



# me +

## Livret d'accompagnement

MON PROGRAMME

# de bien-être émotionnel

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

## Module 8

---

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	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊



# 8

## Pensées négatives et relation à soi.

Dans ce module, nous allons aborder les pensées négatives et la manière dont elles peuvent influencer votre état émotionnel. Nous prendrons aussi un temps pour réfléchir à vos objectifs. Avant de commencer, prenez un moment pour réfléchir à votre semaine et mettez à jour votre suivi d'état émotionnel.

Merci de remplir votre suivi en page 2.



### Pièges de la pensée.

1. La pensée « Il faut que / Je dois ».
2. La pensée du « tout ou rien ».
3. Les pensées catastrophistes.
4. La surgénéralisation.
5. Prédiction de l'avenir.
6. Ignorer le positif.
7. Croire savoir ce que les autres pensent / Pensées autocritiques.

Dans cet exercice, nous allons apprendre à reconnaître chaque type de piège de la pensée.

Écoutez Kiera en même temps que vous faites cet exercice puis, après avoir identifié chaque type de piège de la pensée, évaluez à quelle fréquence vous en faites l'expérience : jamais, parfois, assez souvent ou très souvent, en cochant la case correspondante.

#### 1. Les « Il faut que / Je dois ».

Ces pensées impliquent des attentes vis-à-vis de soi-même ou des autres souvent irréalistes qui laissent un sentiment de déception ou de contrariété.

Jamais      Parfois      Assez souvent      Très souvent

#### 2. La pensée du « tout ou rien ».

Soit les choses se passent parfaitement comme prévu, soit si ce n'est pas le cas, ce n'est pas satisfaisant.

Jamais      Parfois      Assez souvent      Très souvent

#### 3. Les pensées catastrophistes.

Tirer des conclusions hâtives à propos d'événements futurs et supposer le pire scénario possible.

Jamais      Parfois      Assez souvent      Très souvent

#### 4. La surgénéralisation.

Prendre un échec ou une situation négative comme preuve que ce sera toujours ainsi.

Jamais      Parfois      Assez souvent      Très souvent

#### 5. Prédiction de l'avenir.

Penser qu'il va se produire quelque chose de négatif avant même que ça n'arrive.

Jamais      Parfois      Assez souvent      Très souvent

## 6. Ignorer le positif.

Négliger les résultats positifs ou les progrès accomplis.

Jamais      Parfois      Assez souvent      Très souvent

## 7. Croire savoir ce que les autres pensent / Pensées autocritiques.

Faire des suppositions sur ce que les autres pensent de nous et avoir des pensées négatives ou dures envers soi-même.

Jamais      Parfois      Assez souvent      Très souvent

## Rééquilibrer ses schémas de pensées.

L'objectif de cet exercice est de remettre en question les schémas de pensée négatifs et de développer une perspective plus équilibrée. Au lieu d'accepter automatiquement vos pensées comme des faits, posez-vous des questions pour en examiner le sens. Utilisez ce processus pour reformuler vos pensées et obtenir une vision plus claire de votre situation.

Après avoir observé le cheminement de pensée de Sally, vous pouvez travailler sur vos propres pensées. Réexaminez votre livret, en vous concentrant sur votre suivi d'état émotionnel et sur les craintes que vous avez pu avoir concernant l'autosondage. Identifiez les données qui attestent ou contredisent ces pensées. Enfin, formulez une pensée alternative, plus équilibrée.

1. Je pense que...

Je crois cela à X %

2

Les preuves qui soutiennent cette pensée sont...

3

Les preuves qui vont à l'encontre de cette pensée sont...

4. Une pensée alternative pourrait être...

Je crois cela à X %

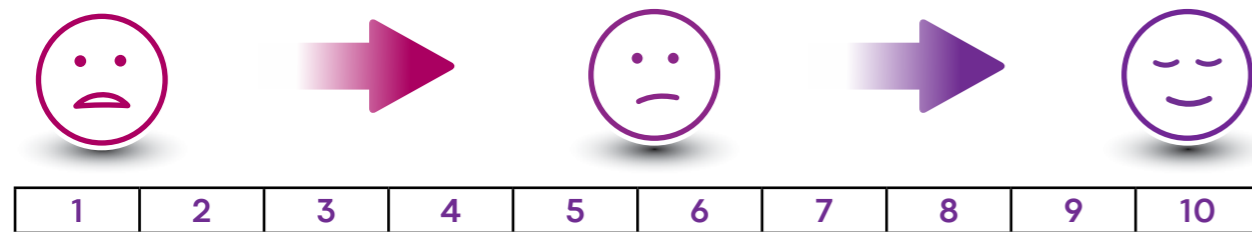


# Prenons un moment pour faire le point.

Au cours du module 8, nous avons vu comment remettre en question des pensées qui ne nous aident pas, les différents types de pièges de la pensée, et comment rééquilibrer ses schémas de pensée pour tendre vers une version plus équilibrée.

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

Indiquez votre niveau actuel d'anxiété lié au sondage urinaire 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. <sup>®/™</sup> indique une marque d'une société du groupe Convatec. Novembre 2025. AP-77663-FRN-FRE-v1. A002212