

Compartimenter, la solution pour mieux gérer le stress du confinement !

Le confinement multiplie les risques de stress et complexifie la gestion du quotidien, que l'on soit seul·e ou à plusieurs dans le même logement. Et si compartimenter ses activités était la solution pour survivre à cette période ?

Temps de lecture : minute

15 avril 2020

Article écrit par Anne Taffin