

La résolution de conflits dans les relations amoureuses



Dans un couple, il est normal de vivre parfois ...

- des conflits
- des divergences d'opinions
- des discussions désagréables



Mais les conflits peuvent aussi **être sains** s'ils sont bien résolu !

Quelles stratégies peut-on utiliser pour résoudre un conflit?

Les **stratégies négatives** nuisent à la résolution des conflits :

L'évitement



- Rester en silence pendant le conflit
- Ignorer l'autre personne

La confrontation



- Exploder et perdre le contrôle
- Faire des remarques blessantes

Les **stratégies positives** favorisent la résolution des conflits :

Le compromis



- Faire des certaines concessions
- Trouver un juste milieu entre sa position et celle de l'autre

La collaboration

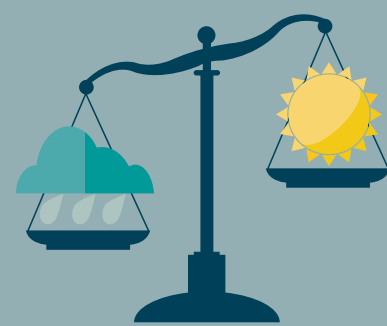


- Prendre en considération les préoccupations de chaque personnes
- Discuter du désaccord de façon constructive



Savais-tu que ...

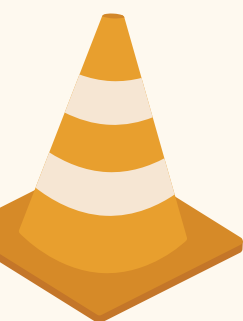
Les jeunes utilisent généralement plus de stratégies positives que négatives



Et dans la vie de tous les jours?



En l'espace de 14 jours, les jeunes de notre étude ont vécu en moyenne **entre 2 et 3 conflits** avec leur chum/blonde



Parmi ces désaccord ...

78%

ont été résolus le jour même

51%

ont été perçus comme étant initiés par les deux partenaires

Est-ce que les jeunes sont moins satisfait lorsqu'ils vivent un désaccord ?

Oui. Plus les jeunes vivent de désaccords, moins ils sont satisfaits dans leur relation.



Cela est surtout vrai pour **les filles**. Elles sont généralement moins satisfaites que leur chum après avoir vécu un désaccord.



Quand les jeunes utilisent **plus de stratégies négatives** qu'à leur habitude pour résoudre un désaccord, ils sont moins satisfaits.

Mais savais-tu que...

Quand les désaccords sont bien résolus, les jeunes sont plus satisfaits qu'avant!



D'ailleurs, dans notre étude, la résolution des désaccords était liée à plus d'utilisation de stratégies positives.

Ces résultats soulignent l'importance de trouver une façon de résoudre positivement nos désaccords et nos différences!

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

Pour citer ce document: Todorov, E. et Paradis, A. (2021, septembre). *La résolution de conflits dans les relations amoureuses*. Laboratoire d'Études sur le bien-être des Familles et des Couples (LÉFAC), Université du Québec à Montréal.