



me +

Livret d'accompagnement

MON PROGRAMME

de bien-être émotionnel

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

Module 6

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	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊



6

L'intimité.

Ce module est conçu pour vous accompagner dans votre vie intime et sexuelle, tout en pratiquant le sondage urinaire intermittent.

Avant de commencer, merci de remplir votre suivi d'état émotionnel en page 2.



Qu'est-ce que l'intimité et pourquoi est-ce important ?

L'intimité est la relation proche, affectueuse et aimante que l'on entretient avec une personne ou plusieurs personnes. Il existe différents types d'intimité, Découvrez-les à l'écran puis complétez l'exercice ci-dessous.

1. Réfléchir aux différents types d'intimité.

Le type d'intimité le plus important pour vous en ce moment :

Émotionnelle	Pourquoi ?
Physique	
Intellectuelle	

2. Identifier les obstacles.

Y a-t-il des problèmes de santé ou d'autres facteurs qui affectent votre capacité à vivre l'intimité ? De quelle façon ?

Problèmes de santé spécifiques. Comment est-ce affecté ?

3. Définir des objectifs.

En fonction de vos réflexions, définissez un ou deux objectifs pour développer l'intimité dans votre vie. Il peut s'agir de petites étapes, comme initier plus de conversations avec un ami (intimité intellectuelle) ou planifier une activité partagée avec un proche (intimité expérientielle).

Exemples d'objectifs :

- Planifier un appel hebdomadaire avec un ami proche pour partager ses pensées et expériences.
- Prévoir une sortie agréable avec un partenaire ou un ami afin de créer des expériences partagées.

Objectifs	
1.	
2.	

4. Suivre les progrès.

Au cours des prochaines semaines, suivez vos efforts et notez tout changement dans vos sentiments de connexion et d'intimité.

Semaine	Changements observés
1.	
2.	
3.	

Développer l'intimité émotionnelle et physique.

Choisissez l'une des affirmations affichées à l'écran qui résonne le plus avec votre situation et complétez l'exercice correspondant ci-dessous.

1. Je suis célibataire et je souhaite avoir des relations affectives intimes avec d'autres personnes.
2. Je suis en couple et je souhaite avoir des relations émotionnelles intimes avec mon/ma partenaire.
3. Je suis en couple et je souhaite avoir des relations physiques intimes avec mon/ma partenaire.
4. Je suis célibataire et je souhaite avoir des relations physiques intimes avec d'autres personnes.

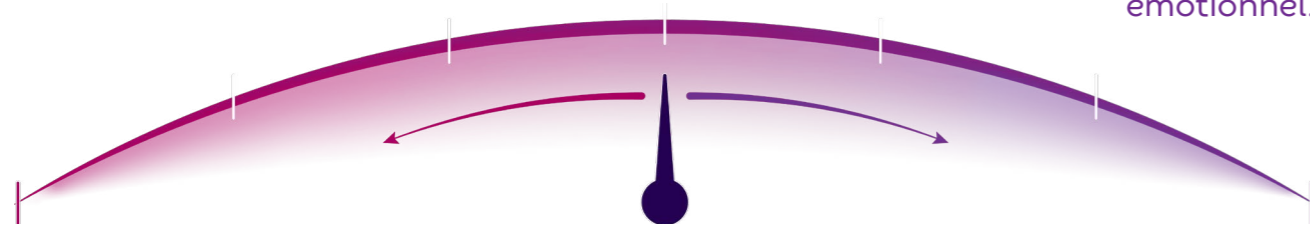
Si aucune de ces affirmations ne correspond à votre situation, ou si vous n'êtes pas particulièrement intéressé par l'intimité physique et émotionnelle, vous pouvez passer cette section.

1. Je suis célibataire et je souhaite avoir des relations affectives intimes avec d'autres personnes.

D'abord, placez une croix sur l'échelle indiquant où vous vous situez actuellement.

J'évite de parler de mes émotions ou de mon monde intérieur avec qui que ce soit.

Je me sens à l'aise pour partager mes émotions avec des personnes de confiance et recevoir un soutien émotionnel.



Réfléchissez aux questions suivantes :

1. Comment vivez-vous actuellement l'intimité émotionnelle ?

2. Que devriez-vous mettre en place pour développer un peu plus votre intimité émotionnelle ?

3. Quel est votre objectif ultime concernant l'intimité émotionnelle ?

Réfléchissez à vos objectifs principaux à propos de l'intimité émotionnelle et écrivez les trois principaux.

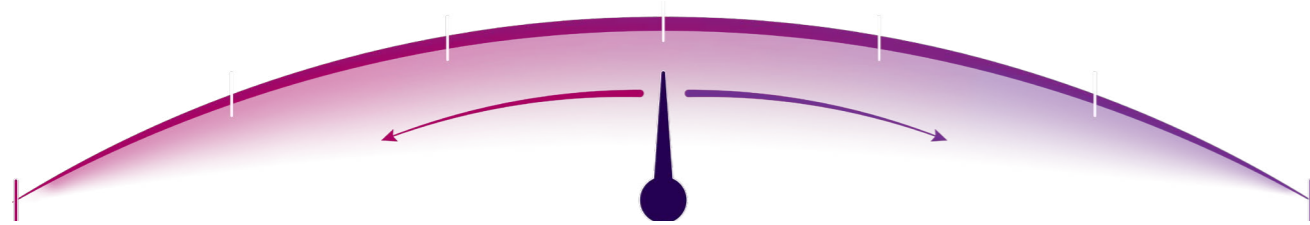
Objectifs	
1.	
2.	
3.	

2. Je suis en couple et je souhaite avoir une relation émotionnelle intime avec mon/ma partenaire.

D'abord, placez une croix sur l'échelle indiquant où vous vous situez actuellement.

Je ne parle jamais de mes sentiments ou de mon monde intérieur avec mon /ma partenaire.

Je peux partager, si je le choisis, mes sujets les plus sensibles avec mon /ma partenaire.



Réfléchissez aux questions suivantes :

1. Décrivez aussi précisément que possible à quoi ressemble actuellement l'intimité émotionnelle avec votre partenaire.

2. À quoi cela ressemblerait-elle si vous en aviez un peu plus ?

3. Quel est votre objectif ultime ?

Réfléchissez à vos objectifs à propos de l'intimité émotionnelle et écrivez les trois principaux.

Objectifs	
1.	
2.	
3.	

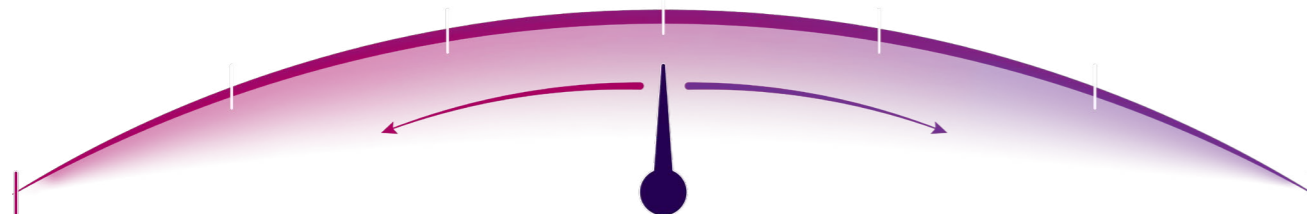


3. Je suis en couple et je souhaite avoir des relations physiques intimes avec mon/ma partenaire.

D'abord, placez une croix sur l'échelle indiquant où vous vous situez actuellement.

Je ne fais jamais de câlin avec mon /ma partenaire.

Nous avons des rapports sexuels réguliers.



À l'écran, vous trouverez des exemples de partages d'intimité physique.

1. Quelles activités de cette liste faites-vous déjà ?

Tape amicale dans le dos.

Tape dans la main.

Bras sur l'épaule.

Câlin bref.

Grand câlin.

Baiser sur la joue.

Baiser sur la bouche.

Se tenir la main.

Caresser.

Se chamailler.

Danser ensemble.

Porter votre partenaire.

Chatouiller.

S'asseoir sur les genoux.

Avoir votre partenaire assis sur vos genoux.

S'allonger sur le partenaire ou inversement.

Se blottir.

Massage de la tête ou des épaules.

Massage des pieds.

Massage du dos.

Faire un massage.

Caresser tendrement.

Contacts sexuels : masturbation, sexe oral, rapport avec pénétration.

Essayez de rester pleinement présents dans ces moments, en appréciant la connexion et la proximité qu'ils apportent.

2. Ensuite, mettez-vous d'accord sur ce que vous pourriez pratiquer davantage ou intégrer à votre routine. Sentez-vous libre d'ajouter des détails ci-dessous.

Réfléchissez à vos objectifs à propos de l'intimité physique et notez vos trois principaux.

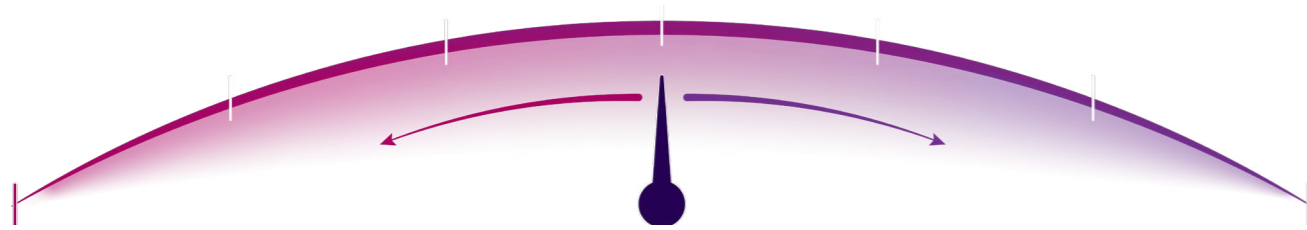
Objectifs	
1.	
2.	
3.	

4. Je suis célibataire et je souhaite avoir des relations physiques intimes avec d'autres personnes.

D'abord, placez une croix sur l'échelle indiquant où vous vous situez actuellement.

Je n'ai que rarement ou jamais de contacts physiques (comme un câlin).

Je me sens à l'aise tant avec le contact physique platonique que sexuel.



Réfléchissez aux questions suivantes :

1. Comment faites-vous l'expérience de l'intimité physique aujourd'hui ?

2. Que devriez-vous mettre en place pour développer un peu plus votre intimité physique ?

3. Quel est votre objectif ultime concernant l'intimité physique ?

Réfléchissez à vos objectifs à propos de l'intimité physique et notez vos trois principaux.

Objectifs	
1.	
2.	
3.	



Dévoilez que vous pratiquez l'autosondage.

Cette section a pour but de vous aider à réfléchir à la décision de parler de votre pratique de l'autosondage aux personnes qui vous sont proches, afin de préserver vos liens et de gérer votre santé en toute sérénité.

Après avoir regardé les vidéos à l'écran, complétez l'exercice ci-dessous.

Commencez par rédiger vos propres réponses aux questions suivantes. Vous trouverez des exemples à l'écran pour vous aider à vous lancer.

1. Y a-t-il des inconvénients à dire à quelqu'un que vous utilisez une sonde urinaire ?

Inquiétudes	Probabilités

2. Y a-t-il des inconvénients à ne pas dire à quelqu'un que vous utilisez une sonde urinaire ?

Inquiétudes	Probabilités

Une fois vos listes établies, revenez dessus et évaluez la probabilité que ces inquiétudes se réalisent sur une échelle de 0 à 10 (10 = très probable).

Ensuite, remplissez les sections suivantes :

Évaluation de l'impact.

1. Quel impact a sur vous le fait que les autres ignorent que vous vous sondez ?

Bénéfices possibles.

2. Réfléchissez et notez quels résultats positifs pourraient découler du fait de partager cette information.

S'exercer à en parler.

3. Rédigez un script pour vous entraîner à partager cette information, puis répétez-le à voix haute afin de vous sentir plus à l'aise.

4. Exercez-vous à voix haute pour vous sentir plus à l'aise.

Gérer les mauvaises réactions.

5. Planifiez comment gérer les réactions négatives avec assurance.

6. Réfléchissez aux limites que vous pourriez avoir besoin de poser.

Prenons un moment pour réfléchir.

Au cours du module 6, nous avons vu ce qu'est l'intimité et pourquoi elle est importante, différentes manières de mieux vivre son intimité intellectuelle et expérientielle, et comment parler de l'autosondage à vos proches.

Pour les exercices pratiques de ce module, prenez un moment pour réfléchir aux points et actions à mettre en place qui vous semblent importants.

Points clés :	
1.	
2.	
3.	

Y a-t-il quelqu'un avec qui vous aimeriez parler du fait que vous pratiquez l'autosondage ?

Oui

Non

Si oui, souhaitez-vous faire de cette démarche l'une de vos actions ?

Appuyez-vous sur les conseils de ce module pour vous aider à en parler.

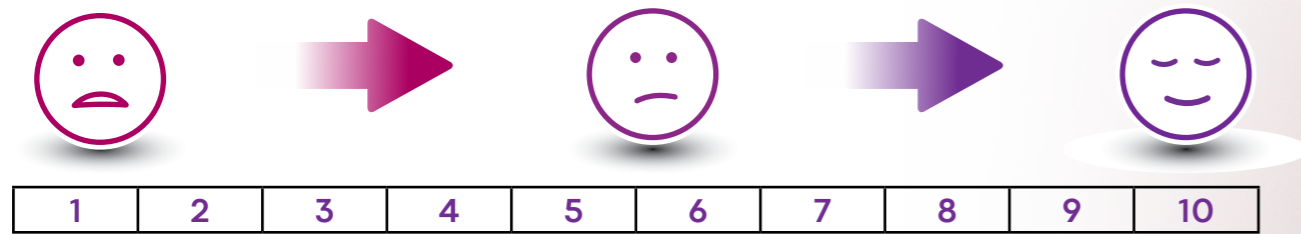
Il n'y a aucune urgence.

Actions :	
1.	
2.	
3.	

Si vous avez un-e partenaire, envisagez de partager cette information avec lui/elle. Vous pouvez télécharger la section sur les objectifs liés à l'intimité intellectuelle et expérientielle et la lui donner à lire. Ensuite, prévoyez un moment pour définir ensemble des objectifs communs.

Avant de poursuivre, comment vous sentez-vous actuellement vis-à-vis de l'autosondage ?

Notez votre niveau actuel d'anxiété en entourant un chiffre.



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