

# 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

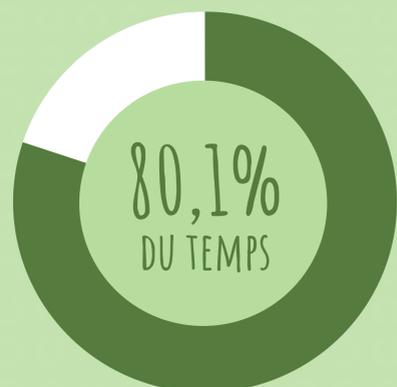


## ON DIT SOUVENT QU'IL FAUT ÊTRE DEUX POUR SE CHICANER... EST-CE TOUJOURS LE CAS ?



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

4 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