



# me +

## Livret d'accompagnement

MON PROGRAMME

# de bien-être émotionnel

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

## Module 3

---

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	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊



# 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.

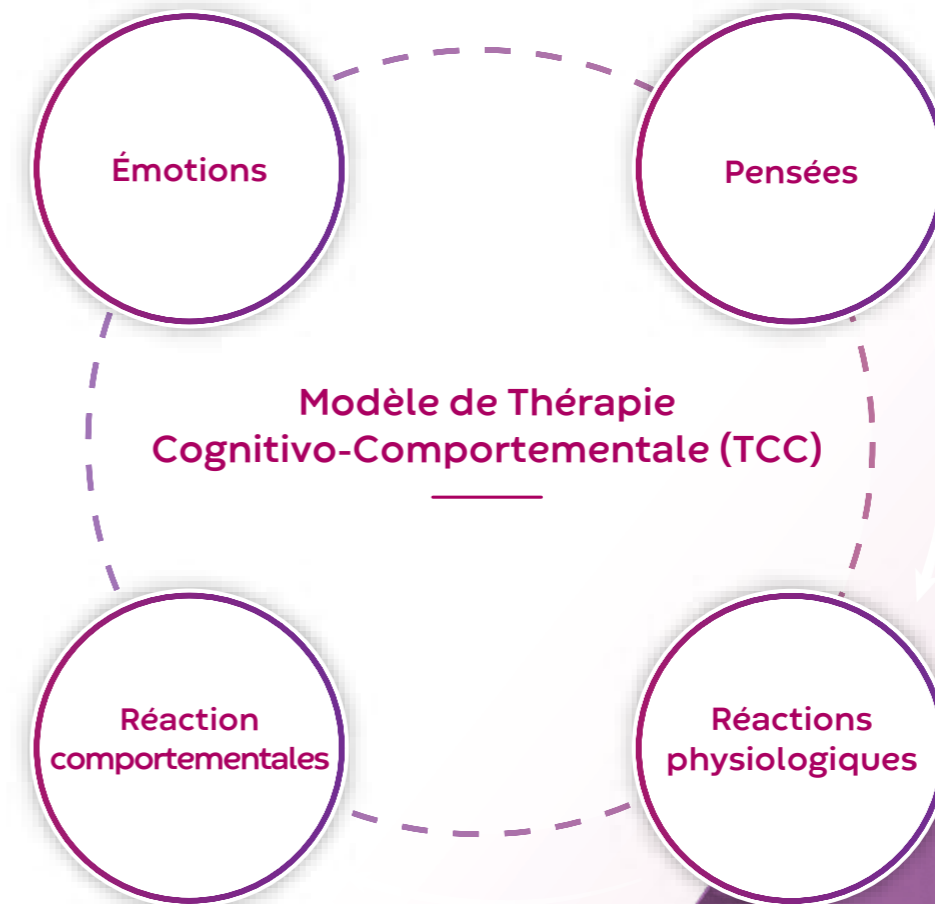
## Votre manière d'aborder les problèmes pratiques.

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.

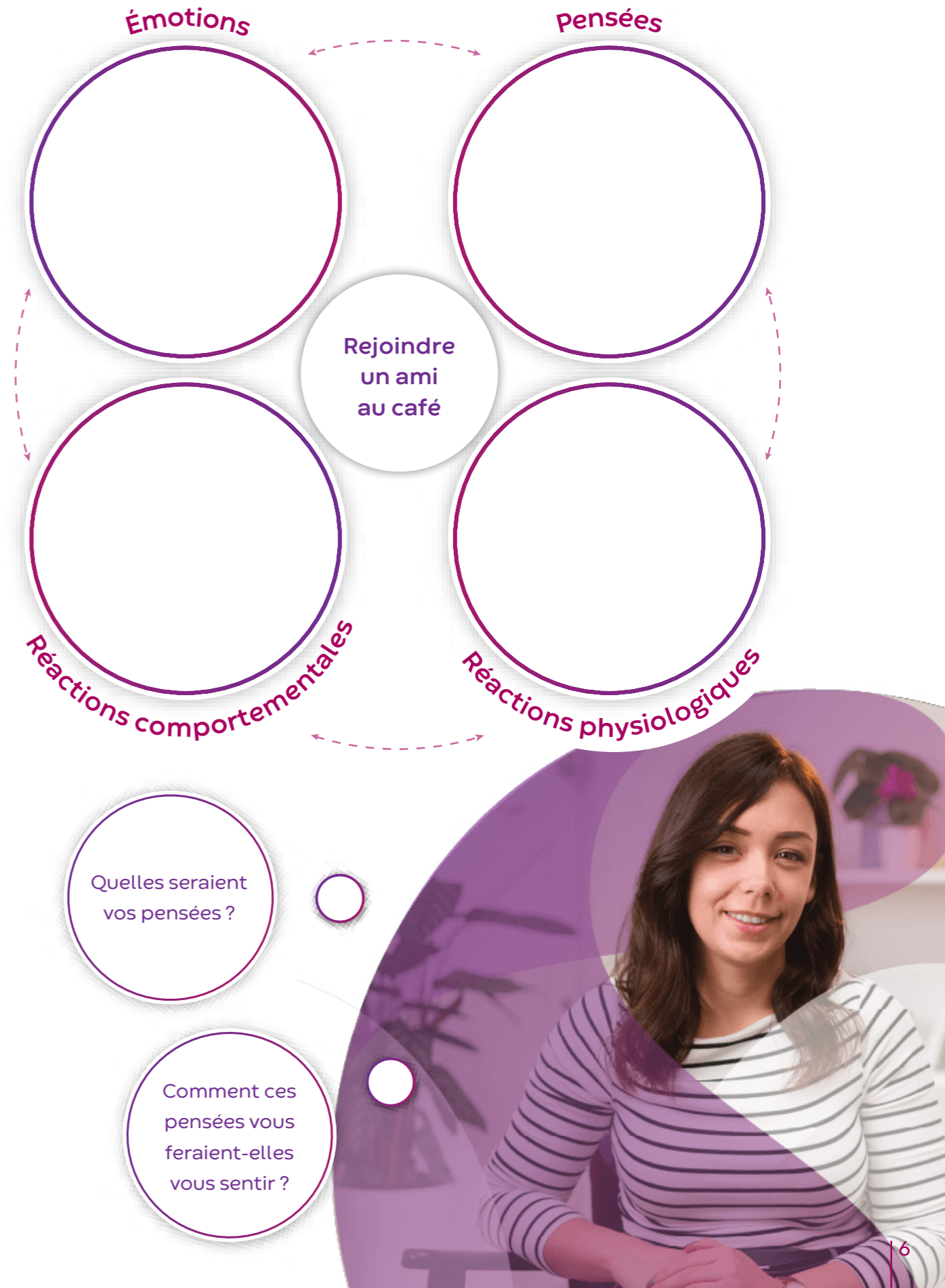
## Le modèle de Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC).

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.

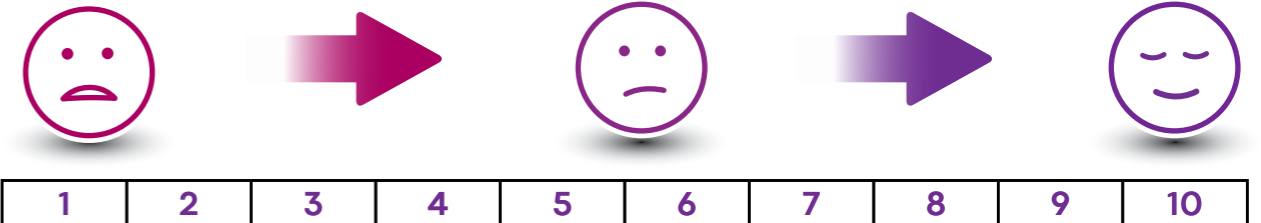
S'il reste encore quelque chose à résoudre, revenez à l'étape 1.

## 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).

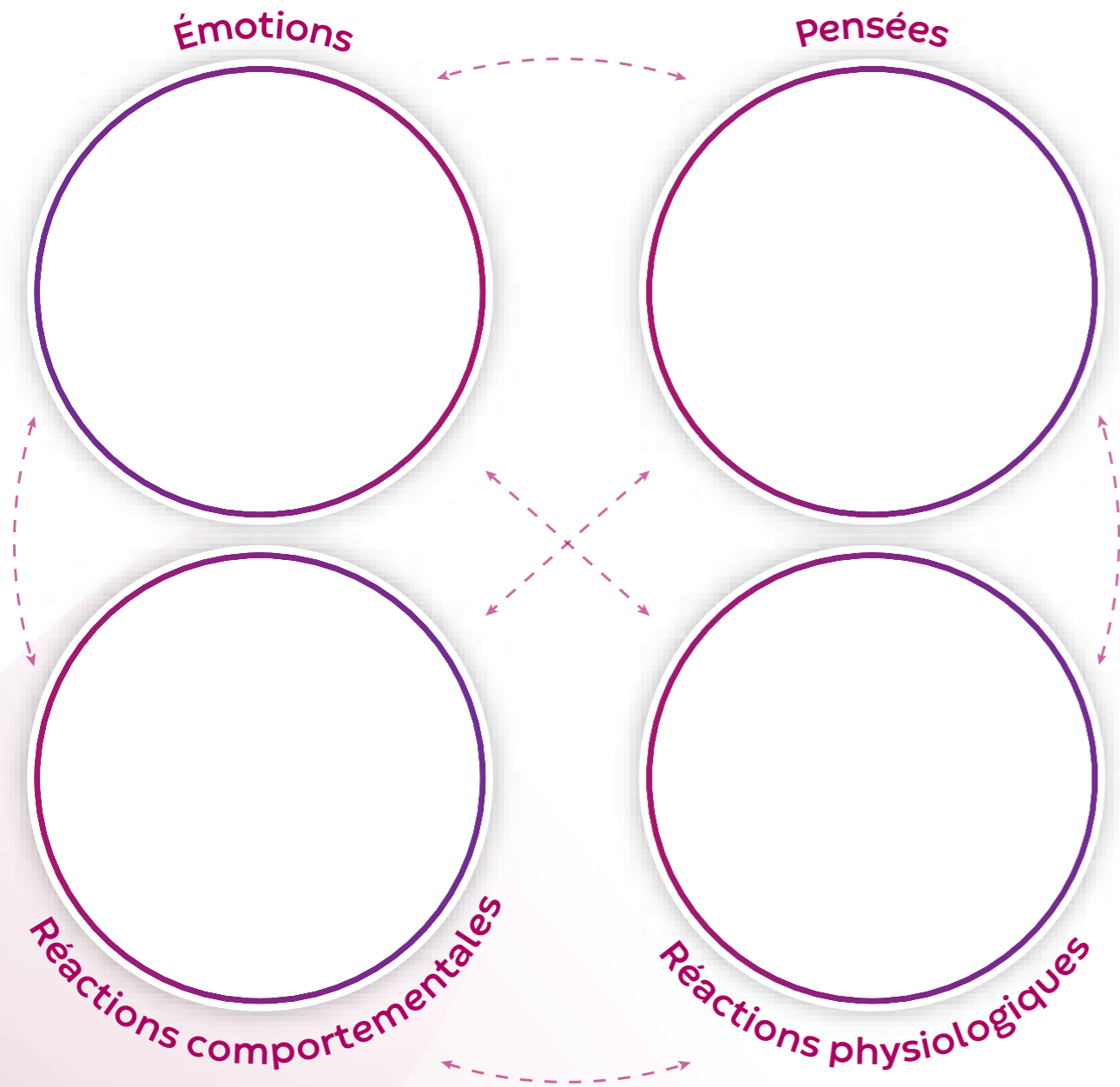
Au cours de la semaine prochaine, essayez de réfléchir aux différentes situations que vous rencontrez avec l'autosondage.

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

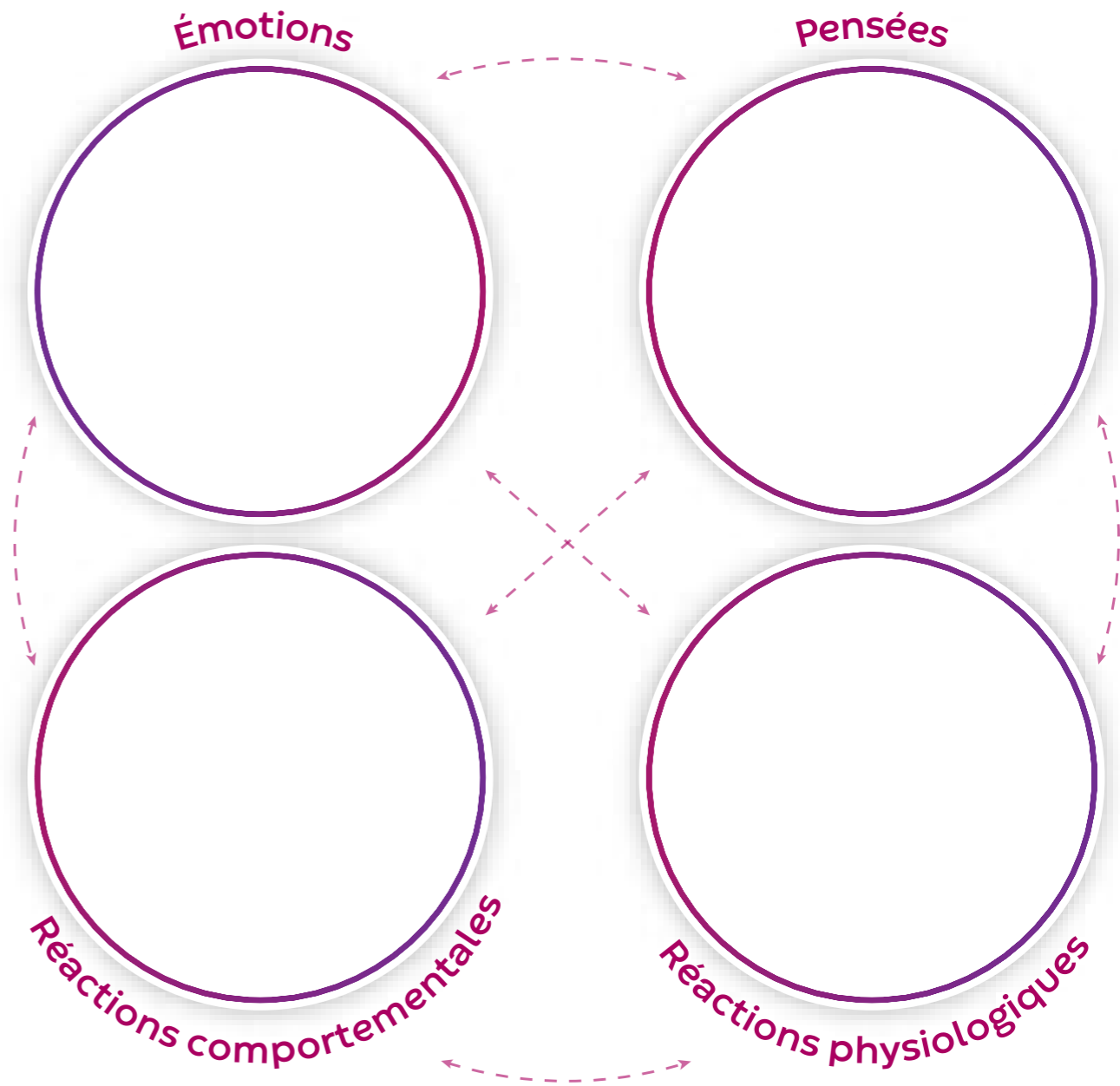
Choisissez 1 à 3 situations liées à votre expérience de l'autosondage et élaborer votre propre cycle TCC. Vous trouverez des cycles TCC vierges sur la page ci-dessous ou à télécharger à l'écran.



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

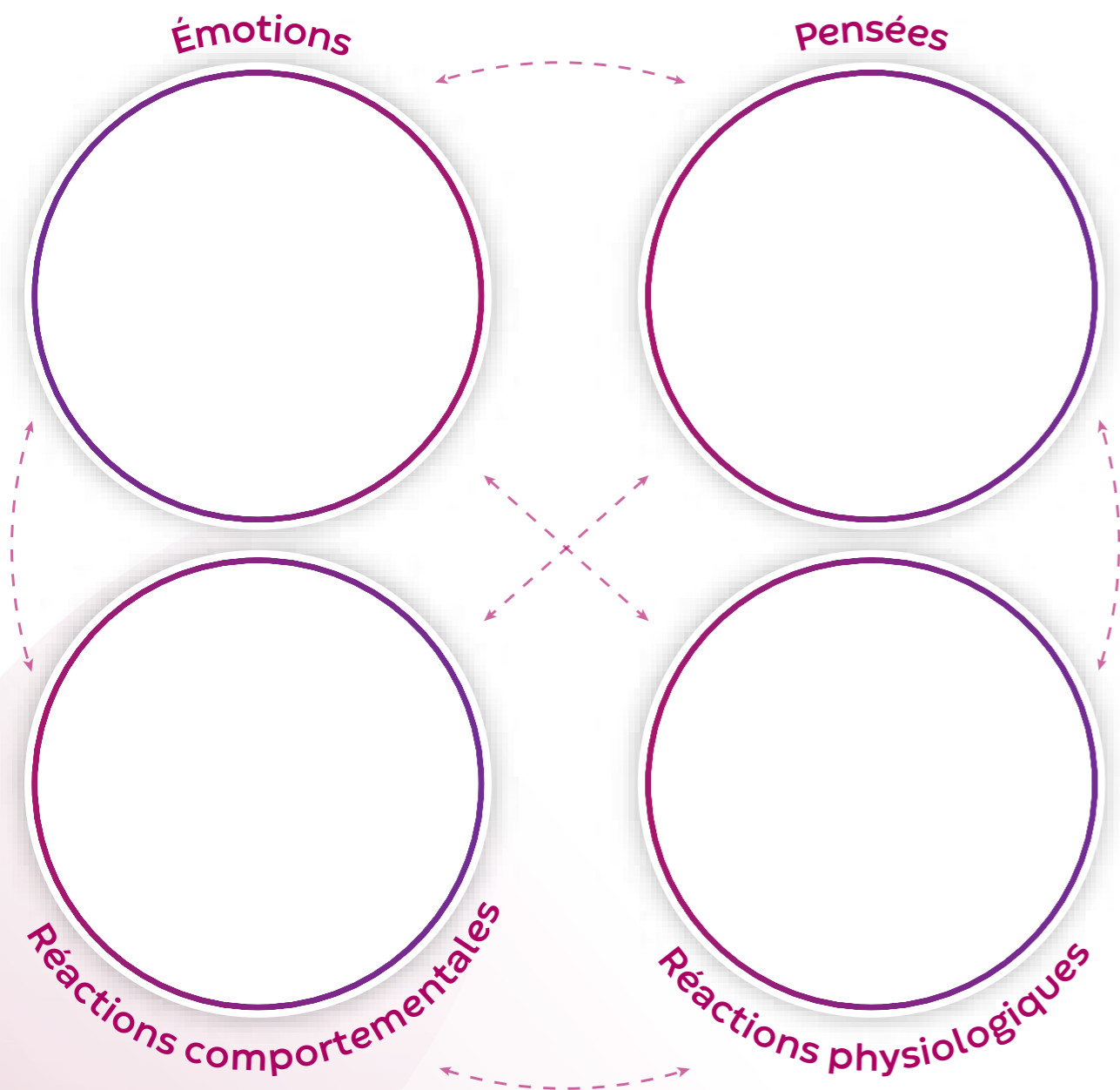


Mise en pratique du modèle de  
Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC) 2.



## 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.





Se sonder en toute confiance

© 2025 Convatec. <sup>®/™</sup> indique une marque d'une société du groupe Convatec. Novembre 2025. AP-77663-FRN-FRE-v1. A002212