

DÉCONSTRUIRE SON STRESS, UN INGRÉDIENT À LA FOIS.



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)

Vos stresseurs:	Contrôle faible	Imprévisibilité	Nouveauté	Égo menacé
	<small>Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.</small>	<small>Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.</small>	<small>Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.</small>	<small>Vous avez l'impression que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. Qu'on doute de vos capacités.</small>