



me +

Livret d'accompagnement

MON PROGRAMME

de bien-être émotionnel

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

Module 4

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	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊



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.

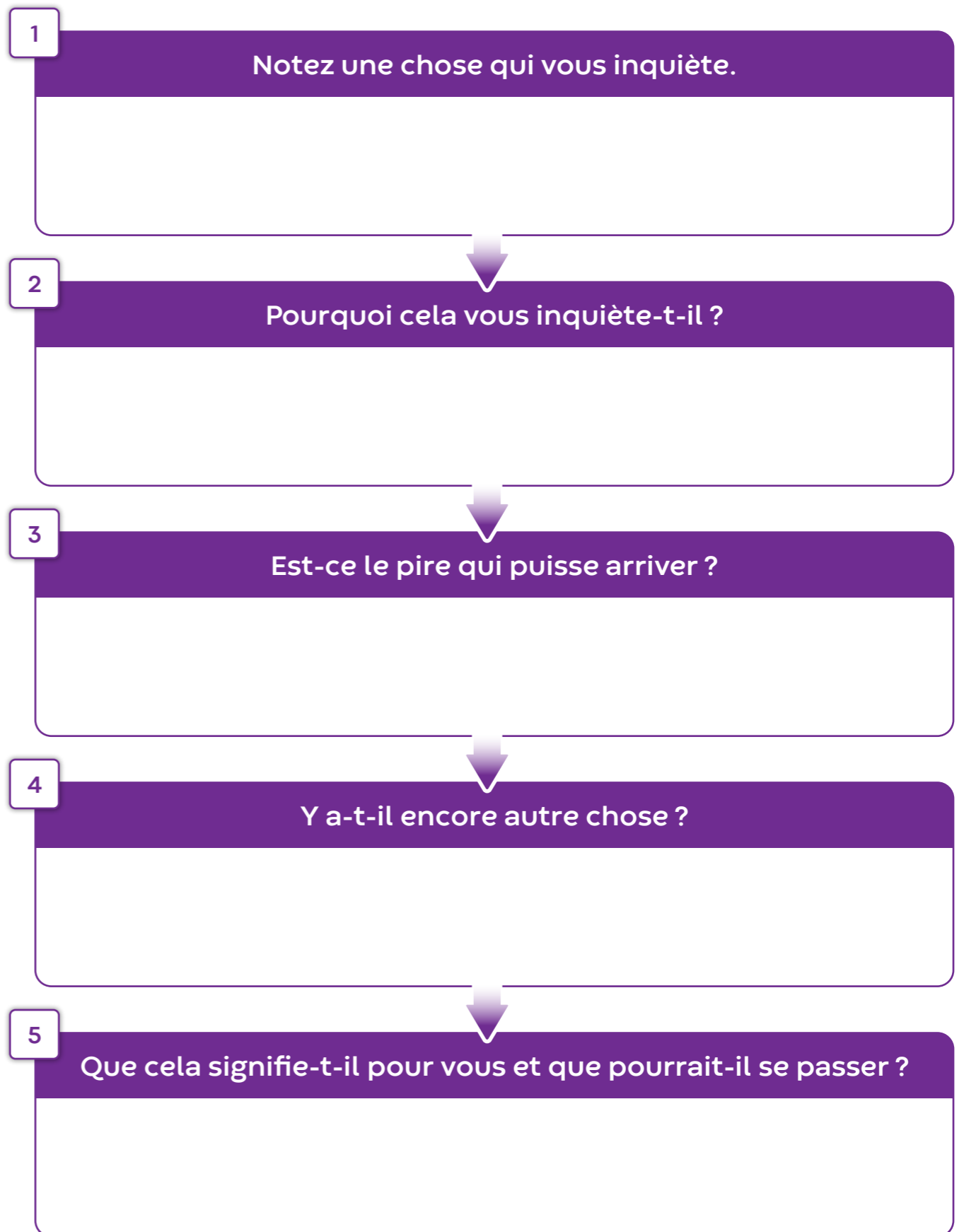
Ensuite, regardez les vidéos d'autres utilisateurs parlant de leurs inquiétudes, comment ils ont géré ces situations et partageant quelques conseils.

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.

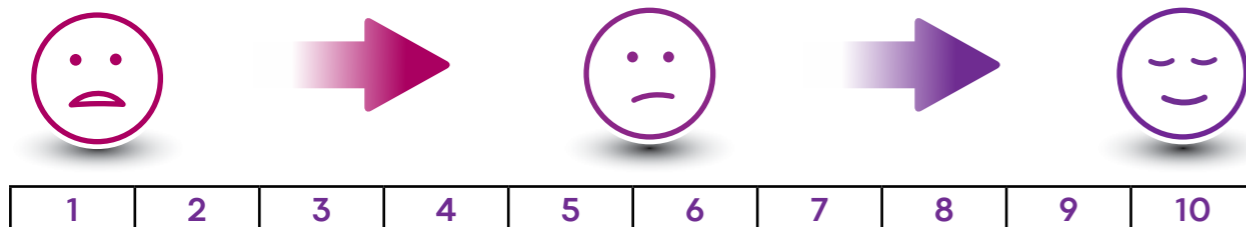
Quand le ferez-vous ?

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



Se sonder en toute confiance

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