

EST-CE QUE LES COUPLES S'ENTENDENT?



Est-ce que c'est normal de vivre des conflits dans son couple ?

Absolument, et ce peu importe notre âge.

Les couples qui ont participé à notre étude ont rapporté vivre un désaccord environ

1 JOUR SUR 3

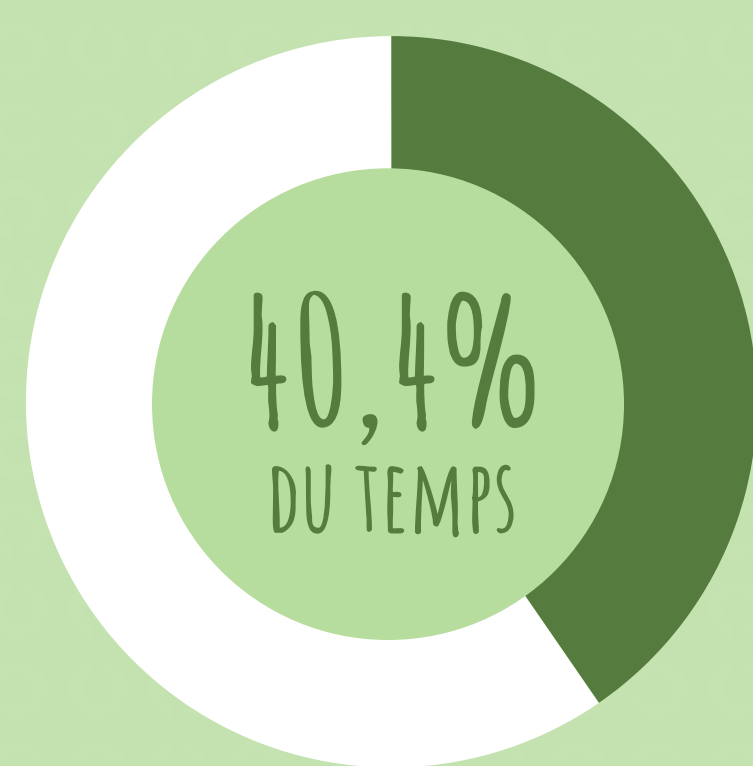


ON DIT SOUVENT QU'IL FAUT ÊTRE DEUX POUR SE CHICANER... EST-CE TOUJOURS LE CAS ?



Les couples de notre étude s'entendent sur la présence d'un désaccord environ

2 FOIS SUR 5



VIVRE UN CONFLIT ENTRAÎNE SOUVENT DES ÉMOTIONS NÉGATIVES

Surtout pour la personne qui le perçoit !

Stress



Détresse



Insatisfaction



Mais les conflits peuvent aussi être bénéfiques en nous permettant d'apprendre à mieux se connaître et à mieux communiquer nos besoins à notre partenaire

Pour bien gérer les conflits dans notre couple, tout dépend des stratégies qu'on utilise pour les résoudre!



CLIQUE ICI POUR EN APPRENDRE D'AVANTAGE SUR LES DIFFÉRENTES FAÇON DE GÉRER UN CONFLIT

Pour en savoir plus sur les projets du laboratoire : www.lefac.uqam.ca

Pour citer ce document: Fortin, A. & Paradis, A. (2021, avr.). *Est-ce que les couples s'entendent ?* Laboratoire d'études sur le bien-être des familles et des couples (LÉFAC). Université du Québec à Montréal.