

Processus d'autocoaching

Prendre soin de soi au quotidien

1/ Observation

Qu'est-ce que j'entends, j'observe, qui me déclenche une émotion ?

2/ Sentiments

Quelles émotions / sentiments sont éveillés en moi ? Comment je me sens ?

3/ Besoins

Qu'est-ce qui, en moi, a été satisfait ou non-satisfait ?

Besoin de _____

4/ Echelle

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point mon besoin de _____ est-il rempli maintenant ? (1 = vide, 10= rempli)

5/ Décision

Est-ce que je prends la décision de faire évoluer ça ?

6/ Premier pas

*Si oui, qu'est-ce que je pourrais faire rapidement pour que ma jauge de _____ passe à la **note supérieure** ? Et encore ?*

Parmi mes idées, qu'est-ce qui est le plus facile et le plus agréable à faire ?

Quand est-ce que je programme de le faire ?

Liste des sentiments/ressentis

Objectif : Enrichir notre connaissance des sentiments & distinguer les sentiments des autres formes de communication

CONTENT(E)

heureux(se)
excité(e)
joyeux(se)
satisfait(e)
ravi(e)
plein(e) de courage
reconnaissant(e)
confiant(e)
inspiré(e)
soulagé(e)
rassuré(e)
rasséréné(e)
touché(e)
épanoui(e)
gonflé(e) à bloc
fier(e)

PLEIN(E) D'AMOUR

chaud(e)
amical(e)
sensible
plein(e) d'affection
empli(e) de tendresse
plein(e) d'appréciation
plein(e) de compassion
reconnaissant(e)
nourri(e)
en confiance
ouvert(e)
amoureux(se)
émerveillé(e)
proche

EN PAIX

tranquille
calme
paisible
content(e)
absorbé(e)
concentré(e)
en expansion
plein(e) d'amour
serein(e)
satisfait(e)
détendu(e)
relaxé(e)
centré(e)
béat(e)

GAI(E)

énergétisé(e)
revigoré(e)
enjoué(e)
enthousiaste
plein(e) d'entrain
rafaîchi(e)
stimulé(e)
d'humeur espiègle
plein(e) de vie
vivifié(e)
exubérant(e)
étourdi(e)
aventureux(se)
émoustillé(e)
pétillant(e)

FATIGUÉ(E)

épuisé(e)
inerte
léthargique
indifférent(e)
ramolli(e)
las(se)
dépassé(e)
impuissant(e)
lourd(e)
endormi(e)
saturé(e)
sans élan
rompu(e)

TRISTE

seul(e)
impuissant(e)
sur la réserve
débordé(e)
mécontent(e)
malheureux(se)
blessé(e)
abattu(e)
accablé(e)
découragé(e)
en détresse
d'humeur noire
déprimé(e)
consterné(e)
démoralisé(e)
désespéré(e)

APEURÉ(E)

craintif(ve)
alarmé(e)
anxieux(se)
inquiet(e)
tendu(e)
sur ses gardes
bloqué(e)
qui a la trouille
effrayé(e)
terrifié(e)
terrorisé(e)
épouvanté(e)
horrifié(e)
angoissé(e)

FÂCHÉ(E)

en colère
enragé(e)
exaspéré(e)
fou/folle furieux(se)
hors de soi
agité(e)
agacé(e)
contrarié(e)
nerveux(se)
irrité(e)
hostile
amer(e)
pessimiste
plein(e) de ressentiment
dégoûté(e)
écoeuré(e)
qui en a marre

CONFUS(E)

perplexe
hésitant(e)
troublé(e)
inconfortable
embrouillé(e)
tiraillé(e)
partagé(e)
déchiré(e)
embarrassé(e)
embêté(e)
mal à l'aise
frustré(e)
méfiant(e)

ET ENCORE...

fragile
vulnérable
surpris(e)
étonné(e)
ébahi(e)

ET ENCORE...

sidéré(e)
ahuri(e)
curieux(se)
intrigué(e)
intéressé(e)
impatient(e)

Mots employés comme sentiments qui sont en réalité des interprétations, ou évaluations masquées

abandonné(e)
acculé(e)
accusé(e)
arraché(e)
attaqué(e)
blâmé(e)
bluffé(e)
déconsidéré(e)
délaissé(e)
détesté(e)
dévalorisé(e)
dominé(e)
dupé(e)
écarté(e)
écrasé(e)
escroqué(e)
étouffé(e)
floué(e)
harcelé(e)
humilié(e)
ignoré(e)
incompris(e)
insulté(e)
intimidé(e)

isolé(e)
jeté(e)
jugé(e)
laissé(e) pour compte
largué(e)
manipulé(e)
materné(e)
menacé(e)
méprisé(e)
mis(e) en cage
négligé(e)
pas accepté(e)
pas aimé(e)
pas cru(e)
pas entendu(e)
pas voulu(e)
pas vu(e)
piégé(e)
piétiné(e)
protégé(e)
rabaissé(e)
refait(e)
rejeté(e)
ridiculisé(e)

sali(e)
trahi(e)
trompé(e)
utilisé(e)
vaincu(e)
etc...

bête
pas important(e)
inadéquat(e)
incapable
incompétent(e)
indigne
invisible
minable
nul(le)
sans valeur
stupide
etc...

Liste de besoins fondamentaux

Objectifs : identifier les messages cachés de nos émotions et comprendre nos besoins

SURVIE

abri
air
eau
mouvements, exercices
nourriture
repos, permanence
sécurité, protection

AUTONOMIE

affirmation de soi
appropriation de son pouvoir
choix, décider par soi-même
indépendance
liberté
solitude, calme, tranquillité, temps
espace pour soi

NOURRITURE (au sens large)

affection
chaleur
confort
douceur
relaxation, détente, plaisir, loisirs
sensibilité
soins, attentions, présence
tendresse
toucher

INTÉGRITÉ

authenticité, honnêteté
but, direction, savoir où aller
connaissance de soi
déterminer ses valeurs, rêves, visions
équilibre
estime de soi
respect de soi
rythme, temps d'intégration
sens de sa propre valeur, de sa place

EXPRESSION DE SOI

accomplissement, réalisation
action
apprendre
créativité
croissance, évolution, actualisation,
développement, guérison
générer, être la cause, participer
maîtrise

D'ORDRE MENTAL

clarté, compréhension par la réflexion,
l'analyse, le discernement, l'expérience
cohérence, adéquation
concision
conscience
exploration, découverte
informations, connaissances
précision
simplicité
stimulation

D'ORDRE SOCIAL

acceptation
amitié
amour, affection
appartenance
appréciation
communication
compagnie
concertation
confiance
connexion
contact
donner, servir, contribuer
écoute, compréhension, empathie
équité, justice
expression

honnêteté, transparence
interdépendance
intimité
partage, échange, coopération
présence
proximité
recevoir
reconnaissance, résonance, écho,
feedback
respect, considération
sécurité, fiabilité, compter sur,
confidentialité, discrétion, stabilité, fidélité,
permanence, continuité, structures,
repères, etc.
soutien, assistance, aide, réconfort
tolérance, accueil de la différence,
ouverture

AUTRES BESOINS ESSENTIELS

amour
beauté, sens esthétique
confiance, lâcher prise
espoir
être
finalité
harmonie
inspiration
joie
ordre
paix
sacré
sérénité
silence
transcendance

CÉLÉBRATION DE LA VIE

(accueil de la vie dans ses étapes et ses différents aspects)

communion
deuil, perte
fête
goût d'expérimenter l'intensité de la vie en soi
humour
jeu
naissance
ritualisation
etc...