

# LES COMPOSANTES DU STRESS



## CONTRÔLE FAIBLE

Se sentir impuissant, avoir l'impression de ne pas avoir de contrôle sur la situation ou avoir l'impression de ne pas avoir les capacités d'influencer la situation

## IMPRÉVISIBILITÉ

Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, ne pas savoir à l'avance ce qui va se produire.



## NOUVEAUTÉ

Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.

## ÉGO MENACÉ

Sentir que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve ou qu'on doute de vos capacités.

