|  |  |
| --- | --- |
| Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Date: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Habiletés mentales

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C | B | S | U | L | F | T | H | E | C | N | A | S | S | I | O | R | C | F | S | S | S | A | S |
| O | I | H | A | B | I | L | E | T | É | D | E | G | E | S | T | I | O | N | E | B | D | I | O |
| N | B | B | P | B | G | F | T | É | N | A | C | I | T | É | A | N | V | X | V | Q | A | M | C |
| S | S | S | E | R | T | S | E | L | R | E | R | É | G | S | U | C | O | F | I | E | S | E | I |
| C | Ê | E | V | I | T | I | S | O | P | E | D | U | T | I | T | T | A | T | T | G | T | M | A |
| I | Q | M | Q | R | E | T | T | U | L | D | E | U | X | O | V | P | U | C | I | N | I | B | L |
| E | E | R | D | N | E | R | P | P | A | A | A | H | I | R | V | C | É | P | S | A | R | R | I |
| N | É | P | L | E | R | I | R | E | X | V | I | V | G | M | A | T | E | F | O | M | P | A | S |
| C | V | L | L | D | T | H | O | N | N | Ê | T | E | T | É | À | O | L | À | P | N | S | S | E |
| E | F | U | G | B | P | A | I | X | I | N | T | É | R | I | E | U | R | E | S | O | E | S | R |
| D | P | L | E | I | N | E | C | O | N | S | C | I | E | N | C | E | G | D | N | U | D | E | C |
| E | À | V | O | C | O | N | F | I | A | N | C | E | E | N | S | O | I | B | O | Q | E | R | S |
| S | E | V | I | T | I | S | O | P | S | E | É | S | N | E | P | M | N | À | I | E | R | Ê | Q |
| O | É | T | R | A | L | C | É | S | N | A | L | A | B | B | I | O | R | X | T | C | U | R | G |
| I | R | F | À | R | G | E | S | T | I | O | N | D | E | T | E | M | P | S | S | À | T | É | B |
| E | R | I | R | E | S | P | I | R | A | T | I | O | N | C | A | L | M | E | E | F | R | F | À |
| R | R | X | U | X | H | E | Q | S | S | C | C | Ê | T | D | A | E | G | D | G | I | E | L | G |
| I | E | E | C | A | Ê | T | N | F | P | B | V | R | U | X | T | Q | M | T | G | T | V | É | H |
| R | B | R | G | L | É | M | C | B | F | M | X | I | A | P | A | N | V | N | U | N | U | C | U |
| U | R | U | E | E | A | P | R | E | T | I | D | É | M | Q | Q | B | Q | E | S | E | O | H | M |
| O | O | N | N | R | G | À | O | E | R | I | L | R | À | O | O | G | D | I | O | T | N | I | O |
| S | S | B | H | U | O | O | P | V | Q | É | C | É | T | E | T | U | F | T | T | T | R | R | U |
| É | B | U | M | L | D | E | T | R | E | T | U | O | C | É | L | I | I | A | U | A | M | A | R |
| D | A | T | D | E | M | A | N | D | E | R | D | E | L | A | I | D | E | P | A | E | C | H | D |

   Gestion de temps       lutter       Gérer le stress       Socialiser       Sourire       Confiance en soi       Conscience de soi       ténacité       Relaxer       Réfléchir       Lire       Pensées positives       Autosuggestions positives       Attitude positive       Paix       Patient       Ouverture d’esprit       Pleine conscience       Attentif à ce qu’on mange       Méditer       Écouter       Apprendre       Rire       Paix intérieure       Humour       honnêteté       Croissance       Fixer un but       Focus       Embrasser       Habileté de gestion       Clarté       respiration calme       Balan       Demander de l’aide       Absorber