



convatec

me +

Livret d'accompagnement

MON PROGRAMME

 de bien-être  
émotionnel

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

Module 7

---

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	☹️	😞	😞	😟	😊	😌	😊	😊



# 7 Faire face à ses émotions.

Ce module met en avant l'importance de comprendre et de gérer vos émotions. Beaucoup de personnes n'apprennent jamais pourquoi c'est important ni comment le faire. En explorant ce sujet, vous découvrirez comment la gestion de vos émotions peut vous aider à atteindre vos objectifs dans ce programme.

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



## Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Veuillez décrire.

Sélectionnez toutes les émotions qui s'appliquent à vous :

Bien

Mal

Curieux

Intéressé

Démoralisé

Stressé

Ennuyé

Submergé

Motivé

### 1. Identifier les émotions.

1.1

Pensez à un moment récent où vous avez ressenti une émotion forte.

Décrivez ce qui s'est passé.

1.2

Quelle émotion avez-vous ressentie ?

Exemples : joie, colère, tristesse...

1.3

Avez-vous remarqué des sensations physiques ?

Exemples : poitrine serrée, papillons dans l'estomac...

### 2. Reconnaître les humeurs.

2.1

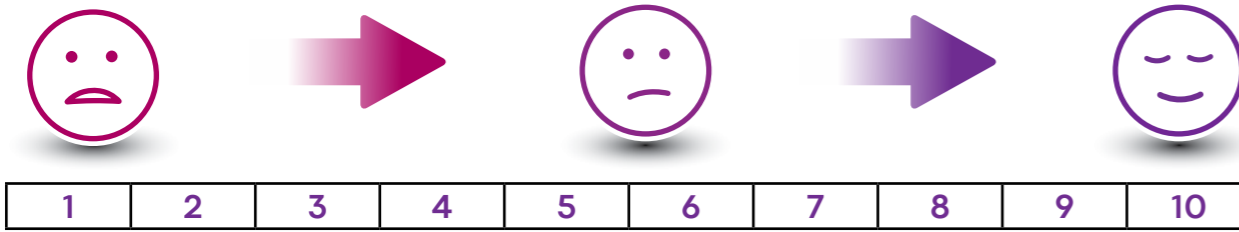
Quelle a été votre humeur au cours de la semaine passée ?

2.2

Qu'est-ce qui a pu influencer votre humeur ?

Exemples : stress, bonnes nouvelles...

2.3 Évaluez votre humeur de 1 à 10.



(1 = très basse, 10 = très élevée). Entourez le chiffre dans la case.

3. Explorer différentes émotions.

3.1

Rappelez-vous un moment où vous aviez des émotions contradictoires.

Décrivez la situation.

3.2

Listez les différentes émotions ressenties.

Ex : anxieux, excité...

3.3

Comment résumeriez-vous ces émotions ?

Ex : je me sentais excité mais aussi anxieux...

## Façons de faire face à ses émotions.

Nous faisons tous face à nos émotions de manières différentes. Comprendre si vous utilisez des stratégies d'approche ou d'évitement peut vous aider à mieux gérer vos émotions.

- **Approche** = reconnaître ses émotions et utiliser des stratégies pour les réguler.
- **Évitement** = fuir ou nier ses émotions.

Complétez l'exemple ci-dessous pour identifier votre façon de faire face à vos émotions actuelles et explorer de nouvelles stratégies.

Pensez à une expérience émotionnelle récente :

1. Quelle émotion avez-vous ressentie ?

2. Quelles stratégies avez-vous utilisées pour faire face à vos émotions ? Cochez toutes celles qui s'appliquent :

### Approche

Nommer ses émotions.  
Exprimer ses émotions.  
Faire des choix intentionnels (ex : exercice, relaxation).  
Pratiquer la pleine conscience.  
Utiliser la réévaluation cognitive.  
Résolution de problèmes.

### Évitement

Ignorer ses émotions.  
Se distraire par l'activité ou le divertissement.  
Fuir la réalité avec des substances (alcool, drogues).  
Réprimer ou refouler ses sentiments.  
Se mettre à l'écart des autres et de certaines situations.  
Intellectualiser (essayer de se raisonner pour faire disparaître ce qu'on ressent).

3. Quel effet ces stratégies ont-elles eu sur vos émotions ? Est-ce qu'elles vous ont aidé ou au contraire gêné ?

### Explorer de nouvelles façons de faire face.

1. Choisissez un **comportement d'évitement** que vous utilisez souvent :

Ignorer ses émotions.  
Se distraire par l'activité ou le divertissement.  
Fuir la réalité avec des substances (alcool, drogues).  
Réprimer ou refouler ses sentiments.  
Se mettre à l'écart des autres et de certaines situations.  
Intellectualiser (essayer de se raisonner pour faire disparaître ce qu'on ressent).

2. Choisissez une **stratégie d'approche** que vous pourriez essayer à la place :

Nommer ses émotions.  
Exprimer ses émotions.  
Faire des choix intentionnels (ex : exercice, relaxation).  
Pratiquer la pleine conscience.  
Utiliser la réévaluation cognitive.  
Résolution de problèmes.

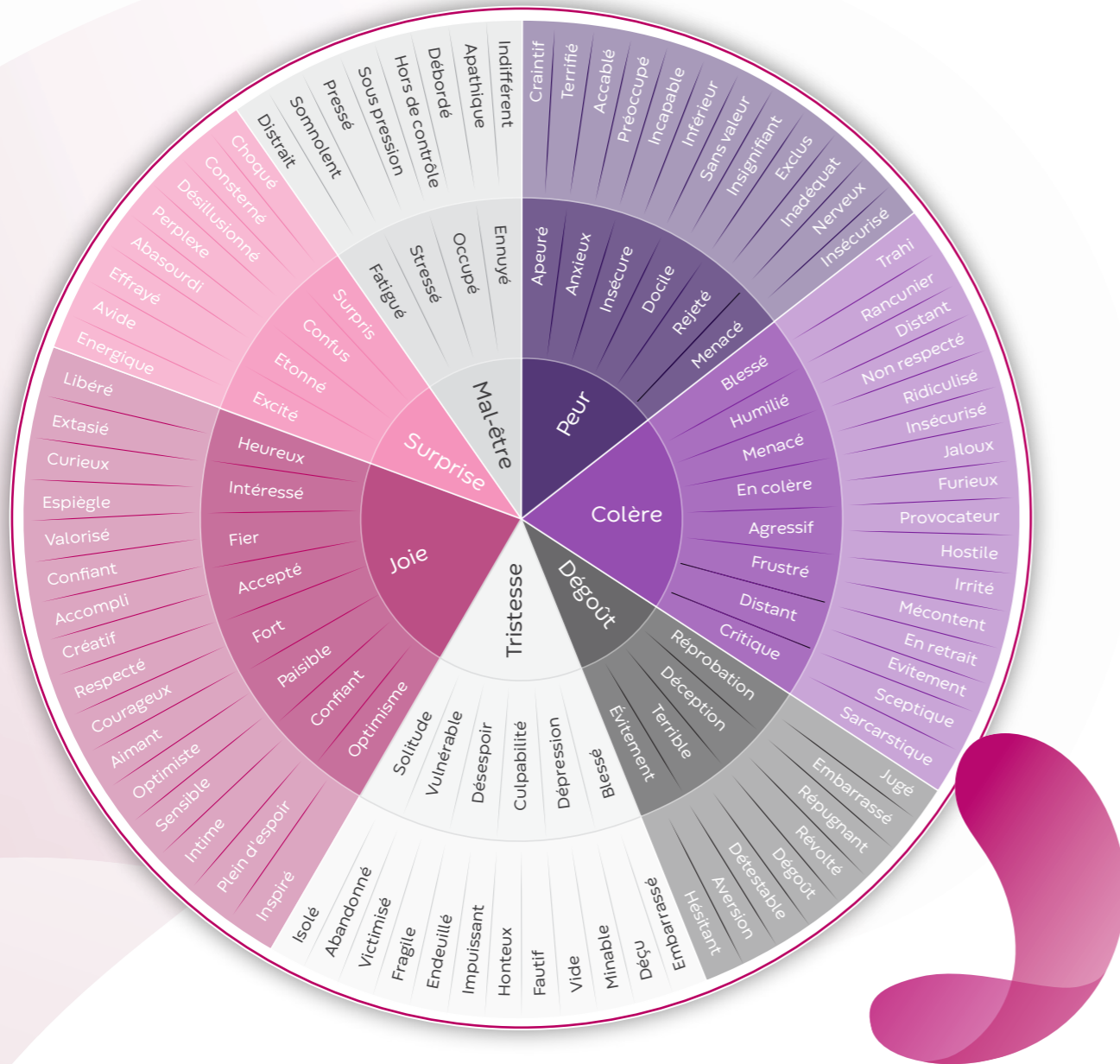
3. Planifiez une situation où vous pourrez gérer vos émotions ainsi.

Bravo ! En comprenant vos façons de faire face à vos émotions, vous avancez vers une meilleure gestion de celles-ci. En essayant de nouvelles stratégies, nous pouvons commencer à améliorer votre bien-être émotionnel.



# Identifier vos émotions.

## La roue des émotions.



### Utiliser la roue des émotions :

Au centre se trouvent 7 émotions primaires. Vous pouvez vous en servir pour identifier des émotions plus spécifiques que vous ressentez.

1. Regardez au centre de la roue pour trouver les émotions primaires comme la joie, la surprise, le mal-être, la peur, la colère, le dégoût, la tristesse.

Placez une croix dans le tableau ci-dessous pour l'émotion de base que vous ressentez maintenant.

Joie    Surprise    Mal-être    Peur    Colère    Dégoût    Tristesse

2. Allez vers l'extérieur de la roue pour identifier des émotions plus spécifiques en lien avec celles primaires.

Notez les émotions spécifiques de la deuxième couche de la roue que vous ressentez.

- 
- 
- 
- 
- 

3. Sélectionnez celle(s) qui correspondent le mieux à ce que vous ressentez.

En utilisant l'extérieur de la roue, identifiez l'émotion qui décrit le mieux ce que vous ressentez en ce moment.

Nous vous invitons à noter toute autre réflexion ou pensée complémentaire.

3.1

D'où proviennent ces émotions selon vous ?

3.2




Comment ces émotions influencent-elles vos pensées et vos actions ?










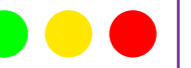

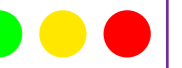










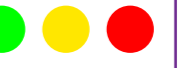
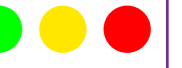











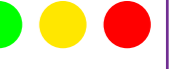
















































3.3

Y a-t-il une stratégie que vous pouvez utiliser pour y faire face ou en tirer parti ?

## Prendre conscience de vos émotions.

Utiliser un journal pour suivre vos émotions à différents moments de la journée peut vous aider à développer une meilleure conscience émotionnelle.

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												

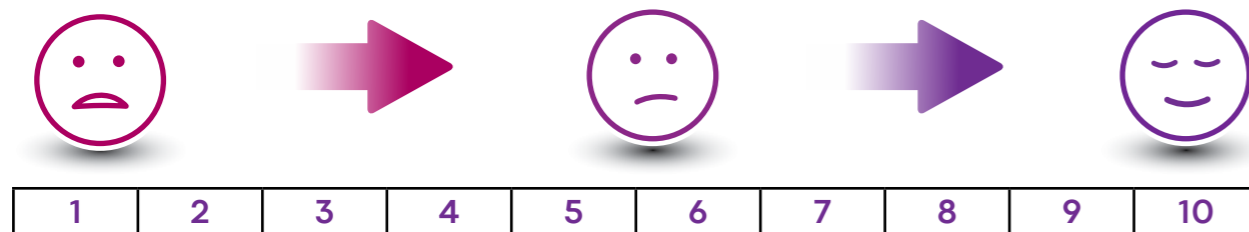
# Prenons un moment pour faire le point.

Au cours du module 7, nous avons abordé l'importance de comprendre et de prendre en compte vos émotions. Beaucoup d'entre nous n'ont jamais appris à quel point c'est essentiel ni comment s'y prendre. En travaillant sur vos émotions, vous pouvez avancer vers la réalisation de vos objectifs dans ce programme.

Pour la mise en pratique de ce module à domicile, poursuivez tout ce que vous avez déjà mis en place jusqu'à présent. Ajoutez dans votre journée des moments pour observer et nommer vos sentiments et émotions, et veillez à en garder une trace dans le journal de la page précédente.

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