



me +

Livret d'accompagnement

MON PROGRAMME

de bien-être émotionnel

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

Module 9

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	☹️	😞	😞	😊	😊	😊	😊	😊



9 Renforcer l'estime de soi.

Dans ce module, nous allons explorer comment les systèmes de croyances peuvent accentuer l'effet des problèmes de santé et renforcer les inquiétudes liées à l'opinion des autres. Cela vous aidera à mieux comprendre vos préoccupations concernant l'autosondage et à aligner vos croyances avec vos objectifs.

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



Croyances profondément ancrées.

Cochez les cases des croyances courantes auxquelles vous vous identifiez :

Si je commence quelque chose, je dois terminer.

Je dois toujours fournir beaucoup d'efforts dans ce que je fais.

Je dois mériter les moments de détente ou de plaisir.

Je dois faire quelque chose pour mériter la gentillesse et / ou le respect.

On ne peut pas faire confiance aux gens.

Les choses vont toujours mal tourner.

Types de croyances.

Après avoir consulté les exemples de types de croyances à l'écran, complétez le tableau ci-dessous avec vos propres exemples :

Types de croyances	Description	Votre croyance
Pensées automatiques négatives.	Des pensées propres à une expérience ou à une situation précise. Elles sont souvent plus faciles à exprimer.	
Règles.	Idée sur ce qui est approprié en termes de comportements, basée sur une croyance plus profonde.	
Croyances intermédiaires.	Croyances à propos de la façon dont vous, ou les autres, devriez agir, sur ce que devrait être le monde, et sur la manière dont tout s'articule.	
Croyances fondamentales.	Croyances profondes sur soi, les autres et le monde.	

Vos règles personnelles.

Après avoir écouté Sula et observé l'exemple, écrivez votre propre règle ou hypothèse que vous souhaitez ajuster, puis répondez aux questions suivantes :

Mes lignes de conduite.

1 La règle et/ou croyance intermédiaire que j'aimerais ajuster.

2 Quel impact cette règle (et/ou croyance) a-t-elle eu sur ma vie ?

3 Comme savoir si cette règle fonctionne ?

4 D'où vient cette règle (et/ou croyance) ?

5 En quoi cette règle (et/ou croyance) est-elle déraisonnable ?

6 Quels sont les avantages et les inconvénients de cette règle ?

Avantages	Inconvénients
<hr/>	<hr/>

7 Quelle règle (et/ou croyance) alternative, plus équilibrée et souple, pourriez-vous adopter ?

8 Que pouvez-vous faire pour mettre en pratique cette nouvelle règle (et/ou croyance) au quotidien ?



Faire évoluer ses croyances fondamentales.

L'objectif n'est pas de rejeter complètement nos croyances fondamentales, mais d'ajuster la portée avec laquelle nous les appliquons.

Réfléchissez à votre propre croyance fondamentale négative et à une nouvelle croyance équilibrée. Répondez aux questions suivantes :

1. Notez votre croyance fondamentale négative.

Évaluez à quel point vous y croyez (0-100 %).

À présent.	Quand elle est la plus convaincante.	Quand elle est la moins convaincante.
<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %

2. Écrivez une nouvelle croyance équilibrée que vous aimeriez adopter.

Évaluez à quel point vous y croyez (0-100 %).

À présent.	Quand elle est la plus convaincante.	Quand elle est la moins convaincante.
<input type="text"/> %	<input type="text"/> %	<input type="text"/> %

3. Preuves qui confirment et qui contredisent votre ancienne croyance fondamentale négative.

Ancienne croyance fondamentale négative.	
Preuve en faveur.	Preuve en défaveur.

4. Notez les preuves qui soutiennent votre nouvelle croyance fondamentale équilibrée, issues du passé et du présent, ainsi que les signes à surveiller à l'avenir.

Nouvelle croyance fondamentale équilibrée.	
Preuves (passées et présentes) de la nouvelle croyance fondamentale équilibrée.	Ce qu'il faut observer à l'avenir.

Ce que je peux faire pour soutenir ou recueillir davantage de preuves en faveur de ma nouvelle croyance fondamentale équilibrée.

5. Enfin, évaluez à quel point vous croyez à l'ancienne croyance négative et à la nouvelle croyance équilibrée.

Évaluez à quel point vous croyez dans les croyances suivantes (0%-100%).

Ancienne croyance fondamentale négative.	Nouvelle croyance fondamentale équilibrée.
<input type="text"/> %	<input type="text"/> %

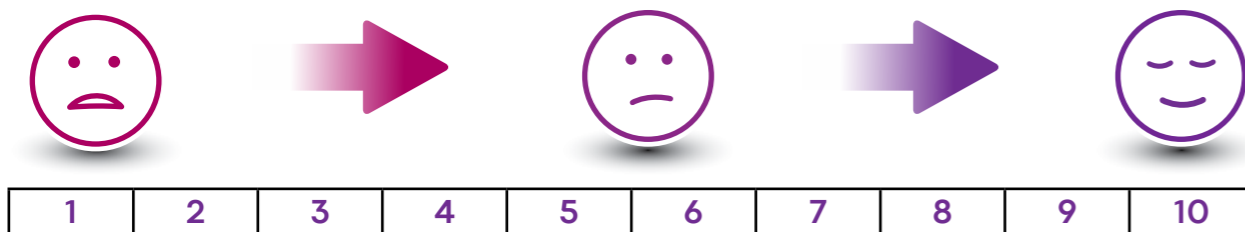
Prenons un moment pour faire le point.

Au cours du module 9, nous avons vu comment nos croyances peuvent renforcer le sentiment de découragement lié aux problèmes de santé et accroître nos inquiétudes concernant l'opinion des autres. En comprenant ces croyances, vous serez mieux préparé à faire face à vos préoccupations liées à l'autosondage et à d'autres problèmes de santé.

Ce module était dense et riche en contenu ; vous pouvez envisager d'y consacrer 2 à 4 semaines pour continuer à explorer ces thèmes en vous appuyant sur le livret d'accompagnement.

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