



Liste des émotions et des besoins

Proposée par
Now1 – Coaching Intégral

Cette liste est utilisée dans le travail avec les
Enfants Intérieurs.
Exercices de travail avec les Enfants Intérieurs
gratuitement disponible sur le site

<http://www.now1.info/N/enfants-interieurs-mode-demploi/>



Liste des sentiments

Lorsque nos besoins sont satisfaits

• À l'aise	• Électrifié	• Jubile (qui)
• Absorbé	• Ému	• Libre
• Affection (plein d')	• Ému	• Liesse (en)
• Ahuri	• Enchanté	• Nourri
• Alerte	• Encouragé	• Optimiste
• Allégé	• Énergie (plein d')	• Paisible
• Allègre	• Enflammé	• Paix (en)
• Amical	• Engoué	• Pétillant
• Amour (en)	• Enjoué	• Plaisir (qui a du)
• Amour (Plein d')	• Enthousiasmé	• Porté à aider
• Amoureux	• Entraîn (plein d')	• Proche
• Amusé	• Épanoui	• Radieux
• Animé	• Étonné	• Radouci
• Appréciation (plein 'd)	• Étourdi	• Rafraîchi
• Ardeur (plein d')	• Éveillé	• Ragaillardi
• Assouvi	• Exalté	• Rasséréné
• Attentif	• Excité	• Rassuré
• Au septième ciel	• Expansif	• Ravi
• Aux anges	• Expansion (en)	• Ravigoté
• Aventureux	• Expectative (dans l')	• Rayonnant
• Béat	• Extase (en)	• Réconforté
• Bonne humeur (de)	• Exubérant	• Reconnaissant
• Bouleversé	• Fasciné	• Réjoui
• Calme	• Fier	• Rempli d'espoir
• Captivé	• Fou de joie	• Revigoré
• Centré	• Gai	• Satisfait
• Charmé	• Galvanisé	• Sécurisé
• Chaud	• Gonflé à bloc	• Sensibilisé
• Comblé	• Gratitude (plein de)	• Sensible
• Compatissant	• Grisé	• Serein
• Concentré	• Haletant	• Sidéré
• Concerné	• Harmonie (en)	• Soulagé
• Confiant	• Heureux	• Stimulé
• Confortable	• Hilare	• Sur le qui-vive
• Content de soi	• Humeur enjoué (d')	• Surexcité
• Courage (Plein de)	• Humeur espiègle	• Tendresse (plein)
• Curieux	• Impatient	• Touché
• Délassé	• Impliqué	• Tranquille
• Détaché	• Insouciant	• Transporté de joie
• Détendu	• Inspiré	• Vie (plein de)
• Ébahi	• Intéressé	• Vivant
• Ébloui	• Intrigué	• Vivifié
• Effervescence (en)	• Joie (déborde de)	
• Égayé	• Joyeux	



Liste des sentiments

Lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits

• Abattu	• Dérangé	• Hors de moi
• Accablé	• Désappointé	• Humeur Noire (d')
• Affamé	• Désarçonné	• Humilité
• Affligé	• Désarmé	• Impatient
• Affolé	• Désespéré	• Impuissant
• Agacé	• Désolé	• Inconfortable
• Agité	• Détaché	• Incrédule
• Aigri	• Dououreux	• Indécis
• Alarmé	• Ébahi	• Indifférent
• Âme en peine (l')	• Ébranlé	• Indolent
• Amer	• Écoeuré	• Inerte
• Angoissé	• Effrayé	• Inquiet
• Animosité (plein de)	• Élan (sans)	• Insatisfait
• Anxieux	• Embarrassé	• Insécurisé
• Apathique	• Embêté	• Insensible
• Apeuré	• Embrouillé	• Instable
• Appréhension (plein)	• Endormi	• Intéressé
• Assoiffé	• Énervé	• Intrigué
• Aversion (avoir de l')	• Ennuyé	• Irrité
• Blessé	• Enragé	• Jaloux
• Bloqué	• Envieux	• Las
• Cafardeux	• Épouvanté	• Léthargique
• Chagriné	• Éprouvé	• Lourd
• Choqué	• Épuisé	• Mal
• Cœur Brisé (avoir le)	• Éreinté	• Mal à l'aise
• Concerné	• Étonné	• Malheureux
• Confus	• Exaspéré	• Marre (en avoir)
• Consterné	• Excédé	• Maussade
• Courroucé	• Excité	• Mécontent
• Craintif	• Fâché	• Méfiant
• Crispé	• Fatigué	• Mélancolique
• Curieux	• Furieux (fou)	• Moral (ne pas avoir de)
• Déchiré	• Fourbu	• Morose
• Déconcentré	• Fragile	• Mortifié
• Décontenancé	• Frousse (avoir la)	• Moulu
• Découragé	• Frustré	• Navré
• Déçu	• Gardes (sur ses)	• Nerfs (sur les)
• Dégoûté	• Grognon	• Nerveux
• Démonté	• Haineux	• Paniqué
• Démoralisé	• Haletant	• Paresseux
• Démuni	• Hésitant	• Passionné
• Dépassé	• Honteux	• Perplexe
• Dépité	• Horrifié	• Pessimiste
• Déprimé	• Horripilé	• Peur (avoir)



Liste des sentiments

Lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits

• Ramolli	• Sombre	• Tremblant
• Rancœur (plein de)	• Soucieux	• Triste
• Renfermé	• Souffrant	• Troublé
• Réserve (sur la)	• Soupçonneux	• Trouille (avoir)
• Ressentiment (avoir)	• Submergé	• Vexé
• Réticent	• Surpris	• Vulnérable
• Rompu	• Taciturne	
• Saturé	• Tendu	
• Sceptique	• Terrifié	
• Secoué	• Tiède	
• Seul	• Tirailé	
• Sidéré	• Tourmenté	



Liste des non-sentiments

Jugements ou interprétations de ce que l'autre nous fait

• Abandonné	• Ignoré	• Pas aimé
• Abusé	• Inadéquat	• Pas cru
• Acculé	• Incompétent	• Pas entendu
• Accusé	• Incompris	• Pas important
• Arraché	• Indigne	• Pas voulu
• Attaqué	• Insulté	• Piégé
• Bête	• Intimidé	• Piétiné
• Blâmé	• Invisible	• Protégé
• Bluffé	• Irrespecté	• Rabaissé
• Coupable	• Isolé	• Refait
• Critiqué	• Jeté	• Rejeté
• Déconsidéré	• Jugé	• Ridiculisé
• Délaissé	• Laisser pour compte	• Sali
• Détesté	• Largué	• Sans valeur
• Dévalorisé	• Manipulé	• Stupide
• Diminué	• Materné	• Surmené
• Dominé	• Minable	• Trahi
• Dupé	• Menacé	• Trompé
• Écarté	• Méprisé	• Utilisé
• Écrasé	• Minorisé	• Vaincu
• Escroqué	• Mis en cage	• Voilé
• Étouffé	• Mise sous pression	• Volé
• Floué	• Négligé	
• Foulé aux pieds	• Nié	
• Harcelé	• Nul	
• Humilié	• Pas accepté	



Inventaire de pseudo-émotions

• abaissé	• diminué	• distant
• abandonné	• écarté	• doux
• absent	• éjecté	• drôle
• admiration	• embarras	• éloigné
• affolement	• enthousiaste	• emprisonné
• aimable	• envahi	• évalué
• aimé	• estime	• indépendant
• ambivalent	• exclu	• indifférent
• amitié	• extase	• inférieur
• apathie	• faible	• inquiétude
• appréhension	• fermé	• optimiste
• arrogant	• fort	• ouvert
• attachement (attaché)	• fou	• paresse
• béatitude	• frustré	• perdu
• bizarre	• gelé	• persécuté
• blessé	• gentil	• perturbé
• bloqué	• gratitude	• positif
• bonheur	• harmonieux	• proche
• brisé	• hostilité	• reconnaissance
• calme	• humiliation	• regret
• choqué (choc)	• impuissant	• rejeté
• coincé	• insécurité	• reposé
• compassion	• intimidé	• repoussé
• confusion	• jugé	• réservé
• crainte	• loin	• retiré
• de trop	• manipulation	• ridicule
• déception	• manipulé	• sensuel
• découragement	• mort	• sérénité (serein)
• défensif	• négatif	• stressé
• dépendant	• non-désiré	• supérieur
• déprimé	• paralysé	• surpris
• dérangé	• patient	• timide
• désespoir	• pessimiste	• victime
• dévalorisé	• trahi	• violence
•	•	• vivant



Inventaire des émotions mixtes

• amour	• jalousie-amoureuse	• pitié
• culpabilité	• jalousie-envie	• rancune
• écoeurement	• mépris	• ressentiment
• honte	• passion	• trac



Liste des besoins

Survie

Abri
Air
Eau
Mouvements, exercices
Nourriture
Repos, performance
Sécurité

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, connaissance
Précision
Simplicité
Stimulation



Liste des besoins

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
Mutualité
Présence
Proximité
Recevoir, réciprocité
Reconnaissance, (résonance,
écho, feed-back)
Respect, considération
Sécurité (fiabilité, compter sur,
confidentialité, discrétion,
stabilité, fidélité, permanence,
continuité, structure, repères,
etc.)
Soutien, assistance, aide,
réconfort
Tolérance, accueil de la
différence, ouverture

D'ordre Spirituel

Amour
Beauté, sans 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)

Partage, échange, coopération
Communion
Deuil, perte
Fête
Goût d'expérimenter l'intensité
de la vie en soi
Humour
Jeu
Naissance
Rendre grâce
Ritualisation