

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

Autosuggestions positives
Demander de l'aide
Pleine conscience
Gérer le stress
Croissance
Embrasser
Relaxer
lutter
Balan

Attentif à ce qu'on mange
Conscience de soi
respiration calme
Paix intérieure
Réfléchir
ténacité
Patient
Humour
Lire

Habileté de gestion
Pensées positives
Gestion de temps
Fixer un but
Apprendre
Absorber
Méditer
Clarté
Paix

Ouverture d'esprit
Attitude positive
Confiance en soi
Socialiser
honnêteté
Sourire
Écouter
Focus
Rire