



me +

Livret d'accompagnement

MON PROGRAMME

de bien-être émotionnel

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

Module 2

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 | ☹️ | 😞 | 😞 | 😊 | 😊 | 😊 | 😊 | 😊 |



2

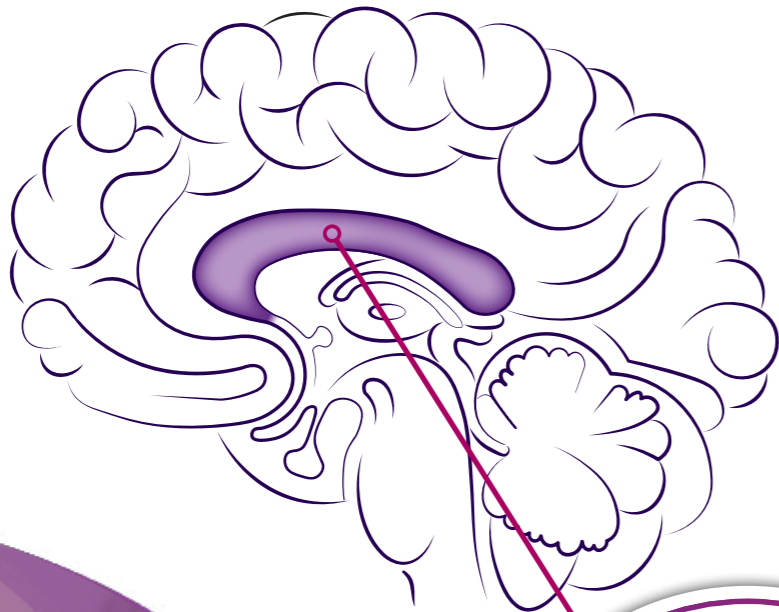
Peurs courantes et réduction de la douleur.

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.

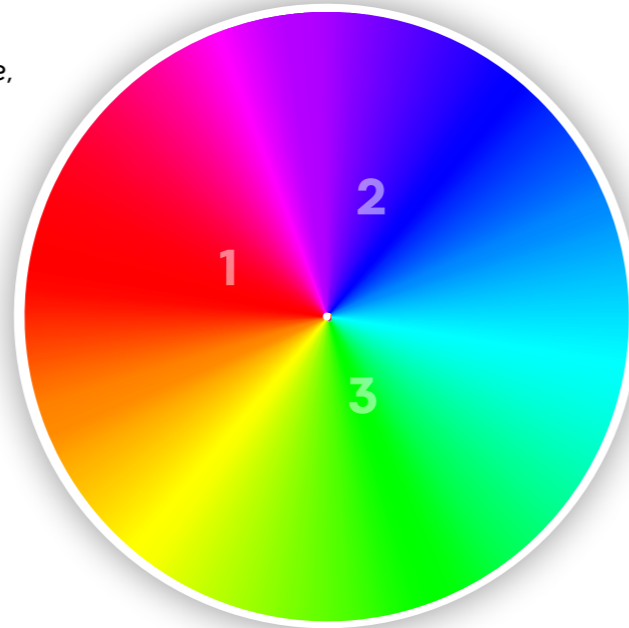
3

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 ?

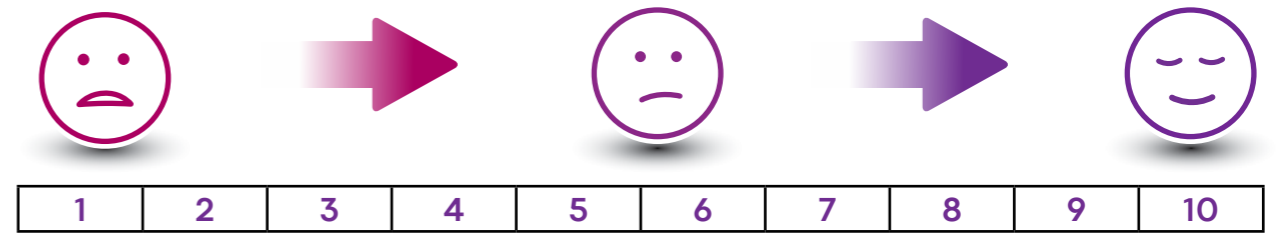
Quelles compétences utiliserez-vous pour calmer votre corps ?

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



Se sonder en toute confiance

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

