



me +

Livret d'accompagnement

MON PROGRAMME

de bien-être émotionnel

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

Module 1

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		

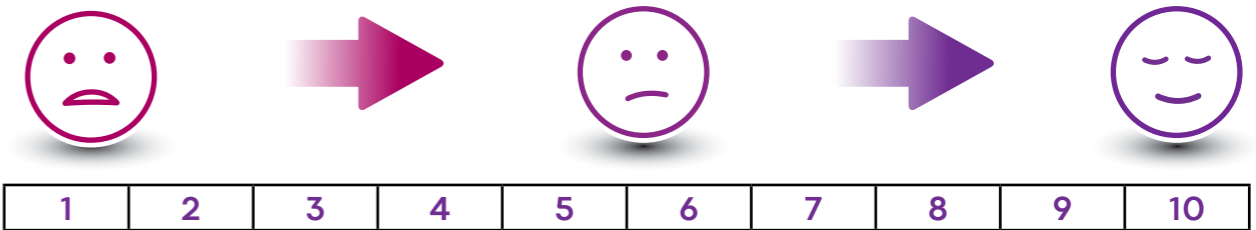
Prenons un moment pour réfléchir.

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.





Se sonder en toute confiance