

# 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  
rafraîchi(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  
dégouté(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...