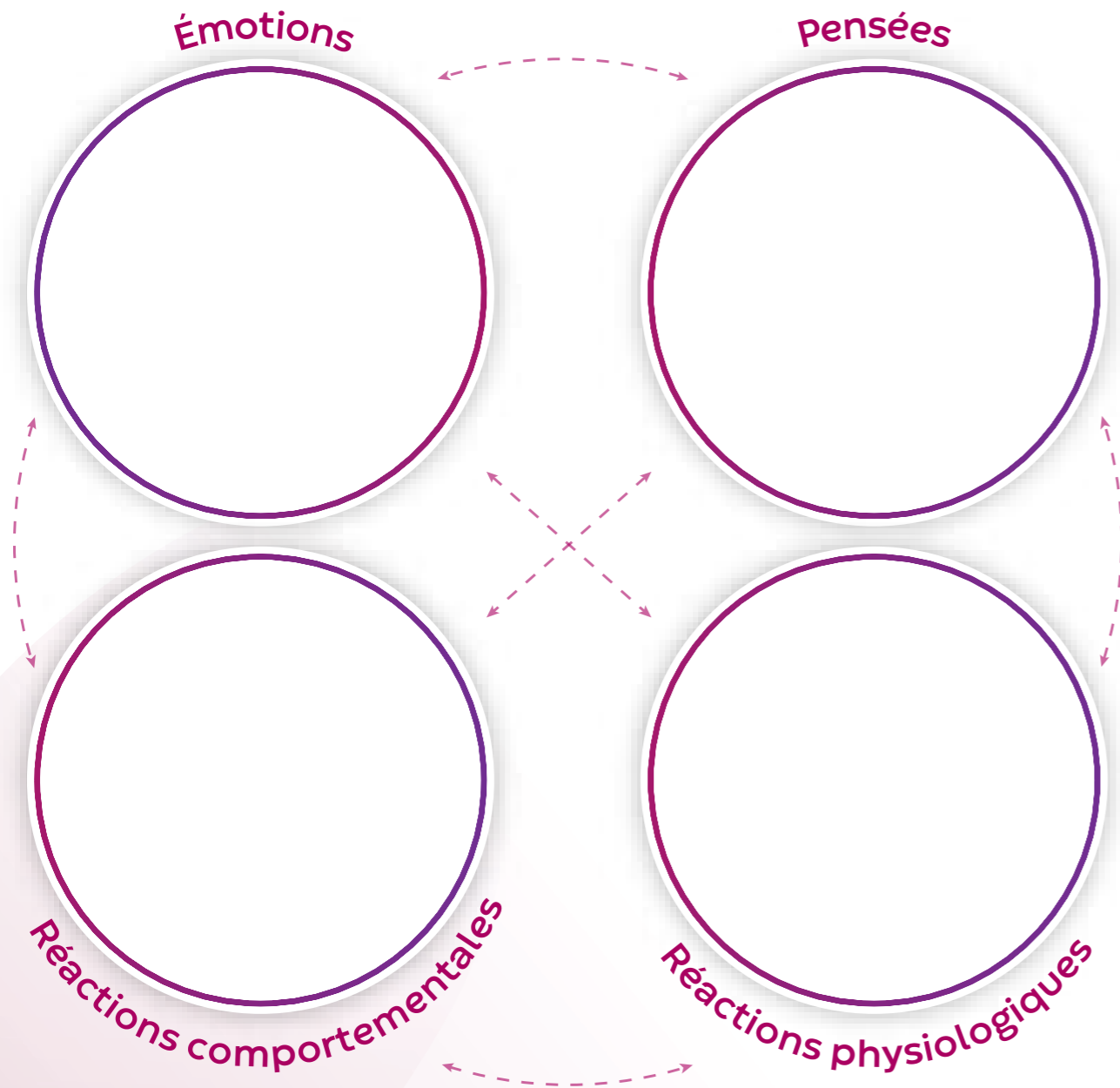
Au cours de la semaine prochaine, essayez de réfléchir aux différentes situations que vous rencontrez avec l'autosondage.

- Que faites-vous dans ces situations ?
- Quelles pensées vous traversent l'esprit ?
- Comment cela influence-t-il ce que vous ressentez ?

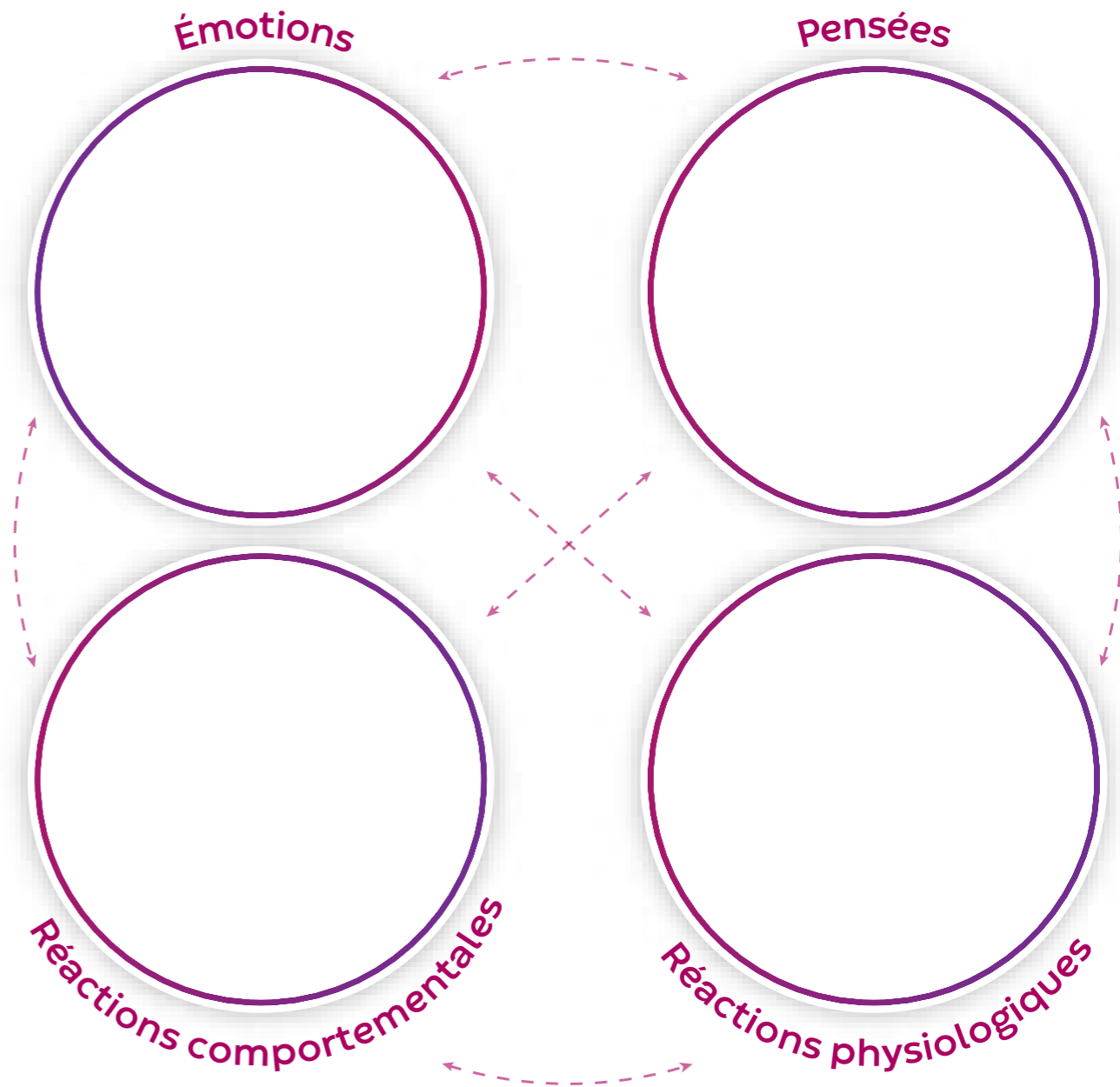
Choisissez 1 à 3 situations liées à votre expérience de l'autosondage et élaborer votre propre cycle TCC. Vous trouverez des cycles TCC vierges sur la page ci-dessous ou à télécharger à l'écran.



Mise en pratique du modèle de
Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC) 1.

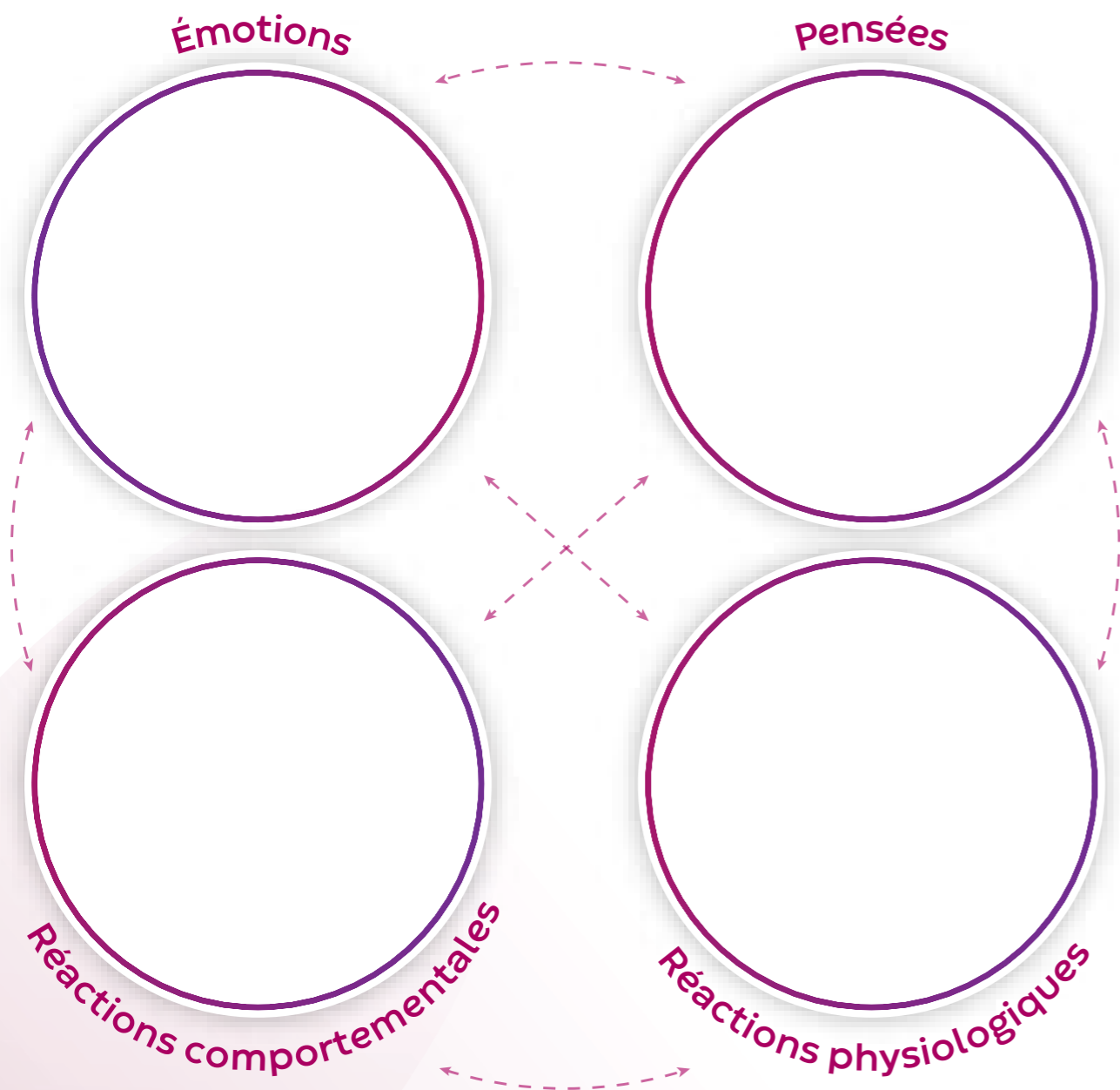


Mise en pratique du modèle de
Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC) 2.



Mise en pratique du modèle de Thérapie Cognitivo- comportementale (TCC) 3.

Notes



Scannez le QR code pour accéder
à des ressources complémentaires
et pour vous reconnecter à
Mon programme de bien-être
émotionnel en ligne.



4 Vie sociale et interactions.

Ce module a pour objectif de vous aider à prendre confiance en vous lors de vos interactions sociales et de vos sorties en public. Nous allons vous montrer comment éviter que vos préoccupations ne viennent entraver votre quotidien.

Merci de remplir votre suivi d'état émotionnel page 2.



Préoccupations courantes.

À l'écran figurent des préoccupations courantes que les personnes débutant l'autosondage peuvent avoir concernant leur vie sociale ou lorsqu'elles sortent de chez elles.

Notez deux préoccupations que vous pourriez avoir concernant le fait de vous sonder à l'extérieur.

1.

2.

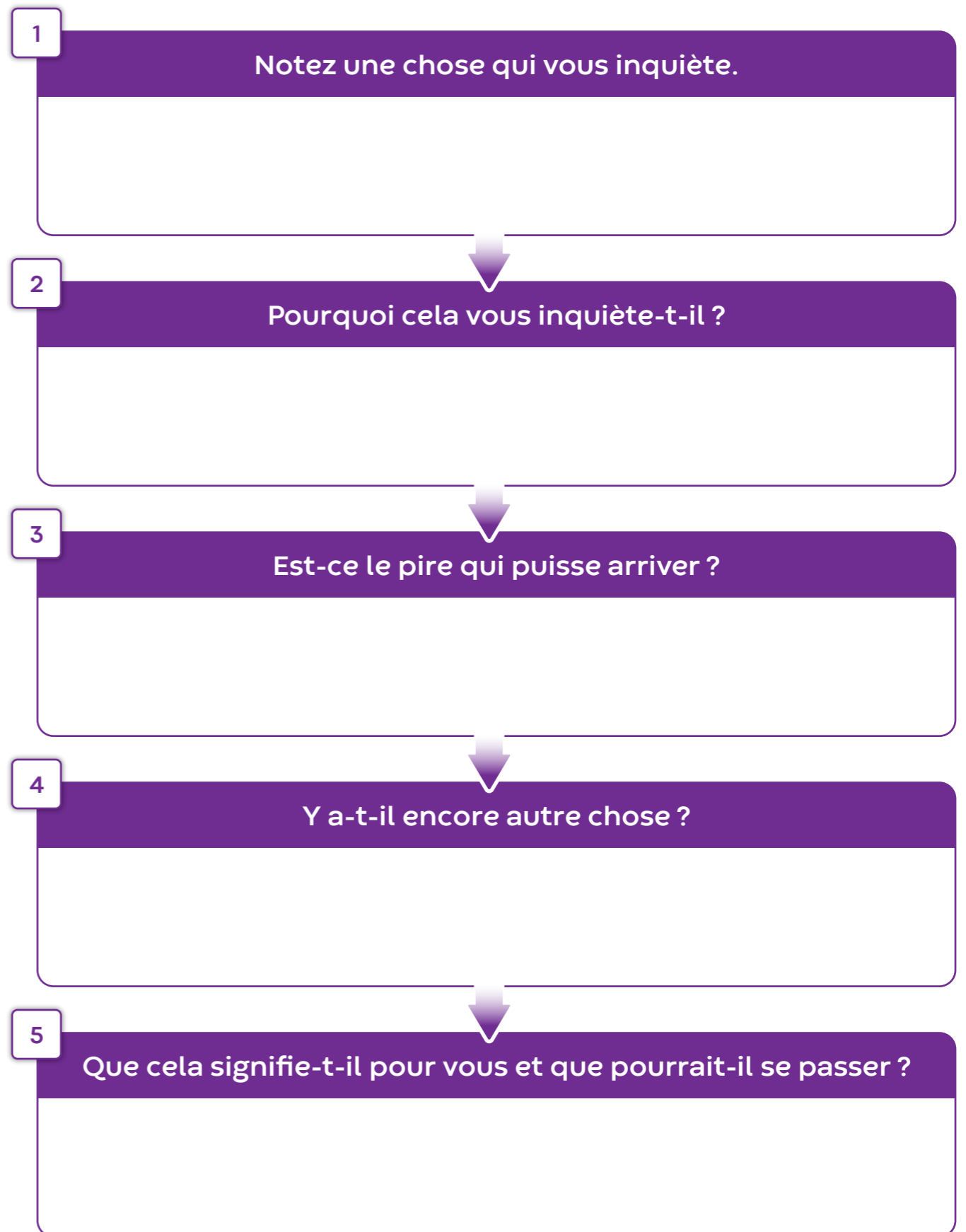
Ensuite, regardez les vidéos d'autres utilisateurs parlant de leurs inquiétudes, comment ils ont géré ces situations et partageant quelques conseils.

Pourquoi craignons-nous le jugement des autres ?

Les êtres humains sont des êtres sociaux. Nous cherchons naturellement l'acceptation des autres. Par conséquent, notre cerveau est très attentif aux signes de rejet social. Cette attention s'accroît quand un élément nous distingue des autres.

Technique de la « flèche descendante ».

Laissez-vous guider par Kiera et Sula pour répondre aux questions ci-dessous :



L'équation de l'anxiété.

Voici ce qui se passe lorsque vous êtes anxieux ou préoccupé. Votre cerveau surestime la probabilité et la gravité d'un événement négatif tout en sous estimant votre capacité à y faire face et les ressources dont vous disposez.

$$\text{Anxiété} = \frac{\text{Probabilité perçue} \times \text{Gravité perçue}}{\text{Capacité à faire face} \times \text{Ressources}}$$

Pour surmonter les préoccupations liées aux interactions sociales, nous pouvons agir sur ces quatre dimensions:

1. Réduire la probabilité perçue.
2. Réduire la gravité perçue.
3. Renforcer votre confiance en votre capacité à faire face.
4. Développer vos ressources ou soutien.

Complétez le contenu ci-dessous pour les points 1 et 3.
Il y a des vidéos pour vous aider pour les points 2 et 4.

1. Appréhensions et expériences comportementales.

Dans le module précédent, vous avez été initié aux « expériences comportementales ». Nous allons les utiliser ici aussi, pour aider le cerveau à réajuster la probabilité perçue que se réalisent nos appréhensions.

Écoutez les idées d'expériences comportementales présentées dans la vidéo. Puis, en suivant les principes vus lors du module précédent, nous pouvons aller plus loin avec ces idées en suivant les étapes ci-dessous :

- Écrivez vos appréhensions et évaluez la probabilité qu'elles se réalisent sur 100.

Appréhensions

Probabilité

- Préparez votre expérience de manière sécurisée et raisonnable.
- Réalisez l'expérience et collectez vos données.
- Analysez vos résultats et ce qu'ils signifient pour vos appréhensions. Réévaluez-les.
- Recommencez !

2. Renforcer votre confiance en votre capacité à faire face.

Nous devons développer notre capacité à gérer les situations où nous craignons le jugement des autres.

Il est important de bien comprendre la différence entre affirmation de soi / assurance, agressivité / confrontation et agressivité passive.

Dans le tableau ci-dessous, associez chaque phrase à de l'assurance, de l'agressivité / confrontation ou de l'agressivité passive. Faites-le avant de poursuivre la vidéo pour vérifier vos réponses.

Affirmation	Type de comportement
« Je sais que j'ai pris du temps. C'était inévitable. Il est injuste de soupirer face à quelqu'un dont vous ignorez la situation. »	
« Quel est votre problème à soupirer comme ça ? »	
« Merci beaucoup pour votre patience. » (dit avec ironie)	

Journal de bord : s'exercer à l'affirmation de soi.

Commencez par des affirmations simples pendant une à deux semaines, puis élargissez progressivement à d'autres techniques.

Notez vos expériences dans votre livret d'accompagnement pour suivre vos progrès et identifier les techniques qui vous sont les plus utiles.

Date / Heure	Technique employée	Situation et utilisation	À retenir pour la prochaine fois
/			
/			
/			
/			
/			
/			

Prenons un moment pour faire le point.

Dans le module 4, nous avons vu comment éviter que les préoccupations à propos des interactions sociales ne viennent entraver votre quotidien.

Il est maintenant temps de vous exercer à ces nouvelles compétences et techniques. Décidez lesquelles de celles affichées à l'écran vous allez essayer.



Visualisation mentale.



Pratique de l'affirmation de soi.



Expériences comportementales.

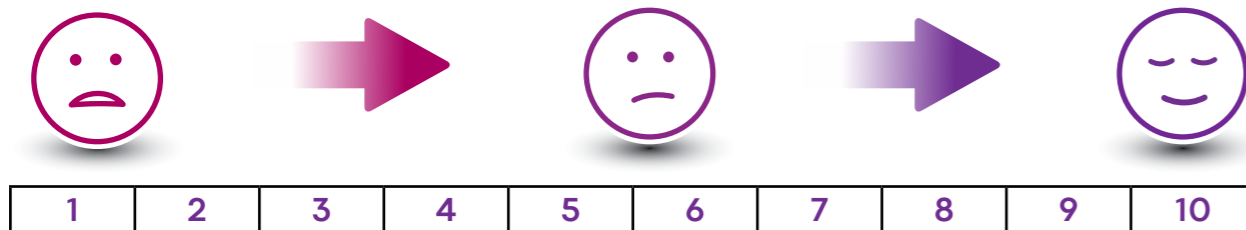
Quand le ferez-vous ?

À quelle fréquence ?

Comment saurez-vous que vous l'avez réalisé ?

Avant de poursuivre, comment vous sentez-vous actuellement vis-à-vis de l'autosondage ?

Indiquez votre niveau actuel d'anxiété lié à l'autosondage en entourant un chiffre.



Scannez le QR code pour accéder à des ressources complémentaires et pour vous reconnecter à Mon programme de bien-être émotionnel en ligne.



Notes



5 Mouvement et autosondage.

Ce module porte sur le fait de se sentir bien dans son corps. C'est une dimension essentielle pour guérir et renforcer sa confiance. Il vous aide à introduire du mouvement dans votre vie de façon sécurisée, et à reconnaître si vous en faites trop, ou au contraire, pas assez - ce qui peut vous donner l'impression de ne pas avancer.

Merci de remplir votre suivi d'état émotionnel en page 2.



Faisons un point rapide sur votre pratique des exercices à la maison. Quelles techniques avez-vous mises en place récemment ?

Expériences comportementales : sortir et se sociabiliser.

Expériences comportementales : travailler sur l'évitement et les comportements de sécurité.

Apaiser votre corps.

Employer l'affirmation de soi.

Renforcer votre confiance avec l'autosondage.

Exploration des valeurs.

1

Quelles réussites ou réflexions positives avez-vous eues en les réalisant ?

2

Quelles ont été les difficultés ?
Voyez-vous comment continuer à travailler dessus ?

Prendre conscience

Suivez les instructions à l'écran avec Kiera et notez vos réponses aux questions ci-dessous sur ce que vous avez ressenti.

Explorez progressivement les sensations dans votre corps de la tête aux pieds.

1

Avez-vous détecté des tensions musculaires ?

2

Votre posture est-elle déformée d'une quelconque manière ?

3

Avez-vous remarqué des zones de tension et de rigidité ?

Mouvement.

Il existe des façons douces et sans danger d'explorer des mouvements lorsque vous êtes hésitant et que vous manquez de confiance dans vos capacités physiques.

En écoutant la vidéo, suivez les étapes ci-dessous en notant ce que vous ressentez :

1. Choisissez une partie de votre corps à mettre en mouvement puis une façon de la bouger.

Partie du corps :

Mouvement :

2. Commencez lentement et en douceur, en observant les sensations que vous ressentez dans les muscles de cette zone et celles environnantes.

Quelles sensations percevez-vous ?

3. Observez la réaction de votre système nerveux. Reste-t-il calme ou s'active-t-il ? Gardez vos mouvements et votre respiration réguliers et maintenez un rythme calme.

La réponse protectrice de votre corps :

4. En faisant ce mouvement, comment pouvez-vous vous sentir plus connecté à votre corps ?

Suractivité, manque d'activité et cycles de surmenage / d'épuisement.

Ici, nous allons envisager l'activité dans un sens plus large, qui va au-delà du simple mouvement physique.

En fonction de votre réponse à la question posée dans la vidéo, quel est le schéma d'activité qui vous correspond le mieux ? Faites l'exercice correspondant ci-dessous.



Si « suractivité ».

Essayez d'identifier 3 à 5 choses que vous pouvez faire pour interrompre vos schémas de suractivité et ainsi donner à votre corps l'occasion de se reposer.

Il existe différents types de repos :

- Repos physique.
- Repos mental.
- Repos sensoriel.
- Repos émotionnel.

Sélectionnez ce qui vous correspond et définissez vos objectifs dans la partie ci-dessous en entourant le type de repos que vous recherchez.

Repos physique	Repos mental	Repos sensoriel	Repos émotionnel
s'asseoir	se divertir	sans écran	être réconforté par un proche
s'allonger / se détendre	activité artistique	être dans la nature	faire un puzzle
faire la sieste / dormir	tâches ménagères	prendre un moment calme seul	jouer à un jeu
prendre un bain	tâches manuelles	se reconnecter avec son corps	
prendre un bon repas / boire	écouter de la musique		
discuter avec des proches	marcher / bouger		

À la fin de cette section, vous trouverez un journal de gestion du rythme de l'activité. Utilisez-le pour noter ce que vous faites pendant une à deux semaines. Le fait d'écrire ces détails régulièrement, sur une courte période, vous aidera à avoir une image claire et complète de votre santé.





Si « manque d'activité ».

L'objectif est d'ajouter des activités dans vos journées et vos semaines. Nous allons nous concentrer sur deux dimensions : le sentiment d'accomplissement et le plaisir.

Chaque jour, essayez de trouver 3 à 5 activités sources de plaisir (même petites) et autant d'activités gratifiantes.

Sentiment d'accomplissement :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Plaisir :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Utilisez le journal de gestion du rythme de l'activité en fin de section pour avoir une vue d'ensemble de votre activité pendant une à deux semaines. Le fait d'écrire ces détails régulièrement, sur une courte période, vous aidera à avoir une image claire et complète de votre santé.



Si « cycle de surmenage et d'épuisement ».

Pour interrompre les cycles de surmenage et d'épuisement, il faut d'abord reconnaître que vous en vivez un.

Semaine 1.

Utilisez le journal de gestion du rythme téléchargeable à la page suivante pour indiquer via des couleurs la quantité d'énergie que vos activités vous demandent au cours d'une journée ainsi que votre état de bien-être.

Utilisez le journal pendant une semaine, puis réfléchissez aux schémas que vous observez.

Semaine 2.

Ensuite, remplissez de nouveau le journal à la page 47, mais cette fois en ajoutant des temps de repos pour interrompre les grands blocs d'activités en orange et en rouge.

Réfléchissez aux changements que cela vous a apporté.

Utilisez le journal de gestion du rythme en fin de section pour avoir une vue d'ensemble de ce que vous faites pendant une à deux semaines. Le fait d'écrire ces détails régulièrement, sur une courte période, vous aidera à avoir une image claire et complète de votre santé.



Journal de gestion du rythme Semaine 1.

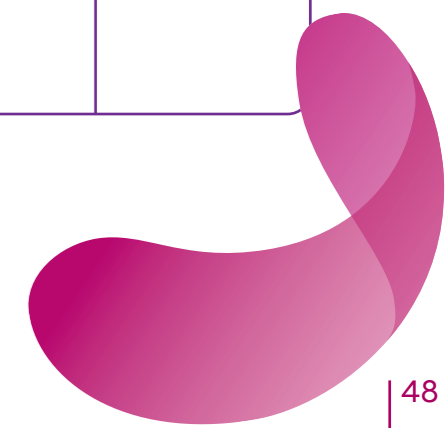


Heure	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 18	18 - 20	20 - 22	22 - Minuit	Minuit - 2	2 - 4	4 - 6
Lundi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Mardi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Mercredi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Jeudi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vendredi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Samedi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Dimanche	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●

Vert
 Activité relaxante

Jaune
 Activité modérée

Rouge
 Activité exigeante



Journal de gestion du rythme Semaine 2.

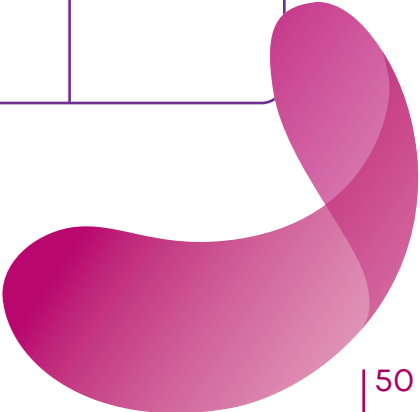


Heure	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 18	18 - 20	20 - 22	22 - Minuit	Minuit - 2	2 - 4	4 - 6
Lundi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Mardi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Mercredi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Jeudi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vendredi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Samedi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Dimanche	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●

Vert
 Activité relaxante

Jaune
 Activité modérée

Rouge
 Activité exigeante



Prenons un temps pour faire le point.

Nous avons appris à mieux comprendre la protection contre la douleur et son impact sur le corps et l'esprit, ainsi que les principes de suractivité, manque d'activité et du cycle de surmenage et d'épuisement.

Pour les exercices pratiques de ce module, identifiez des objectifs liés à vos schémas d'activité. Prenez un moment pour identifier des objectifs à vous fixer.

Objectif 1 :

Objectif 2 :

Objectif 3 :

Essayez maintenant d'être plus précis : où en êtes-vous actuellement par rapport à votre objectif, et où voulez-vous être à l'avenir ?

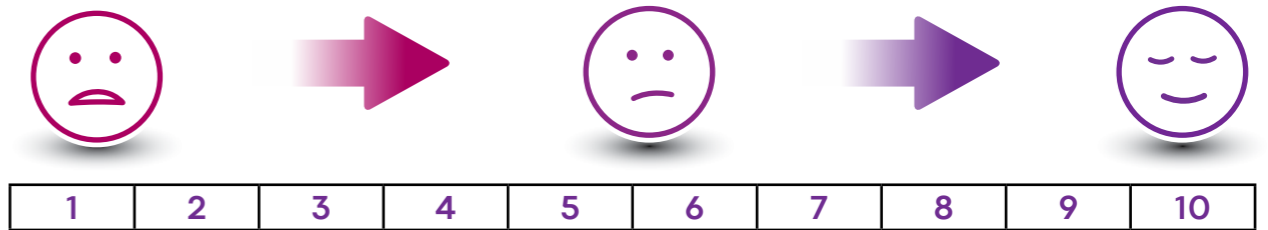
Objectif	Où êtes-vous aujourd'hui ?	Où souhaitez-vous arriver ?
1.		
2.		
3.		

Scannez le QR code pour accéder à des ressources complémentaires et pour vous reconnecter à Mon programme de bien-être émotionnel en ligne.



Avant d'aller plus loin, comment vous sentez-vous actuellement vis-à-vis de l'autosondage?

Indiquez votre niveau actuel d'anxiété lié à l'autosondage en entourant un chiffre.



Notes



6

L'intimité.

Ce module est conçu pour vous accompagner dans votre vie intime et sexuelle, tout en pratiquant le sondage urinaire intermittent.

Avant de commencer, merci de remplir votre suivi d'état émotionnel en page 2.



Qu'est-ce que l'intimité et pourquoi est-ce important ?

L'intimité est la relation proche, affectueuse et aimante que l'on entretient avec une personne ou plusieurs personnes. Il existe différents types d'intimité, Découvrez-les à l'écran puis complétez l'exercice ci-dessous.

1. Réfléchir aux différents types d'intimité.

Le type d'intimité le plus important pour vous en ce moment :

Émotionnelle	Pourquoi ?
Physique	
Intellectuelle	

2. Identifier les obstacles.

Y a-t-il des problèmes de santé ou d'autres facteurs qui affectent votre capacité à vivre l'intimité ? De quelle façon ?

Problèmes de santé spécifiques. Comment est-ce affecté ?

3. Définir des objectifs.

En fonction de vos réflexions, définissez un ou deux objectifs pour développer l'intimité dans votre vie. Il peut s'agir de petites étapes, comme initier plus de conversations avec un ami (intimité intellectuelle) ou planifier une activité partagée avec un proche (intimité expérientielle).

Exemples d'objectifs :

- Planifier un appel hebdomadaire avec un ami proche pour partager ses pensées et expériences.
- Prévoir une sortie agréable avec un partenaire ou un ami afin de créer des expériences partagées.

Objectifs	
1.	
2.	

4. Suivre les progrès.

Au cours des prochaines semaines, suivez vos efforts et notez tout changement dans vos sentiments de connexion et d'intimité.

Semaine	Changements observés
1.	
2.	
3.	

Développer l'intimité émotionnelle et physique.

Choisissez l'une des affirmations affichées à l'écran qui résonne le plus avec votre situation et complétez l'exercice correspondant ci-dessous.

1. Je suis célibataire et je souhaite avoir des relations affectives intimes avec d'autres personnes.
2. Je suis en couple et je souhaite avoir des relations émotionnelles intimes avec mon/ma partenaire.
3. Je suis en couple et je souhaite avoir des relations physiques intimes avec mon/ma partenaire.
4. Je suis célibataire et je souhaite avoir des relations physiques intimes avec d'autres personnes.

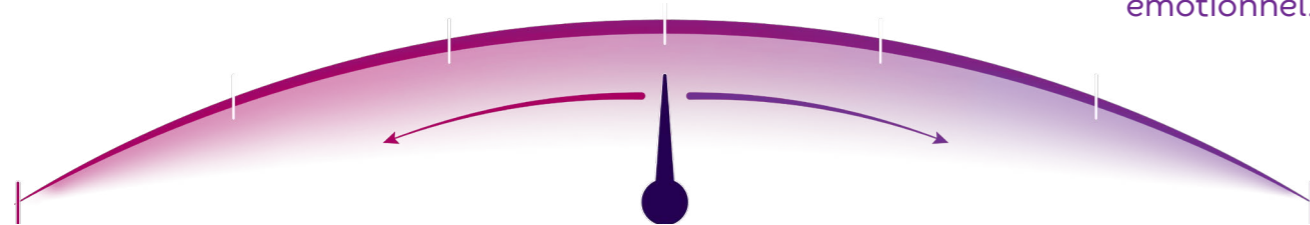
Si aucune de ces affirmations ne correspond à votre situation, ou si vous n'êtes pas particulièrement intéressé par l'intimité physique et émotionnelle, vous pouvez passer cette section.

1. Je suis célibataire et je souhaite avoir des relations affectives intimes avec d'autres personnes.

D'abord, placez une croix sur l'échelle indiquant où vous vous situez actuellement.

J'évite de parler de mes émotions ou de mon monde intérieur avec qui que ce soit.

Je me sens à l'aise pour partager mes émotions avec des personnes de confiance et recevoir un soutien émotionnel.



Réfléchissez aux questions suivantes :

1. Comment vivez-vous actuellement l'intimité émotionnelle ?

2. Que devriez-vous mettre en place pour développer un peu plus votre intimité émotionnelle ?

3. Quel est votre objectif ultime concernant l'intimité émotionnelle ?

Réfléchissez à vos objectifs principaux à propos de l'intimité émotionnelle et écrivez les trois principaux.

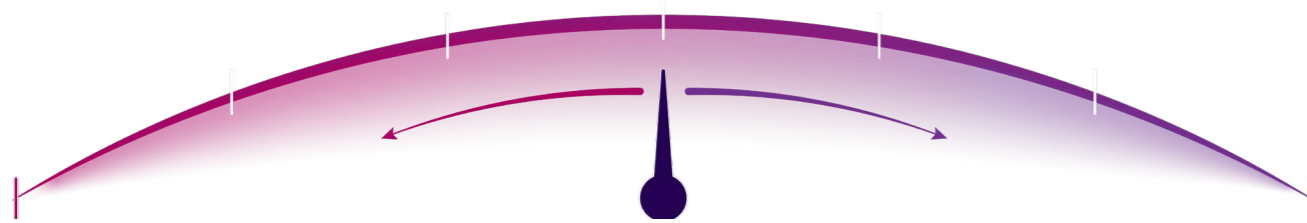
Objectifs	
1.	
2.	
3.	

2. Je suis en couple et je souhaite avoir une relation émotionnelle intime avec mon/ma partenaire.

D'abord, placez une croix sur l'échelle indiquant où vous vous situez actuellement.

Je ne parle jamais de mes sentiments ou de mon monde intérieur avec mon /ma partenaire.

Je peux partager, si je le choisis, mes sujets les plus sensibles avec mon /ma partenaire.



Réfléchissez aux questions suivantes :

1. Décrivez aussi précisément que possible à quoi ressemble actuellement l'intimité émotionnelle avec votre partenaire.

2. À quoi cela ressemblerait-elle si vous en aviez un peu plus ?

3. Quel est votre objectif ultime ?

Réfléchissez à vos objectifs à propos de l'intimité émotionnelle et écrivez les trois principaux.

Objectifs	
1.	
2.	
3.	

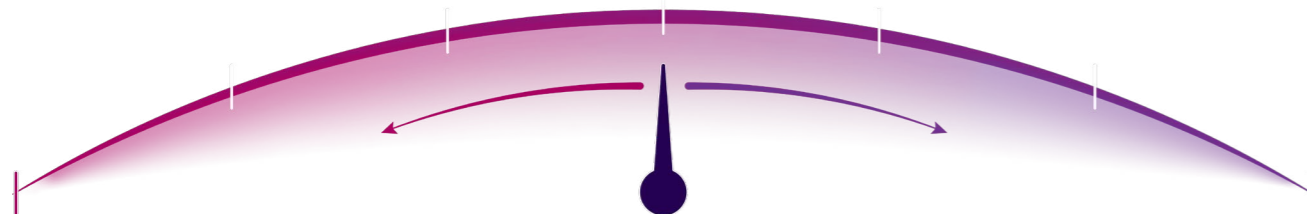


3. Je suis en couple et je souhaite avoir des relations physiques intimes avec mon/ma partenaire.

D'abord, placez une croix sur l'échelle indiquant où vous vous situez actuellement.

Je ne fais jamais de câlin avec mon /ma partenaire.

Nous avons des rapports sexuels réguliers.



À l'écran, vous trouverez des exemples de partages d'intimité physique.

1. Quelles activités de cette liste faites-vous déjà ?

Tape amicale dans le dos.

Tape dans la main.

Bras sur l'épaule.

Câlin bref.

Grand câlin.

Baiser sur la joue.

Baiser sur la bouche.

Se tenir la main.

Caresser.

Se chamailler.

Danser ensemble.

Porter votre partenaire.

Chatouiller.

S'asseoir sur les genoux.

Avoir votre partenaire assis sur vos genoux.

S'allonger sur le partenaire ou inversement.

Se blottir.

Massage de la tête ou des épaules.

Massage des pieds.

Massage du dos.

Faire un massage.

Caresser tendrement.

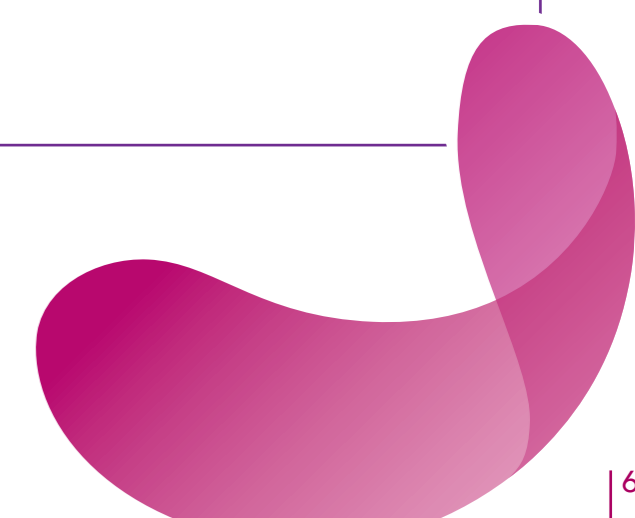
Contacts sexuels : masturbation, sexe oral, rapport avec pénétration.

Essayez de rester pleinement présents dans ces moments, en appréciant la connexion et la proximité qu'ils apportent.

2. Ensuite, mettez-vous d'accord sur ce que vous pourriez pratiquer davantage ou intégrer à votre routine. Sentez-vous libre d'ajouter des détails ci-dessous.

Réfléchissez à vos objectifs à propos de l'intimité physique et notez vos trois principaux.

Objectifs	
1.	
2.	
3.	

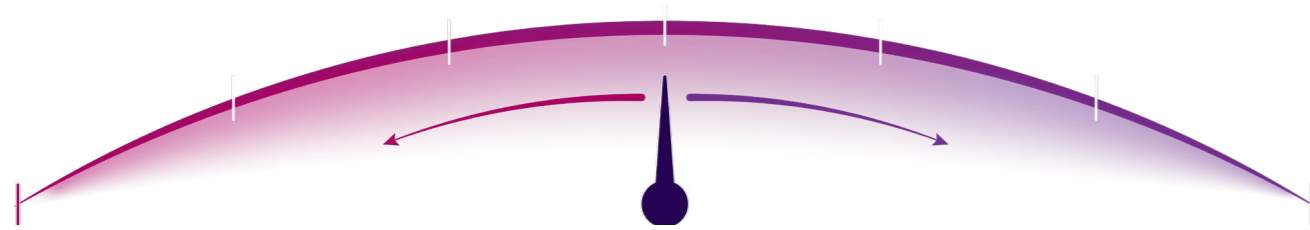


4. Je suis célibataire et je souhaite avoir des relations physiques intimes avec d'autres personnes.

D'abord, placez une croix sur l'échelle indiquant où vous vous situez actuellement.

Je n'ai que rarement ou jamais de contacts physiques (comme un câlin).

Je me sens à l'aise tant avec le contact physique platonique que sexuel.



Réfléchissez aux questions suivantes :

1. Comment faites-vous l'expérience de l'intimité physique aujourd'hui ?

2. Que devriez-vous mettre en place pour développer un peu plus votre intimité physique ?

3. Quel est votre objectif ultime concernant l'intimité physique ?

Réfléchissez à vos objectifs à propos de l'intimité physique et notez vos trois principaux.

Objectifs	
1.	
2.	
3.	



Dévoilez que vous pratiquez l'autosondage.

Cette section a pour but de vous aider à réfléchir à la décision de parler de votre pratique de l'autosondage aux personnes qui vous sont proches, afin de préserver vos liens et de gérer votre santé en toute sérénité.

Après avoir regardé les vidéos à l'écran, complétez l'exercice ci-dessous.

Commencez par rédiger vos propres réponses aux questions suivantes. Vous trouverez des exemples à l'écran pour vous aider à vous lancer.

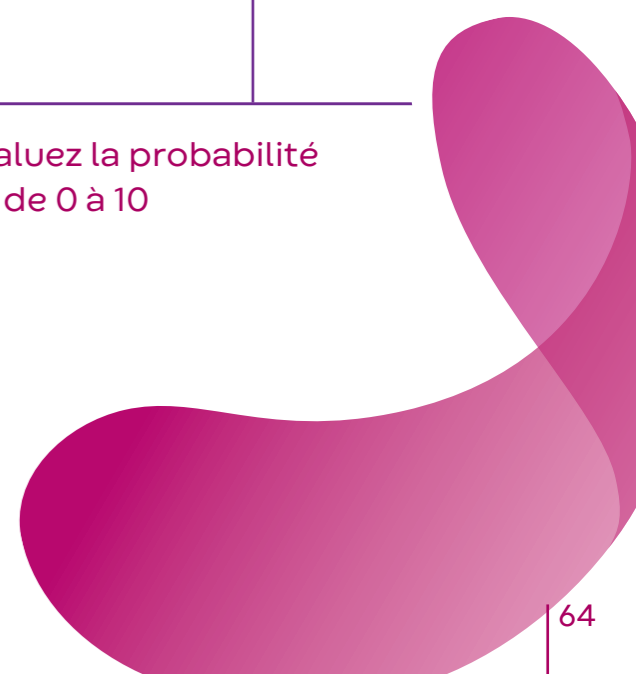
1. Y a-t-il des inconvénients à dire à quelqu'un que vous utilisez une sonde urinaire ?

Inquiétudes	Probabilités

2. Y a-t-il des inconvénients à ne pas dire à quelqu'un que vous utilisez une sonde urinaire ?

Inquiétudes	Probabilités

Une fois vos listes établies, revenez dessus et évaluez la probabilité que ces inquiétudes se réalisent sur une échelle de 0 à 10 (10 = très probable).



Ensuite, remplissez les sections suivantes :

Évaluation de l'impact.

1. Quel impact a sur vous le fait que les autres ignorent que vous vous sondez ?

Bénéfices possibles.

2. Réfléchissez et notez quels résultats positifs pourraient découler du fait de partager cette information.

S'exercer à en parler.

3. Rédigez un script pour vous entraîner à partager cette information, puis répétez-le à voix haute afin de vous sentir plus à l'aise.

4. Exercez-vous à voix haute pour vous sentir plus à l'aise.

Gérer les mauvaises réactions.

5. Planifiez comment gérer les réactions négatives avec assurance.

6. Réfléchissez aux limites que vous pourriez avoir besoin de poser.

Prenons un moment pour réfléchir.

Au cours du module 6, nous avons vu ce qu'est l'intimité et pourquoi elle est importante, différentes manières de mieux vivre son intimité intellectuelle et expérientielle, et comment parler de l'autosondage à vos proches.

Pour les exercices pratiques de ce module, prenez un moment pour réfléchir aux points et actions à mettre en place qui vous semblent importants.

Points clés :	
1.	
2.	
3.	

Y a-t-il quelqu'un avec qui vous aimeriez parler du fait que vous pratiquez l'autosondage ?

Oui

Non

Si oui, souhaitez-vous faire de cette démarche l'une de vos actions ?

Appuyez-vous sur les conseils de ce module pour vous aider à en parler.

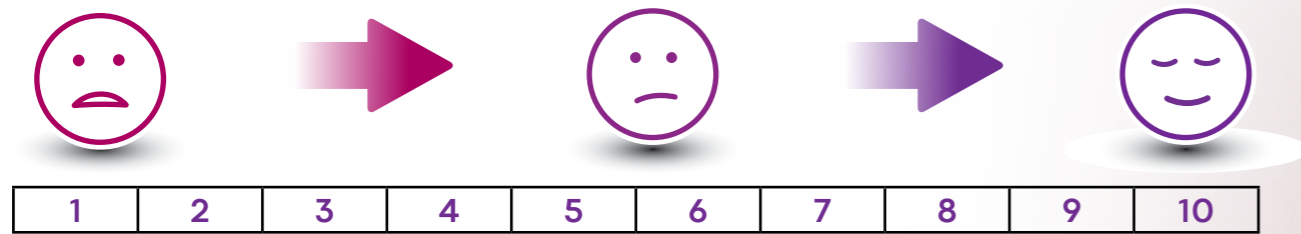
Il n'y a aucune urgence.

Actions :	
1.	
2.	
3.	

Si vous avez un-e partenaire, envisagez de partager cette information avec lui/elle. Vous pouvez télécharger la section sur les objectifs liés à l'intimité intellectuelle et expérientielle et la lui donner à lire. Ensuite, prévoyez un moment pour définir ensemble des objectifs communs.

Avant de poursuivre, comment vous sentez-vous actuellement vis-à-vis de l'autosondage ?

Notez votre niveau actuel d'anxiété en entourant un chiffre.



Notes



Scannez le QR code pour accéder à des ressources complémentaires et pour vous reconnecter à Mon programme de bien-être émotionnel en ligne.



7 Faire face à ses émotions.

Ce module met en avant l'importance de comprendre et de gérer vos émotions. Beaucoup de personnes n'apprennent jamais pourquoi c'est important ni comment le faire. En explorant ce sujet, vous découvrirez comment la gestion de vos émotions peut vous aider à atteindre vos objectifs dans ce programme.

Avant de commencer, merci de remplir votre suivi d'état émotionnel en page 2.



Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Veuillez décrire.

Sélectionnez toutes les émotions qui s'appliquent à vous :

Bien

Mal

Curieux

Intéressé

Démoralisé

Stressé

Ennuyé

Submergé

Motivé

1. Identifier les émotions.

1.1

Pensez à un moment récent où vous avez ressenti une émotion forte.

Décrivez ce qui s'est passé.

1.2

Quelle émotion avez-vous ressentie ?

Exemples : joie, colère, tristesse...

1.3

Avez-vous remarqué des sensations physiques ?

Exemples : poitrine serrée, papillons dans l'estomac...

2. Reconnaître les humeurs.

2.1

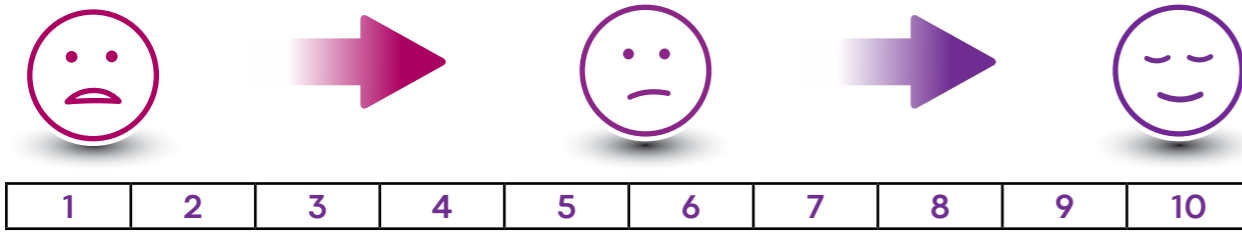
Quelle a été votre humeur au cours de la semaine passée ?

2.2

Qu'est-ce qui a pu influencer votre humeur ?

Exemples : stress, bonnes nouvelles...

2.3 Évaluez votre humeur de 1 à 10.



(1 = très basse, 10 = très élevée). Entourez le chiffre dans la case.

3. Explorer différentes émotions.

3.1

Rappelez-vous un moment où vous aviez des émotions contradictoires.

Décrivez la situation.

3.2

Listez les différentes émotions ressenties.

Ex : anxieux, excité...

3.3

Comment résumeriez-vous ces émotions ?

Ex : je me sentais excité mais aussi anxieux...

Façons de faire face à ses émotions.

Nous faisons tous face à nos émotions de manières différentes. Comprendre si vous utilisez des stratégies d'approche ou d'évitement peut vous aider à mieux gérer vos émotions.

- **Approche** = reconnaître ses émotions et utiliser des stratégies pour les réguler.
- **Évitement** = fuir ou nier ses émotions.

Complétez l'exemple ci-dessous pour identifier votre façon de faire face à vos émotions actuelles et explorer de nouvelles stratégies.

Pensez à une expérience émotionnelle récente :

1. Quelle émotion avez-vous ressentie ?



2. Quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face à vos émotions ? Cochez toutes celles qui s'appliquent :

Approche

- Nommer ses émotions.
- Exprimer ses émotions.
- Faire des choix intentionnels (ex : exercice, relaxation).
- Pratiquer la pleine conscience.
- Utiliser la réévaluation cognitive.
- Résolution de problèmes.

Évitement

- Ignorer ses émotions.
- Se distraire par l'activité ou le divertissement.
- Fuir la réalité avec des substances (alcool, drogues).
- Réprimer ou refouler ses sentiments.
- Se mettre à l'écart des autres et de certaines situations.
- Intellectualiser (essayer de se raisonner pour faire disparaître ce qu'on ressent).

3. Quel effet ces stratégies ont-elles eu sur vos émotions ? Est-ce qu'elles vous ont aidé ou au contraire gêné ?

Explorer de nouvelles façons de faire face.

1. Choisissez un **comportement d'évitement** que vous utilisez souvent :

- Ignorer ses émotions.
- Se distraire par l'activité ou le divertissement.
- Fuir la réalité avec des substances (alcool, drogues).
- Réprimer ou refouler ses sentiments.
- Se mettre à l'écart des autres et de certaines situations.
- Intellectualiser (essayer de se raisonner pour faire disparaître ce qu'on ressent).

2. Choisissez une **stratégie d'approche** que vous pourriez essayer à la place :

- Nommer ses émotions.
- Exprimer ses émotions.
- Faire des choix intentionnels (ex : exercice, relaxation).
- Pratiquer la pleine conscience.
- Utiliser la réévaluation cognitive.
- Résolution de problèmes.

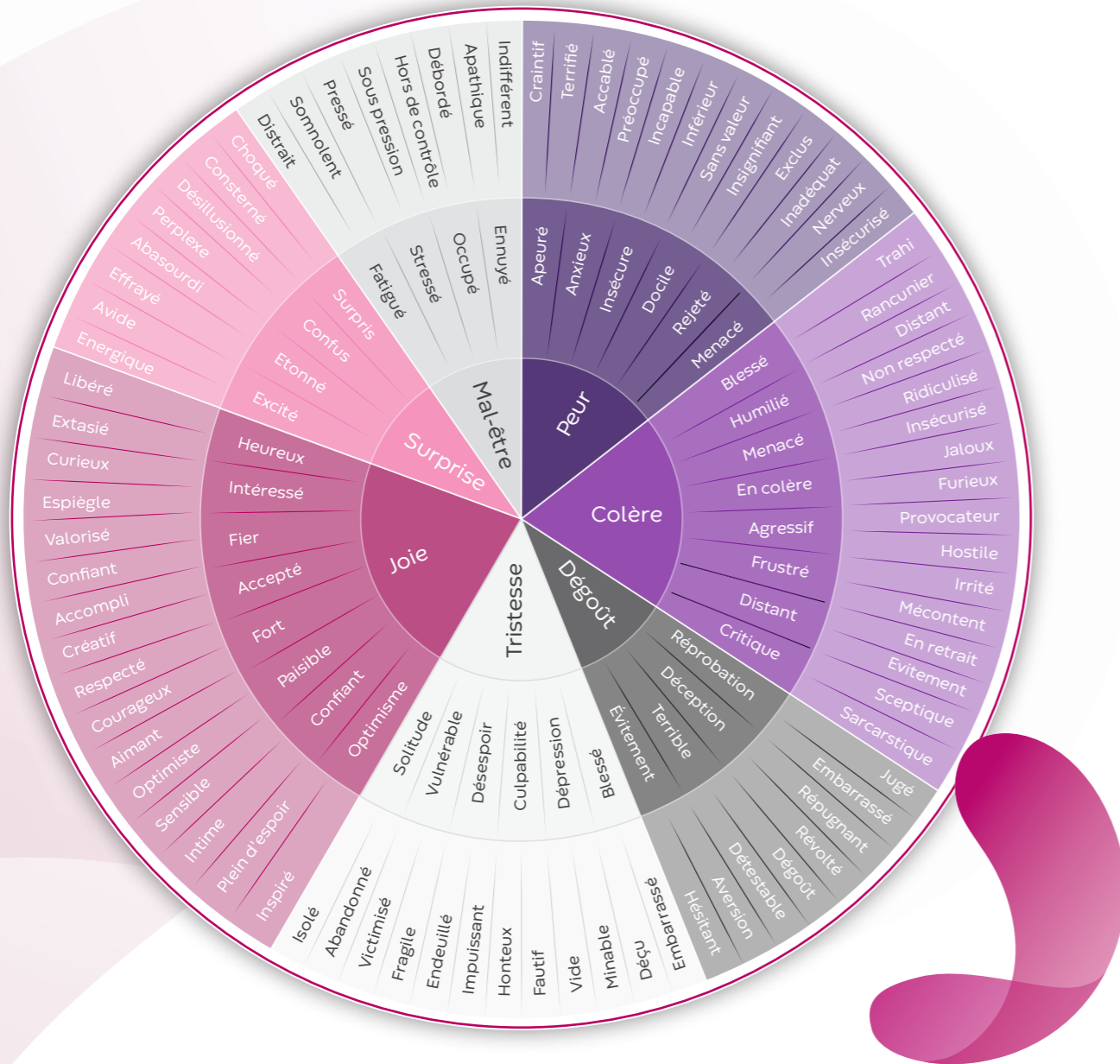
3. Planifiez une situation où vous pourrez gérer vos émotions ainsi.

Bravo ! En comprenant vos façons de faire face à vos émotions, vous avancez vers une meilleure gestion de celles-ci. En essayant de nouvelles stratégies, nous pouvons commencer à améliorer votre bien-être émotionnel.



Identifier vos émotions.

La roue des émotions.



Utiliser la roue des émotions :

Au centre se trouvent 7 émotions primaires. Vous pouvez vous en servir pour identifier des émotions plus spécifiques que vous ressentez.

1. Regardez au centre de la roue pour trouver les émotions primaires comme la joie, la surprise, le mal-être, la peur, la colère, le dégoût, la tristesse.

Placez une croix dans le tableau ci-dessous pour l'émotion de base que vous ressentez maintenant.

Joie Surprise Mal-être Peur Colère Dégoût Tristesse

2. Allez vers l'extérieur de la roue pour identifier des émotions plus spécifiques en lien avec celles primaires.

Notez les émotions spécifiques de la deuxième couche de la roue que vous ressentez.

-
-
-
-
-

3. Sélectionnez celle(s) qui correspond(ent) le mieux à ce que vous ressentez.

En utilisant l'extérieur de la roue, identifiez l'émotion qui décrit le mieux ce que vous ressentez en ce moment.

Nous vous invitons à noter toute autre réflexion ou pensée complémentaire.

3.1

D'où proviennent ces émotions selon vous ?

3.2

Comment ces émotions influencent-elles vos pensées et vos actions ?

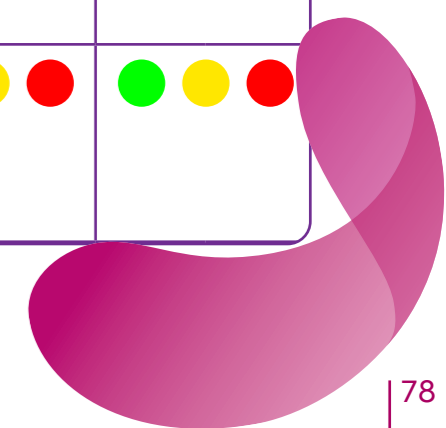
3.3

Y a-t-il une stratégie que vous pouvez utiliser pour y faire face ou en tirer parti ?

Prendre conscience de vos émotions.

Utiliser un journal pour suivre vos émotions à différents moments de la journée peut vous aider à développer une meilleure conscience émotionnelle.

Heure	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 18	18 - 20	20 - 22	22 - Minuit	Minuit - 2	2 - 4	4 - 6
Lundi												
Mardi												
Mercredi												
Jeudi												
Vendredi												
Samedi												
Dimanche												



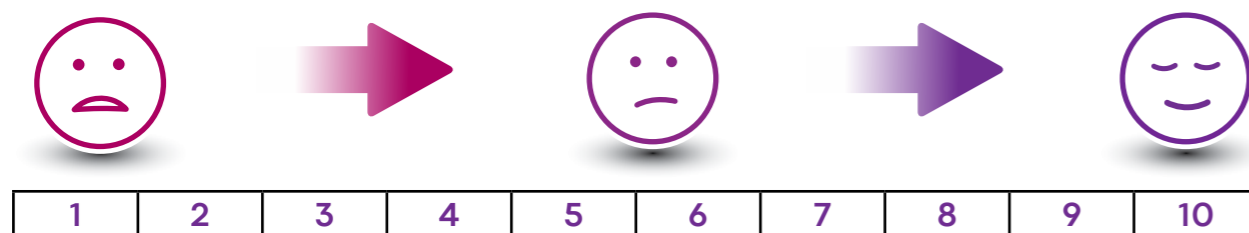
Prenons un moment pour faire le point.

Au cours du module 7, nous avons abordé l'importance de comprendre et de prendre en compte vos émotions. Beaucoup d'entre nous n'ont jamais appris à quel point c'est essentiel ni comment s'y prendre. En travaillant sur vos émotions, vous pouvez avancer vers la réalisation de vos objectifs dans ce programme.

Pour la mise en pratique de ce module à domicile, poursuivez tout ce que vous avez déjà mis en place jusqu'à présent. Ajoutez dans votre journée des moments pour observer et nommer vos sentiments et émotions, et veillez à en garder une trace dans le journal de la page précédente.

Avant de poursuivre, comment vous sentez-vous actuellement vis-à-vis de l'autosondage ?

Indiquez votre niveau actuel d'anxiété lié à l'autosondage en entourant un chiffre.



Scannez le QR code pour accéder à des ressources complémentaires et pour vous reconnecter à Mon programme de bien-être émotionnel en ligne.



Notes



8

Pensées négatives et relation à soi.

Dans ce module, nous allons aborder les pensées négatives et la manière dont elles peuvent influencer votre état émotionnel. Nous prendrons aussi un temps pour réfléchir à vos objectifs. Avant de commencer, prenez un moment pour réfléchir à votre semaine et mettez à jour votre suivi d'état émotionnel.

Merci de remplir votre suivi en page 2.



Pièges de la pensée.

1. La pensée « Il faut que / Je dois ».
2. La pensée du « tout ou rien ».
3. Les pensées catastrophistes.
4. La surgénéralisation.
5. Prédiction de l'avenir.
6. Ignorer le positif.
7. Croire savoir ce que les autres pensent / Pensées autocritiques.

Dans cet exercice, nous allons apprendre à reconnaître chaque type de piège de la pensée.

Écoutez Kiera en même temps que vous faites cet exercice puis, après avoir identifié chaque type de piège de la pensée, évaluez à quelle fréquence vous en faites l'expérience : jamais, parfois, assez souvent ou très souvent, en cochant la case correspondante.

1. Les « Il faut que / Je dois ».

Ces pensées impliquent des attentes vis-à-vis de soi-même ou des autres souvent irréalistes qui laissent un sentiment de déception ou de contrariété.

Jamais Parfois Assez souvent Très souvent

2. La pensée du « tout ou rien ».

Soit les choses se passent parfaitement comme prévu, soit si ce n'est pas le cas, ce n'est pas satisfaisant.

Jamais Parfois Assez souvent Très souvent

3. Les pensées catastrophistes.

Tirer des conclusions hâtives à propos d'événements futurs et supposer le pire scénario possible.

Jamais Parfois Assez souvent Très souvent

4. La surgénéralisation.

Prendre un échec ou une situation négative comme preuve que ce sera toujours ainsi.

Jamais Parfois Assez souvent Très souvent

5. Prédiction de l'avenir.

Penser qu'il va se produire quelque chose de négatif avant même que ça n'arrive.

Jamais Parfois Assez souvent Très souvent

6. Ignorer le positif.

Négliger les résultats positifs ou les progrès accomplis.

Jamais Parfois Assez souvent Très souvent

7. Croire savoir ce que les autres pensent / Pensées autocritiques.

Faire des suppositions sur ce que les autres pensent de nous et avoir des pensées négatives ou dures envers soi-même.

Jamais Parfois Assez souvent Très souvent

Rééquilibrer ses schémas de pensées.

L'objectif de cet exercice est de remettre en question les schémas de pensée négatifs et de développer une perspective plus équilibrée. Au lieu d'accepter automatiquement vos pensées comme des faits, posez-vous des questions pour en examiner le sens. Utilisez ce processus pour reformuler vos pensées et obtenir une vision plus claire de votre situation.

Après avoir observé le cheminement de pensée de Sally, vous pouvez travailler sur vos propres pensées. Réexaminez votre livret, en vous concentrant sur votre suivi d'état émotionnel et sur les craintes que vous avez pu avoir concernant l'autosondage. Identifiez les données qui attestent ou contredisent ces pensées. Enfin, formulez une pensée alternative, plus équilibrée.

1. Je pense que...

Je crois cela à X %

%

2

Les preuves qui soutiennent cette pensée sont...

3

Les preuves qui vont à l'encontre de cette pensée sont...

4. Une pensée alternative pourrait être...

Je crois cela à X %

%

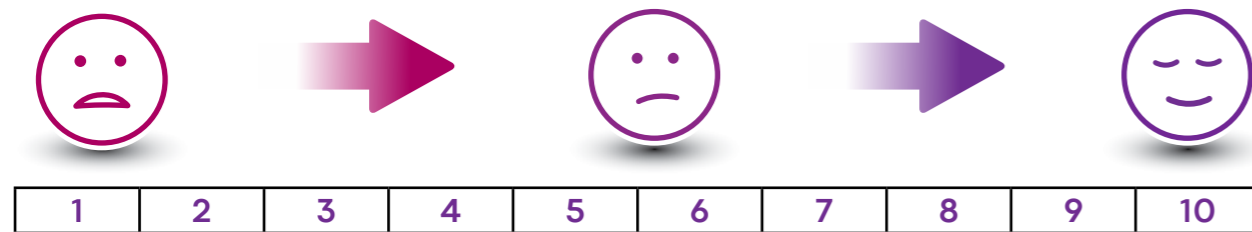


Prenons un moment pour faire le point.

Au cours du module 8, nous avons vu comment remettre en question des pensées qui ne nous aident pas, les différents types de pièges de la pensée, et comment rééquilibrer ses schémas de pensée pour tendre vers une version plus équilibrée.

Avant de poursuivre, comment vous sentez-vous actuellement vis-à-vis de l'autosondage ?

Indiquez votre niveau actuel d'anxiété lié au sondage urinaire en entourant un chiffre.



Scannez le QR code pour accéder à des ressources complémentaires et pour vous reconnecter à Mon programme de bien-être émotionnel en ligne.



Notes



9 Renforcer l'estime de soi.

Dans ce module, nous allons explorer comment les systèmes de croyances peuvent accentuer l'effet des problèmes de santé et renforcer les inquiétudes liées à l'opinion des autres. Cela vous aidera à mieux comprendre vos préoccupations concernant l'autosondage et à aligner vos croyances avec vos objectifs.

Merci de remplir votre suivi d'état émotionnel en page 2.



Croyances profondément ancrées.

Cochez les cases des croyances courantes auxquelles vous vous identifiez :

Si je commence quelque chose, je dois terminer.

Je dois toujours fournir beaucoup d'efforts dans ce que je fais.

Je dois mériter les moments de détente ou de plaisir.

Je dois faire quelque chose pour mériter la gentillesse et / ou le respect.

On ne peut pas faire confiance aux gens.

Les choses vont toujours mal tourner.

Types de croyances.

Après avoir consulté les exemples de types de croyances à l'écran, complétez le tableau ci-dessous avec vos propres exemples :

Types de croyances	Description	Votre croyance
Pensées automatiques négatives.	Des pensées propres à une expérience ou à une situation précise. Elles sont souvent plus faciles à exprimer.	
Règles.	Idée sur ce qui est approprié en termes de comportements, basée sur une croyance plus profonde.	
Croyances intermédiaires.	Croyances à propos de la façon dont vous, ou les autres, devriez agir, sur ce que devrait être le monde, et sur la manière dont tout s'articule.	
Croyances fondamentales.	Croyances profondes sur soi, les autres et le monde.	

Vos règles personnelles.

Après avoir écouté Sula et observé l'exemple, écrivez votre propre règle ou hypothèse que vous souhaitez ajuster, puis répondez aux questions suivantes :

Mes lignes de conduite.

1 La règle et/ou croyance intermédiaire que j'aimerais ajuster.

2 Quel impact cette règle (et/ou croyance) a-t-elle eu sur ma vie ?

3 Comme savoir si cette règle fonctionne ?

4 D'où vient cette règle (et/ou croyance) ?

5 En quoi cette règle (et/ou croyance) est-elle déraisonnable ?

6 Quels sont les avantages et les inconvénients de cette règle ?

Avantages	Inconvénients

7 Quelle règle (et/ou croyance) alternative, plus équilibrée et souple, pourriez-vous adopter ?

8 Que pouvez-vous faire pour mettre en pratique cette nouvelle règle (et/ou croyance) au quotidien ?



Faire évoluer ses croyances fondamentales.

L'objectif n'est pas de rejeter complètement nos croyances fondamentales, mais d'ajuster la portée avec laquelle nous les appliquons.

Réfléchissez à votre propre croyance fondamentale négative et à une nouvelle croyance équilibrée. Répondez aux questions suivantes :

1. Notez votre croyance fondamentale négative.

Évaluez à quel point vous y croyez (0-100 %).

À présent.	Quand elle est la plus convaincante.	Quand elle est la moins convaincante.
<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %

2. Écrivez une nouvelle croyance équilibrée que vous aimeriez adopter.

Évaluez à quel point vous y croyez (0-100 %).

À présent.	Quand elle est la plus convaincante.	Quand elle est la moins convaincante.
<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %

3. Preuves qui confirment et qui contredisent votre ancienne croyance fondamentale négative.

Ancienne croyance fondamentale négative.	
Preuve en faveur.	Preuve en défaveur.

4. Notez les preuves qui soutiennent votre nouvelle croyance fondamentale équilibrée, issues du passé et du présent, ainsi que les signes à surveiller à l'avenir.

Nouvelle croyance fondamentale équilibrée.	
Preuves (passées et présentes) de la nouvelle croyance fondamentale équilibrée.	Ce qu'il faut observer à l'avenir.

Ce que je peux faire pour soutenir ou recueillir davantage de preuves en faveur de ma nouvelle croyance fondamentale équilibrée.

5. Enfin, évaluez à quel point vous croyez à l'ancienne croyance négative et à la nouvelle croyance équilibrée.

Évaluez à quel point vous croyez dans les croyances suivantes (0%-100%).

Ancienne croyance fondamentale négative.	Nouvelle croyance fondamentale équilibrée.
<input type="text"/> %	<input type="text"/> %



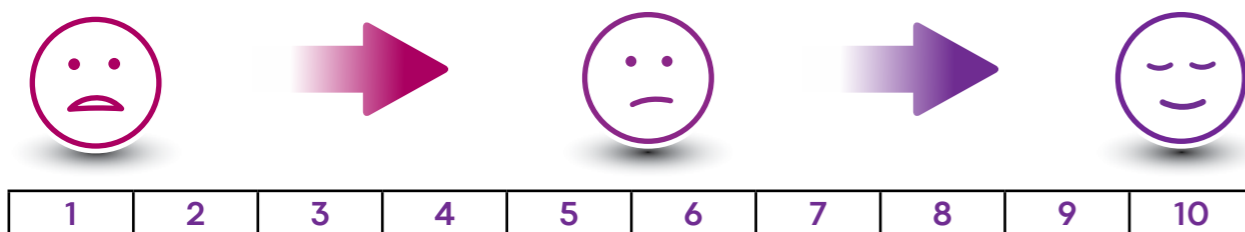
Prenons un moment pour faire le point.

Au cours du module 9, nous avons vu comment nos croyances peuvent renforcer le sentiment de découragement lié aux problèmes de santé et accroître nos inquiétudes concernant l'opinion des autres. En comprenant ces croyances, vous serez mieux préparé à faire face à vos préoccupations liées à l'autosondage et à d'autres problèmes de santé.

Ce module était dense et riche en contenu ; vous pouvez envisager d'y consacrer 2 à 4 semaines pour continuer à explorer ces thèmes en vous appuyant sur le livret d'accompagnement.

Avant de poursuivre, comment vous sentez-vous actuellement vis-à-vis de l'autosondage ?

Indiquez votre niveau actuel d'anxiété lié à l'autosondage en entourant un chiffre.



Scannez le QR code pour accéder à des ressources complémentaires et pour vous reconnecter à Mon programme de bien-être émotionnel en ligne.



Notes



10

Bilan et perspectives : se situer pour avancer.

Vous êtes arrivé au dernier module du programme, mais le parcours ne s'arrête pas là. Vous avez exploré de grandes thématiques et amorcé des changements importants. Comme pour tout changement d'habitudes, cela demande une adaptation continue. Rappelez-vous : la vie est un long cheminement semée d'événements, dont l'autosondage, que chacun parcourt à son rythme.

Dans ce module, nous prendrons le temps de réfléchir au chemin parcouru jusqu'ici et d'élaborer un plan pour capitaliser sur vos progrès.

Avant de commencer, merci de compléter votre suivi d'état émotionnel page 2.



Prenons un moment pour réfléchir.

Utilisez l'espace ci-dessous pour répondre aux questions et réfléchir aux progrès accomplis jusqu'ici.

1

Quels changements avez-vous entrepris avec ce programme ?

2

Quels effets positifs avez-vous remarqués ?

3

Qu'est-ce qui vous a fait du bien ?

4

Dans quels domaines avez-vous gagné en confiance ?

5

Qu'est-ce que cela implique pour votre vie ?

6

Quels ont été les défis rencontrés ?

Cliquez sur les modules à l'écran pour récapituler ce que vous avez appris. Réfléchissez ensuite au principal enseignement que vous souhaitez retenir et à la manière dont vous pourrez l'appliquer à l'avenir.

Module	Principal point clé	Comment pouvez-vous utiliser ces stratégies pour relever les défis identifiés ci-dessus ?
1. Se familiariser avec l'autosondage.		
2. Peurs courantes et réduction de la douleur.		
3. Mieux vivre avec l'autosondage.		
4. Vie sociale et interactions.		
5. Mouvement et autosondage.		
6. L'intimité.		
7. Faire face à ses émotions.		
8. Pensées négatives et relation à soi.		
9. Renforcer l'estime de soi.		

Repassons en revue les valeurs que vous avez identifiées au début du programme.

Dans le module 1, vous avez défini certaines valeurs et actions associées, puis vous les avez évaluées sur 10 deux fois : à la fois en fonction de l'importance qu'elles avaient pour vous et du degré d'alignement de votre vie avec.

Nous allons refaire cet exercice. Dans le tableau ci-dessous, reportez vos réponses du module 1 et réévaluez à quel point vous vous sentez aligné à ces valeurs maintenant, après avoir terminé tous les modules.

1 Valeurs	2 Actions associées (notez-en autant que vous le souhaitez)	3 Situation actuelle / Importance
Famille	Ex : être présent et attentionné auprès de votre famille.	8 / 3
Vie sociale	Ex : voir mes amis et avoir de bonnes conversations.	
Travail / Vie professionnelle	Ex : tirer de la fierté de mon travail.	

Où en êtes vous dans votre parcours ? (suite).

Valeurs	Actions associées (notez-en autant que vous le souhaitez)	Situation actuelle / Importance
Développement personnel	Ex : se sentir ouvert à de nouvelles expériences.	
		<input type="text"/> / <input type="text"/>
		<input type="text"/> / <input type="text"/>

Divertissement / Plaisir	Ex : avoir un moment d'amusement chaque jour.	
		<input type="text"/> / <input type="text"/>
		<input type="text"/> / <input type="text"/>

Santé / Bien-être physique	Ex : prendre soin de mon corps.	
		<input type="text"/> / <input type="text"/>
		<input type="text"/> / <input type="text"/>

Après avoir complété le tableau, comparez vos notes actuelles avec celles que vous aviez écrites dans le module 1 et répondez aux questions ci-dessous.

Avec quelles valeurs vous sentez-vous le plus en phase actuellement ?

Souhaitez-vous mettre à jour certaines actions que vous aviez définies au départ ?



Pour la suite.

Fixons maintenant quelques objectifs pour l'avenir. Réfléchissez à tous les changements que vous avez réalisés jusqu'à présent et soyez le plus précis possible sur les actions que vous souhaitez poursuivre ou intégrer à votre routine. Concentrez-vous sur ce qui correspond à vos valeurs et vous semble plus facile à mettre en place grâce aux progrès déjà accomplis.

Complétez le tableau ci-dessous avec autant d'actions que vous le souhaitez.

Valeurs	Actions associées (notez-en autant que vous le souhaitez)	Pratiques quotidiennes pour vivre ces valeurs
Famille	Ex : être présent et attentionné auprès de votre famille.	Ex : emmener les enfants au parc chaque semaine.
Vie sociale	Ex : voir mes amis et avoir de bonnes conversations.	
Travail / Vie professionnelle	Ex : tirer de la fierté de mon travail.	
Développement personnel	Ex : se sentir ouvert à de nouvelles expériences	
Divertissement/ Plaisir	Ex : avoir un moment d'amusement chaque jour.	

Valeurs	Actions associées (notez-en autant que vous le souhaitez)	Pratiques quotidiennes pour vivre ces valeurs
Santé / Bien-être physique	Ex : prendre soin de mon corps.	

Servez-vous de l'espace ci-dessous pour noter les objectifs que vous pourriez avoir. À vous de choisir sur quelle période vous aimeriez les atteindre. Voyons d'abord quelques exemples.

Délais	Objectifs
Dans 3 mois	J'aimerais pouvoir partir en séjour quelque part où je ne suis jamais allé, sans me soucier des toilettes.
Dans 6 mois	J'aimerais aller au restaurant et me sonder dans des toilettes publiques avec confiance.
Dans un an	J'aimerais avoir des rapports sexuels réguliers (au moins une fois par mois) avec mon/ma partenaire, en me sentant confiant et capable d'en profiter.

Délais	Objectifs

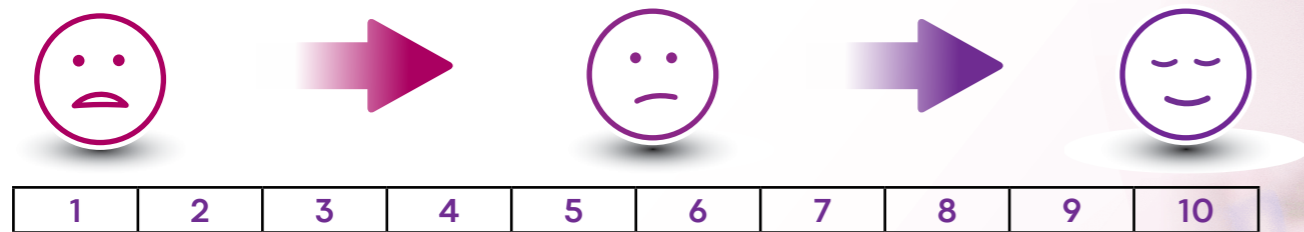
À très bientôt.

Félicitations d'avoir suivi le programme jusqu'à la fin.

N'hésitez pas à revenir sur ce programme pour des rappels ou à utiliser les supports sous un angle différent. Voyez-le comme un escalier : chaque marche vous donne encore plus d'expérience. Même quand les choses deviennent difficiles, rappelez-vous que vous ne repartez pas de zéro, vous continuez simplement à avancer.

Avant de poursuivre, comment vous sentez-vous actuellement vis-à-vis de l'autosondage.

Indiquez votre niveau actuel d'anxiété lié au sondage urinaire en entourant un chiffre.



Scannez le QR code pour accéder à des ressources complémentaires et pour vous reconnecter à Mon programme de bien-être émotionnel en ligne.





Se sonder en toute confiance

© 2025 Convatec. ^{®/™} indique une marque d'une société du groupe Convatec. Novembre 2025. AP-77663-FRN-FRE-v1. A002212