

# Résolution des conflits chez les parents de nouveau-nés



Il est **normal** de vivre des conflits dans son couple! Accueillir un nouvel enfant **peut amplifier les tensions**.

Notre étude a questionné 1 400 parents sur les **types de stratégies** qu'ils utilisent lors de conflits !

**Quelle est la proportion de parents qui rapportent utiliser des stratégies négatives souvent lors des conflits?**



## Confrontation

L'utilisation d'**attaques personnelles** et la **perte de contrôle**



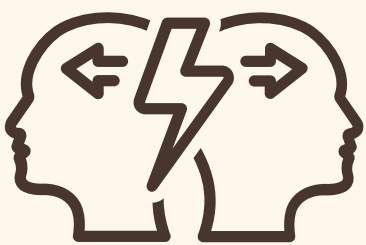
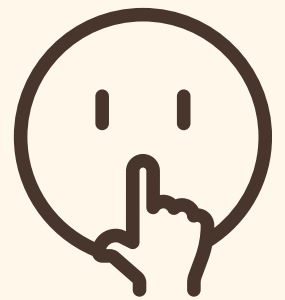
8%



18%

## Conformité

Céder et **ne pas défendre son opinion**



## Évitement

**Refuser de discuter** d'un conflit



18%

**Notre étude a aussi montré que..**

78%

des parents déclarent qu'ils utilisent **souvent** des **stratégies de résolution positives** dans leur relation.



**Comment cela impacte-t-il la satisfaction d'un couple de parents ?**



Lorsque les couples utilisent des **stratégies négatives** de résolution des conflits, cela conduit à être **moins heureux dans leur relation**.

**Les relations demandent du travail, voici quelques stratégies à utiliser pour mieux gérer les conflits:**



## Collaboration

- **Écoutez votre partenaire** et leur laisser de l'espace pour expliquer leur point de vue.
- Considérer **les besoins et les émotions de chacun.e**

- Prenez le temps d'arrêter et de réfléchir pour déterminer **quelles concessions vous êtes prêt.e à faire**.
- Discutez avec votre partenaire pour **trouver un juste milieu**.



## Compromis

**Pour citer cette infographie** : De Sousa, D., Grenier, F., Lassance, L., Martel, N., Dussault, É., Paradis, A., et Godbout, N. *Résolution des conflits chez les parents de nouveau-nés*. Projet Couples Parentaux. Université du Québec à Montréal, QC, Canada.