



me +

Livret d'accompagnement

MON PROGRAMME

de bien-être émotionnel

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

Module 5

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	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊



5 Mouvement et autosondage.

Ce module porte sur le fait de se sentir bien dans son corps. C'est une dimension essentielle pour guérir et renforcer sa confiance. Il vous aide à introduire du mouvement dans votre vie de façon sécurisée, et à reconnaître si vous en faites trop, ou au contraire, pas assez - ce qui peut vous donner l'impression de ne pas avancer.

Merci de remplir votre suivi d'état émotionnel en page 2.



Faisons un point rapide sur votre pratique des exercices à la maison. Quelles techniques avez-vous mises en place récemment ?

Expériences comportementales : sortir et se sociabiliser.

Expériences comportementales : travailler sur l'évitement et les comportements de sécurité.

Apaiser votre corps.

Employer l'affirmation de soi.

Renforcer votre confiance avec l'autosondage.

Exploration des valeurs.

1

Quelles réussites ou réflexions positives avez-vous eues en les réalisant ?

2

Quelles ont été les difficultés ?
Voyez-vous comment continuer à travailler dessus ?

Prendre conscience

Suivez les instructions à l'écran avec Kiera et notez vos réponses aux questions ci-dessous sur ce que vous avez ressenti.

Explorez progressivement les sensations dans votre corps de la tête aux pieds.

1

Avez-vous détecté des tensions musculaires ?

2

Votre posture est-elle déformée d'une quelconque manière ?

3

Avez-vous remarqué des zones de tension et de rigidité ?

Mouvement.

Il existe des façons douces et sans danger d'explorer des mouvements lorsque vous êtes hésitant et que vous manquez de confiance dans vos capacités physiques.

En écoutant la vidéo, suivez les étapes ci-dessous en notant ce que vous ressentez :

1. Choisissez une partie de votre corps à mettre en mouvement puis une façon de la bouger.

Partie du corps :

Mouvement :

2. Commencez lentement et en douceur, en observant les sensations que vous ressentez dans les muscles de cette zone et celles environnantes.

Quelles sensations percevez-vous ?

3. Observez la réaction de votre système nerveux. Reste-t-il calme ou s'active-t-il ? Gardez vos mouvements et votre respiration réguliers et maintenez un rythme calme.

La réponse protectrice de votre corps :

4. En faisant ce mouvement, comment pouvez-vous vous sentir plus connecté à votre corps ?

Suractivité, manque d'activité et cycles de surmenage / d'épuisement.

Ici, nous allons envisager l'activité dans un sens plus large, qui va au-delà du simple mouvement physique.

En fonction de votre réponse à la question posée dans la vidéo, quel est le schéma d'activité qui vous correspond le mieux ? Faites l'exercice correspondant ci-dessous.



Si « suractivité ».

Essayez d'identifier 3 à 5 choses que vous pouvez faire pour interrompre vos schémas de suractivité et ainsi donner à votre corps l'occasion de se reposer.

Il existe différents types de repos :

- Repos physique.
- Repos mental.
- Repos sensoriel.
- Repos émotionnel.

Sélectionnez ce qui vous correspond et définissez vos objectifs dans la partie ci-dessous en entourant le type de repos que vous recherchez.

Repos physique	Repos mental	Repos sensoriel	Repos émotionnel
s'asseoir	se divertir	sans écran	être réconforté par un proche
s'allonger / se détendre	activité artistique	être dans la nature	faire un puzzle
faire la sieste / dormir	tâches ménagères	prendre un moment calme seul	jouer à un jeu
prendre un bain	tâches manuelles	se reconnecter avec son corps	
prendre un bon repas / boire	écouter de la musique		
discuter avec des proches	marcher / bouger		

À la fin de cette section, vous trouverez un journal de gestion du rythme de l'activité. Utilisez-le pour noter ce que vous faites pendant une à deux semaines. Le fait d'écrire ces détails régulièrement, sur une courte période, vous aidera à avoir une image claire et complète de votre santé.



Si « manque d'activité ».

L'objectif est d'ajouter des activités dans vos journées et vos semaines. Nous allons nous concentrer sur deux dimensions : le sentiment d'accomplissement et le plaisir.

Chaque jour, essayez de trouver 3 à 5 activités sources de plaisir (même petites) et autant d'activités gratifiantes.

Sentiment d'accomplissement :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Plaisir :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Utilisez le journal de gestion du rythme de l'activité en fin de section pour avoir une vue d'ensemble de votre activité pendant une à deux semaines. Le fait d'écrire ces détails régulièrement, sur une courte période, vous aidera à avoir une image claire et complète de votre santé.



Si « cycle de surmenage et d'épuisement ».

Pour interrompre les cycles de surmenage et d'épuisement, il faut d'abord reconnaître que vous en vivez un.

Semaine 1.

Utilisez le journal de gestion du rythme téléchargeable à la page suivante pour indiquer via des couleurs la quantité d'énergie que vos activités vous demandent au cours d'une journée ainsi que votre état de bien-être.

Utilisez le journal pendant une semaine, puis réfléchissez aux schémas que vous observez.

Semaine 2.

Ensuite, remplissez de nouveau le journal à la page 47, mais cette fois en ajoutant des temps de repos pour interrompre les grands blocs d'activités en orange et en rouge.

Réfléchissez aux changements que cela vous a apporté.

Utilisez le journal de gestion du rythme en fin de section pour avoir une vue d'ensemble de ce que vous faites pendant une à deux semaines. Le fait d'écrire ces détails régulièrement, sur une courte période, vous aidera à avoir une image claire et complète de votre santé.

Journal de gestion du rythme Semaine 1.

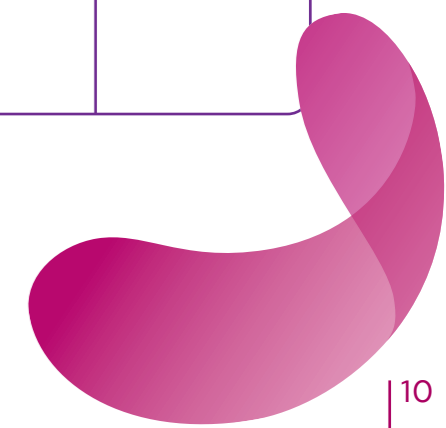


Heure	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 18	18 - 20	20 - 22	22 - Minuit	Minuit - 2	2 - 4	4 - 6
Lundi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Mardi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Mercredi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Jeudi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vendredi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Samedi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Dimanche	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●

Vert
 Activité relaxante

Jaune
 Activité modérée

Rouge
 Activité exigeante



Journal de gestion du rythme Semaine 2.

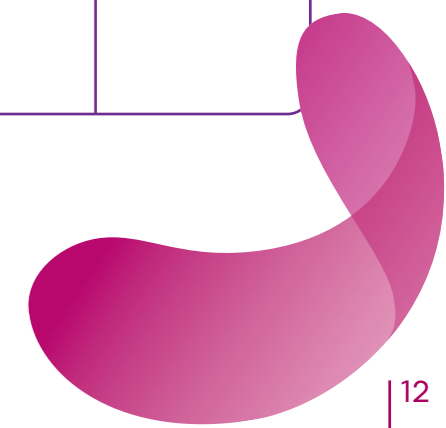


Heure	6 - 8	8 - 10	10 - 12	12 - 14	14 - 16	16 - 18	18 - 20	20 - 22	22 - Minuit	Minuit - 2	2 - 4	4 - 6
Lundi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Mardi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Mercredi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Jeudi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Vendredi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Samedi	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Dimanche	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●

Vert
 Activité relaxante

Jaune
 Activité modérée

Rouge
 Activité exigeante



Prenons un temps pour faire le point.

Nous avons appris à mieux comprendre la protection contre la douleur et son impact sur le corps et l'esprit, ainsi que les principes de suractivité, manque d'activité et du cycle de surmenage et d'épuisement.

Pour les exercices pratiques de ce module, identifiez des objectifs liés à vos schémas d'activité. Prenez un moment pour identifier des objectifs à vous fixer.

Objectif 1 :

Objectif 2 :

Objectif 3 :

Essayez maintenant d'être plus précis : où en êtes-vous actuellement par rapport à votre objectif, et où voulez-vous être à l'avenir ?

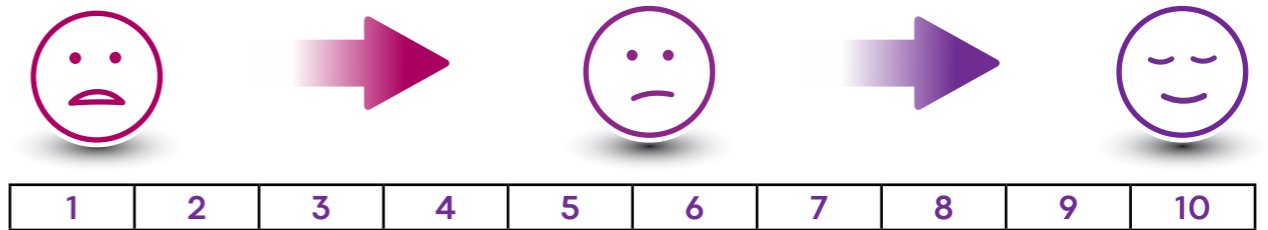
Objectif	Où êtes-vous aujourd'hui ?	Où souhaitez-vous arriver ?
1.		
2.		
3.		

Scannez le QR code pour accéder à des ressources complémentaires et pour vous reconnecter à Mon programme de bien-être émotionnel en ligne.



Avant d'aller plus loin, 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