

Questionnaire

1: Quels-sont tes **doutes**, tes **pensées négatives** auxquelles tu penses souvent? Ceux qui te nuisent et qui t'empêchent de performer comme tu en es capable (*écris-les !*)

-
-
-

2: Par quels **affirmations positives** peux-tu remplacer ce que tu viens d'écrire? Enumère d'autres **affirmations positives** qui peuvent aussi te supporter quand ça ne va pas comme tu veux? (exemple: "**Je l'ai déjà fait dans le passé, je vais le refaire !**")

-
-
-

3: Quels sont les **rituels** et **habitudes** qui t'aident à avoir du succès?

-
-
-

Quels **rituels** pourrais-tu ajouter?

-
-

4: Enumère toutes les **INTERFERENCES** que tu peux vivre au hockey et trouve une **STRATEGIE** concrète pour là gérer/bloquer.

Interférence :

Stratégie :

Par exemple:

Interférence: "Mon coéquipier ne me fait pas de passe, il ne m'aime pas ! "

Stratégie: "Je vais voir mon coéquipier et je lui laisse savoir que j'ai envie que ça fonctionne tous les deux, qu'on devrait communiquer plus ensemble. Ensuite, lorsque je suis démarqué sur la glace, j'appelle "je call" ma passe. J'encourage mon coéquipier sur ses bons et moins bons coups.