



me +

Livret d'accompagnement

MON PROGRAMME

de bien-être émotionnel

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

Module 10

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	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊



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	2	3
Valeurs	Actions associées (notez-en autant que vous le souhaitez)	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"/>
		<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"/>
		<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"/>
		<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

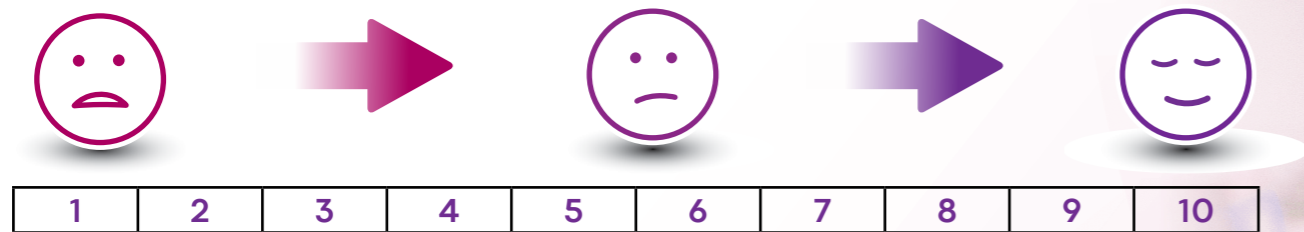
À très bientôt.

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