



# Les jeunes et leurs relations intimes: le couple a-t-il encore un avenir?

Yvan Lussier, Ph.D., professeur  
Audrey Brassard, M.A., psychologue, candidate  
au doctorat en psychologie  
Carmen Lemelin, M. A., psychologue

## Résumé de la présentation

Partie 1: Quelques statistiques sur l'état des relations de couple

Partie 2: Facteurs pouvant contribuer à la réussite d'une relation de couple

## Évolution des relations de couple

- Transformations sociales importantes depuis près de 40 ans
  - Auparavant 1 seul modèle de relation de couple
  - Actuellement, plusieurs types de relations de couple

## Portrait statistique des unions

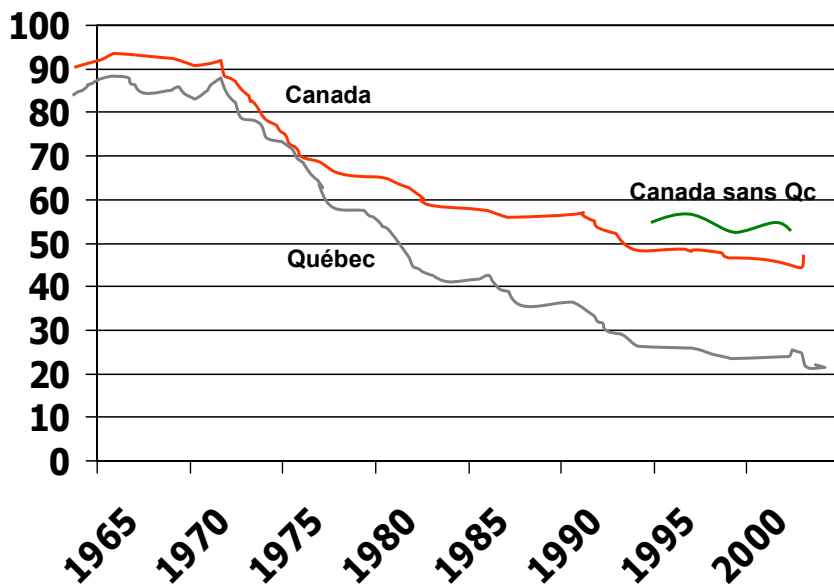
- 95% des Canadiens vivent une union stable dans leur vie (cohabiter avec un conjoint(e))
- 1 couple sur 2 vivra une séparation, tous types d'union confondus au Canada
- 1 individu sur 3 (30-39 ans) connaîtra une seconde union
- La seconde union est plus souvent une union de fait et 13% d'entre elles se terminent par une séparation

## Le choix du type d'union

- Près de 80% des Québécois choisiront l'union libre comme première union, mais 2 unions sur 3 connaîtront la rupture
- Environ 20% des Québécois choisiront le mariage comme première union mais 1 couple sur 3 divorcera



## % des femmes mariées



## Évolution sociale de la cohabitation

1. Au début, phénomène avant-gardiste
2. Test sur le terrain en vue d'un mariage
3. Alternative acceptable au mariage
4. Non distinguable du mariage
  - Institutionnalisation

## Union libre: Qui choisit cette option?

- Les nouveaux couples
- Les jeunes adultes
- Les francophones
- Les hommes la préfèrent aux femmes
- Les individus scolarisés
- Les non-pratiquants (religion)
- Les jeunes adultes ayant vécu le divorce ou la séparation de leurs parents

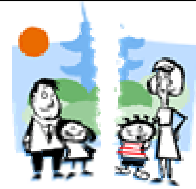


## Mariage: Qui choisit cette option?



- Les couples dont l'homme a une rémunération plus élevée que sa conjointe.
- Un grand nombre de couple en union libre convoleront dans les années suivant le début de leur cohabitation.

## Séparation parentale: une réalité actuelle



- Au Québec, 69% des enfants vivent dans une famille biparentale
- 20 % des familles sont monoparentales
- 10% des familles sont recomposées

## Séparation parentale: l'évolution

- Dans les années 70: peu de divorces, pression sociale très grande
- Dans les années 80: augmentation du taux de divorce et acceptation sociale
- Dans les années 90: taux de divorce élevé est stabilisé mais les couples se séparent plus facilement (médiation)

## Conséquences de la séparation parentale *à court terme*

- Difficultés académiques
- Troubles de comportement (+ garçon)
- Bien-être psychologique inférieur (dépression, anxiété, etc.)

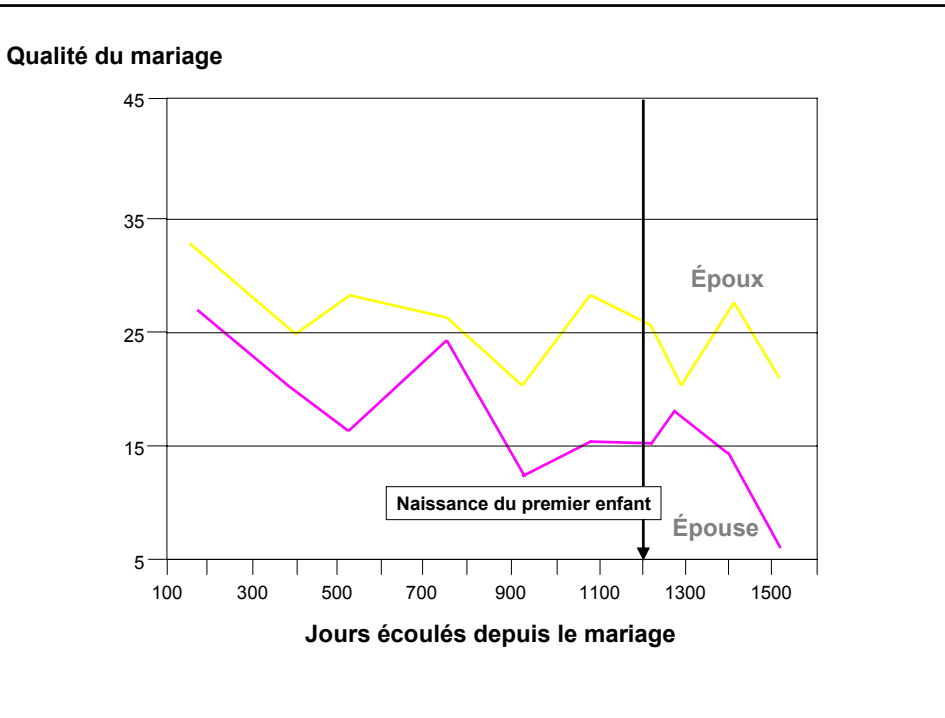
## Conséquences de la séparation parentale *à long terme*

- Augmentation des risques pour ces enfants d'éprouver des problèmes conjugaux ultérieurement
- Augmentation du taux de report du mariage par ces enfants
- Augmentation du taux de divorce ou de séparation chez ces enfants

## Ajustement du couple



- Qu'est-ce qui correspond le mieux au degré de bonheur de votre couple?
- 0 = Extrêmement malheureux(se)
- 1 = Assez malheureux(se)
- 2 = Un peu malheureux(se)
- 3 = Heureux(se)
- 4 = Très heureux(se)
- 5 = Extrêmement heureux(se)
- 6 = Parfaitement heureux(se)



## La violence dans les relations de couple: définitions

- Violence psychologique: comportements verbaux blessants et actes non-verbaux agressants
  - isoler, rabaisser, engueuler, traiter de noms, insulter, crier, menacer et ignorer
- Violence physique: Porter atteinte à l'intégrité physique de la personne
  - gifler, pousser, frapper, lancer un objet, serrer le bras, bousculer, contraindre physiquement
- Violence sexuelle: Contraindre l'autre à s'engager dans des activités sexuelles non-désirées
  - insister ou utiliser la force pour avoir une relation sexuelle





## Prévalence de la violence chez les jeunes

- La violence dans les relations amoureuses des adolescents touche 1 couple sur 5
- 81% des hommes canadiens déclarent avoir exercé de la violence psychologique sur leur amoureuse lors des fréquentations
- 16% à 35% des femmes en fréquentation disent avoir été victimes d'une agression physique par un homme qu'elles ont fréquenté.
- Depuis l'âge de 16 ans, 1 Canadienne sur 2 dit avoir subi de la violence physique ou sexuelle

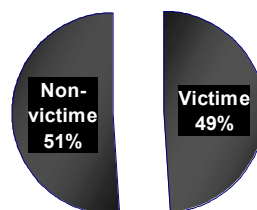
Violence psychologique



Violence physique



Violence sexuelle



## Prévalence de la violence chez les étudiants collégiaux

- 1 étudiant sur 2 avoue avoir utilisé de la violence envers leur partenaire
- Dans presque la moitié de ces couples, l'émission d'un comportement violent suscitait une réponse par un acte violent
- 20% à 30% des étudiants déclarent avoir subi de la violence physique dans leur relation actuelle

## Les risques de la violence



- Au Canada, chez les 18-29 ans, 1 couple sur 8 a avoué un acte de violence grave commis par l'homme ou par la femme
- Les femmes de 15-24 ans sont celles présentant le risque le plus élevé d'être tué par son amoureux
- Les 15-24 ans sont le groupe d'âge où on retrouve le 2e plus haut taux de signalement à la police pour violence conjugale

## Conséquences de la violence chez les étudiants collégiaux

- 85% des victimes se disent troublées par des incidents de violence:
  1. Dégradation de l'estime de soi
  2. Trouble de comportement
  3. Problèmes scolaires
  4. Consommation abusive d'alcool et de drogue
  5. Dépression
  6. Difficulté parfois permanente à établir des relations amoureuses satisfaisantes

## Conséquences de la violence chez les étudiants collégiaux

7. Association violence / amour risque de se fixer à jamais comme manière de se conduire avec l'autre
8. Colère
9. Confiance amoindrie ou vigilance
10. Avoir constamment peur
11. Angoisse
12. Honte / culpabilité



Adresse <http://www.aimersansviolence.com/fr/video-roman/>

**AIMER SANS VIOLENCE**

La violence, c'est pas toujours frappant, mais ça fait toujours mal.


- TOI, TON COUPLE CA VA ?
- MYTHES ET REALITES
- JE M'ENGAGE
- ÉGALITÉ DES SEXES
- UN VISAGE À QUATRE FACES
- 3 X NON
- VIDÉO-ROMAN
- ACCUEIL
- CONCOURS
- BESOIN D'AIDE ?
- VOIR POP

Santé et Services sociaux Québec

**Vidéo-roman**  
aimer sans violence

Les relations amoureuses, ce n'est pas toujours facile! Laurence, elle, doit jongler avec la jalousie, les insistances et les emportements de son chum. Regarde les six épisodes du vidéo-roman afin de voir si la relation amoureuse a des points en commun avec celle de Laurence et Fred.


*Écoute Fred on en a déjà parlé ok? Tant que je vais être aux études, c'est mieux que je reste chez mes parents.*



**TROP VITE!**

Episode 1


*Bon c'est correct là. T'es ben jaloux, Fred!*



**MAUDITE JALOUSIE**

Episode 2


*Encore! Vous avez jamais d'autres sujets vous autres?*



**QUESTION DE CHOIX**

Episode 3


*Des fois j'ai vraiment l'impression qu'il joue à un jeu... plus je dis non, plus il est excité!*



**QUESTION DE RESPECT**

Episode 4


*OK, wsh... Tu blande est ben correct là Fred...*



**QUESTION DE CONFIANCE**

Episode 5

*Bon va t-en! Ou'est en que je perds? T'arrêtes pas de me provoquer! J'ai pas besoin d'une fille de même dans ma vie!*



**TROP C'EST TROP!**

Episode 6

AIMER SANS VIOLENCE

## Les mystères de l'attraction

- Processus complexe qui est très peu sous le contrôle conscient des partenaires
- Ça va bien au-delà des observations du genre:
  - « Nous partageons les même intérêts »
  - « Elle est gentille »
  - « Il est si facile à parler »
  - « Nous sommes faits l'un pour l'autre »
  - « les contraires s'attirent » ou « les individus qui se ressemblent s'assemblent »



## Les mystères de l'attraction

- Les fonctions neurochimiques et les processus psychiques actionnent le processus d'attraction
- On choisit quelqu'un qu'on aimerait être:
  - Une femme qui doute d'elle et se déprécie va être attirée par un homme confiant et audacieux
- On est attiré par le même type de personne = répétition du même pattern (inconscient)
  - Relations qui sont difficiles et décevantes

## Une explication au phénomène d'attraction....

- Dans une relation intime adulte, l'individu recherche inconsciemment les caractéristiques des personnes qui en ont pris soin dans son enfance et cherche à reproduire le même genre de relation
- Ce qui complique les choses, c'est que l'attraction fonctionne dans les 2 sens: il y a 2 individus, les 2 répondant à leurs propres attentes inconscientes

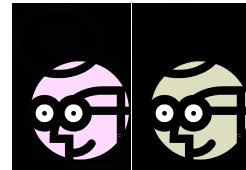
## Attentes et déceptions

- Dans les contes, la princesse embrasse la grenouille qui se métamorphose en prince charmant
- Dans la vie de tous les jours, le scénario est plutôt différent:
  - Elle pense avoir rencontré le prince charmant et il se transforme rapidement en grenouille
  - Il pense qu'avec cette femme, il sera délivré de son apparence de grenouille et transformé en prince, alors que ce n'est pas le cas et il la blâme
  - Elle veut une vie de château et il ne veut pas être son serviteur
  - Il est attiré par l'extérieur de la princesse mais n'aime pas ce qu'il voit au quotidien (intérieur)



## Qui se ressemble s'assemble... ou les contraires s'attirent...

- Les ressemblances et les différences entre les conjoints s'établissent au niveau:
  1. De l'âge (+ de 5 ans = différents)
  2. Du statut économique de leur famille
  3. Du niveau de revenu personnel
  4. Du niveau de scolarité et de la profession
  5. De la provenance géographique et culturelle
  6. De la personnalité
  7. Des valeurs et des croyances
  8. Des talents, hobby
  9. Des comportements
  10. Des projets de vie et aspirations



## Qui se ressemble s'assemble...

- Plus la ressemblance est grande entre les amoureux, plus ils ont de chances de connaître une union heureuse et moins ils risquent de se séparer
- Donc, la ressemblance entre les partenaires est souvent un gage d'une union stable et durable (dans 75% - 90%)

## Qui se ressemble s'assemble...

### Les avantages

- Plus une personne partage les mêmes valeurs, les mêmes opinions que vous, plus vous avez tendance à la trouver aimable car:
  1. La similitude augmente l'estime de soi
  2. Relation plus positive et plus facile avec quelqu'un de semblable (moins de compromis)
- Similitudes sont importantes pour les projets de vie et les valeurs

## Qui se ressemble s'assemble...

### Les risques

- Couple davantage fusionnel
- Tolère moins bien les différences puisque ces dernières sont perçues comme insécurisantes
- Parfois les similitudes entraînent des conflits et de la rivalité
- Amène souvent des couples routiniers et monotones





## Les contraires s'attirent...



- Souvent, ce contraire est séduisant au début de la relation mais devient source de conflits importants
- Souvent, le contraire choisi est une dimension que nous aimerions posséder (un manque)
- La raison de l'existence de ces couples est souvent autre que l'amour (jeunesse en échange d'un statut)
- Les couples durables se font rare (5% à 10% )
- Les membres du couple font souvent preuve d'un grand respect l'un pour l'autre, capacité d'adaptation et d'admiration ce qu'est l'autre

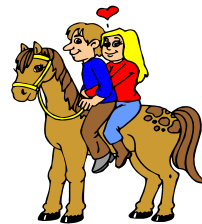
## Les contraires s'attirent...les avantages

- Leur complémentarité fait qu'ils possèdent plus de ressources que les couples ressemblant
- La vie conjugale est souvent pleine de surprises, de désirs et de plénitude
- Les membres de ces couples ont tendance à surpasser leurs limites personnelles
- Permet l'expression de son unicité

## Les contraires s'attirent...Les risques

- Les compromis doivent être plus fréquents
- Amène parfois plus de frustration
- Demande davantage d'adaptation et de respect
- Résolution de conflit est parfois plus difficile
- Souvent, ces couples sont aux prises avec des problèmes de violence conjugale, de jalousie et de contrôle

## Attachement



## Quel est votre style? #1

- **Il est facile pour moi de me rapprocher des gens sur le plan affectif. Je sens que je peux compter sur les gens de mon entourage et que ceux-ci peuvent compter sur moi. Je ne m'inquiète pas du fait d'être seul(e) ou du fait que les autres puissent ne pas m'accepter**

## Quel est votre style? #2

- **Je me sens à l'aise dans les relations qui n'impliquent pas de rapprochement sur le plan affectif. C'est très important pour moi de me sentir indépendant(e) et autonome. Je préfère ne pas compter sur les autres et que les autres ne comptent pas sur moi.**

## Quel est votre style? #3

- **Je veux être près des gens sur le plan affectif, mais je sens que ceux-ci sont réticents à se rapprocher de moi comme je le voudrais. Je me sens mal à l'aise sans relation intime, mais je suis souvent préoccupé(e) par le fait que les gens ne m'apprécient pas autant que je les apprécie**

## Quel est votre style? #4

- **Je me sens embarrassé(e) lorsque je suis près des gens. Je désire établir des liens affectifs avec les autres, mais il m'est difficile soit de leur faire totalement confiance, soit de devoir compter sur eux. J'ai peur de souffrir si je me laisse devenir trop intime avec les autres**

## Quatre styles d'attachement

	Modèle de soi	
Modèle des autres	Positif (anxiété faible)	Négatif (anxiété élevée)
Positif (évitement faible)	1) Sécurisant	3) Préoccupé
Négatif (évitement élevé)	2) Détaché (auto-suffisant)	4) Craintif

### 1) Style sécurisant

- Image positive d'eux-mêmes et des autres
- Description d'une enfance avec des parents disponibles, sensibles et répondant à leurs besoins
- Ils se sentent confortables avec l'intimité et ont l'impression de mériter l'amour des autres
- Capables de dépendre de l'autre au besoin et de s'engager dans des relations d'interdépendance
- En présence de détresse psychologique, ils souffrent de symptômes légers et transitoires, même lorsqu'ils sont soumis à des stressseurs sévères

## 2) Style détaché (ou autosuffisant)

- Modèle positif de soi et modèle négatif des autres
- Descriptions idéalisées quant à leurs souvenirs avec leurs parents
- En réalité les parents étaient rejetant, indépendants et valorisaient l'invulnérabilité
- Leurs parents négligeaient les conséquences néfastes associées aux expériences négatives
- Ils se fient sur eux-mêmes de façon compulsive
- Ils évitent les rapports d'intimité
- Difficulté à dépendre des autres

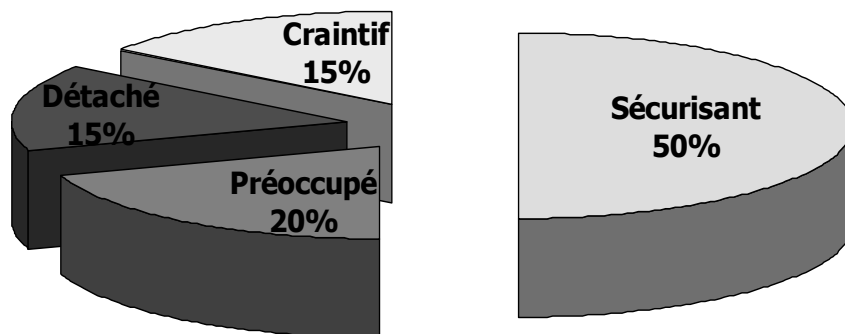
## 3) Style préoccupé

- Image négative d'eux-mêmes: sentiment d'être indigne d'amour et de manquer de mérite
- Image des autres positive, qui les mène à rechercher l'approbation et l'attention des autres
- Description d'une enfance avec des parents qui étaient irrégulièrement disponibles et répondaient de façon inconsistante à leurs besoins
- Instabilité émotionnelle, dépendance, préoccupation d'être abandonné et de ne pas être aimé et jalousie sont caractéristiques de leurs relations
- Se retrouvent souvent dans des dynamiques de violence réciproque

## 4) Style craintif

- Image négative d'eux-mêmes et des autres
- Désirent être en contact intime avec les autres, mais craignent d'être abandonnés
- Se perçoivent comme n'étant pas aimables, sans mérite et anticipent constamment le rejet des autres qu'ils considèrent comme indignes de confiance
- Description d'une enfance avec des parents non disponibles (abandons, rejets, ou traumatismes)
- Peur très présente que les autres les fassent souffrir
- Ils sont solitaires, timides et introvertis
- Souvent des problèmes de consommation d'alcool et de drogue

## Répartition dans les styles d'attachement



## 3 ingrédients importants pour le maintien d'une relation de couple harmonieuse

- Intimité
- Passion
- Engagement



## Intimité

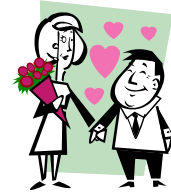
- Rapprochement, proximité
- Communication des sentiments intimes, profonds, avec l'autre
- Compréhension mutuelle
- Se sentir soutenu émotionnellement et matériellement
- Avoir du plaisir à être ensemble
- Partager des intérêts communs
- Avoir du respect l'un pour l'autre





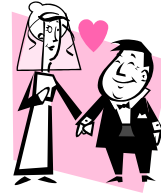
## Passion

- Désir intense de s'unir avec l'autre
- Attraction physique
- Besoins sexuels prédominant, mais d'autres besoins peuvent aussi être comblés (estime de soi, affiliation avec les autres, dominance ou soumission, actualisation de soi)
- Embrasser, étreindre, contempler, regarder, toucher, faire l'amour



## Engagement

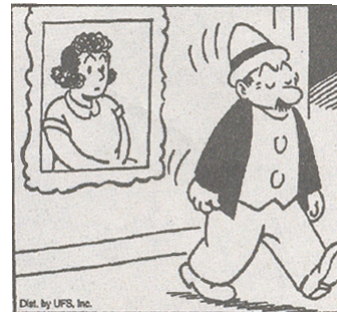
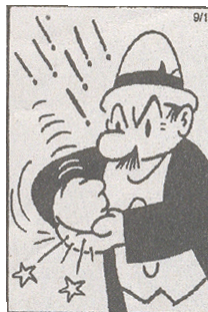
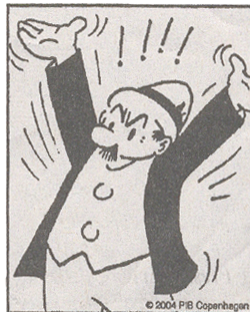
- À court terme  $\Rightarrow$  décision d'aimer l'autre
- À long terme  $\Rightarrow$  engagement à maintenir cet amour
  - promesse d'engagement
  - Fidélité
  - Demeurer dans la relation dans les moments difficiles
  - Engagement dans le mariage



## ATTENTION!!



- Amour passion: Coup de foudre
- Amour stupide: amour Hollywoodien
- But: Amour accompli (3 composantes sont réunies)



## La communication

## La communication: croyances

- Si mon conjoint me connaît bien, il sait mes besoins et peut deviner mes émotions
- Si on a des conflits, c'est un signe que notre relation va mal
- Si je dis ce que je pense, mon copain / ma copine va se fâcher
- Je n'ai pas besoin d'être poli avec mon chum / ma blonde



## La communication: croyances

- Si j'écoute mon partenaire et que je le comprend, il croira que je suis d'accord avec lui
- Écouter seulement ne sert pas à grand chose
- Tous les conflits viennent d'une mauvaise communication
- Une bonne communication peut régler tous les conflits



## Communiquer: quoi faire?

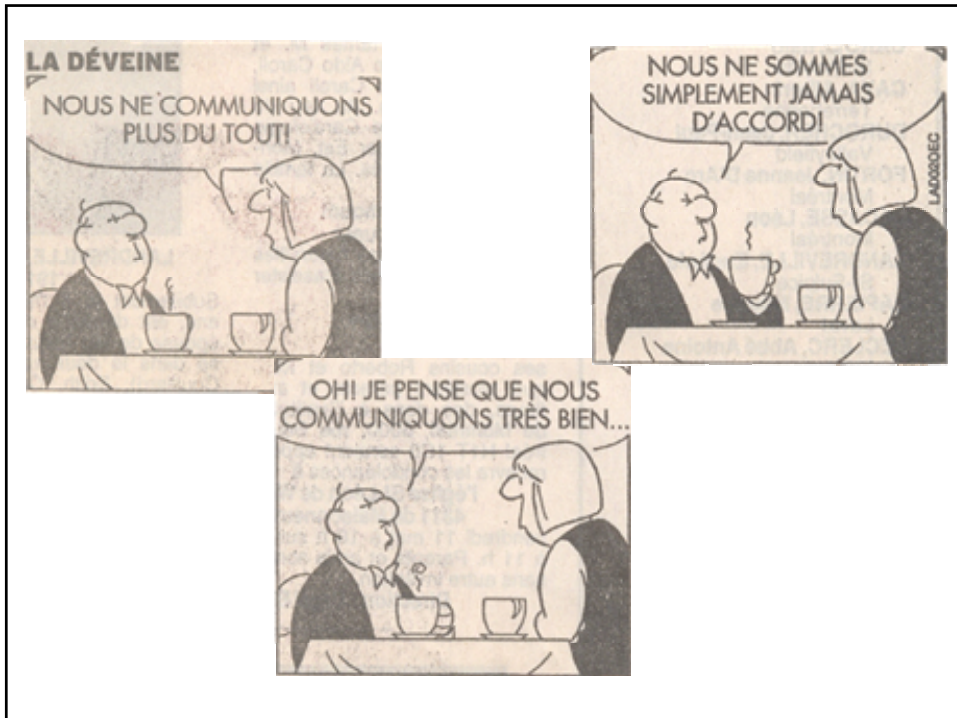


- Choisir un sujet à la fois
- Être responsable de ses dires: parler au je
- Formuler des messages courts
- Essayer de vous comprendre plutôt que chercher à convaincre
- Résumer le message de l'autre pour montrer votre compréhension et écoute
- Poser des questions pour clarifier
- Écouter avec tout votre corps

## La communication: quoi éviter?



- Changer de sujet fréquemment
- Parler de l'autre plutôt que de soi, blâmer
- Ruminer le passé sans cesse
- Insister pour que votre conjoint se range à votre point de vue
- Faire autre chose pendant la discussion
- Tenter de se défendre: « oui, mais... »
- Punir l'autre qui exprime ses sentiments
- Être passif, éviter la discussion

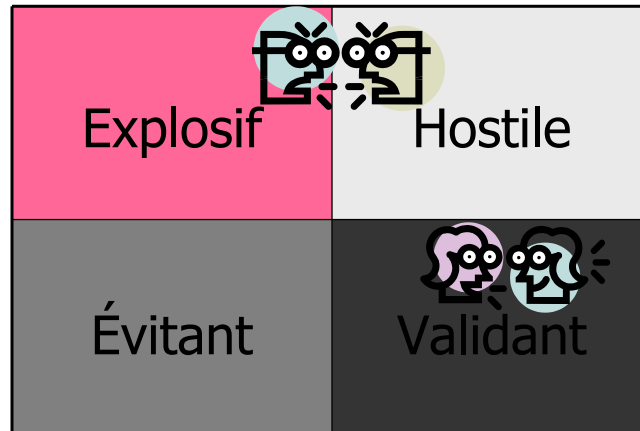


## Sujets de conflits les + fréquents

- Argent
- Intimité du couple (Sexualité, affection)
- Temps passé ensemble
- Famille (belle-famille)
- Enfants (éducation)
- Tâches ménagères
- Méfiance (jalousie, mensonge, les ex)
- Défauts personnels (alcool, valeurs, ...)

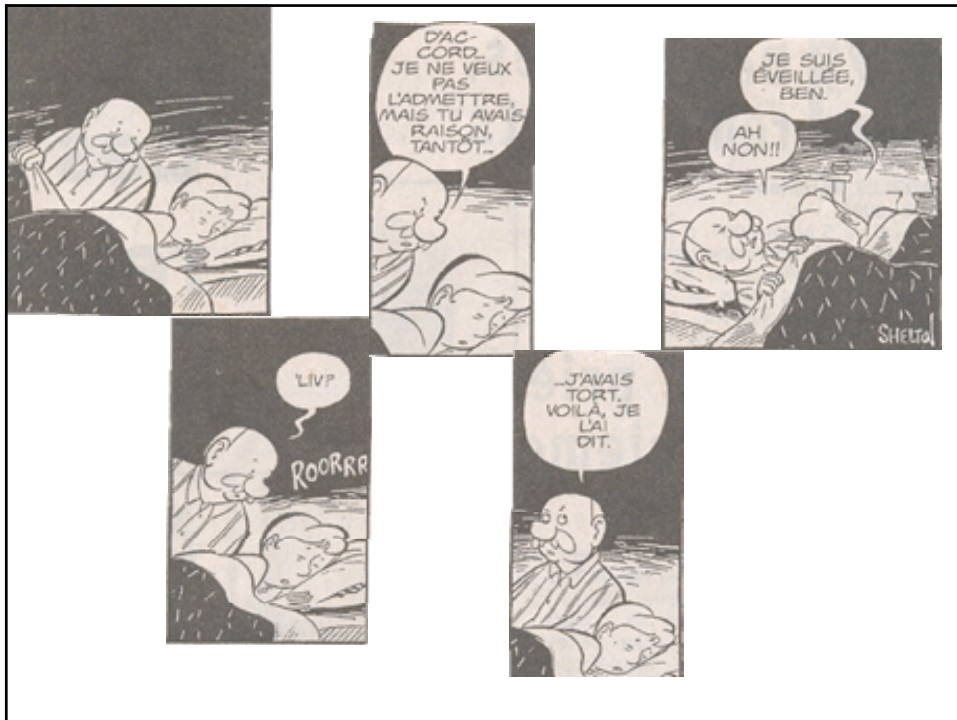


## Styles de résolution de conflits



## Étapes de résolution de conflits

- 1- Jouer dans la même équipe
- 2- Choisir le moment propice
- 3- Choisir un seul problème
- 4- Définir clairement le problème
- 5- Proposer des solutions: « brainstorming »
- 6- Évaluer les propositions de solutions
- 7- Prendre une décision (gagnant-gagnant)
- 8- Essayer la solution et vérifier l'efficacité



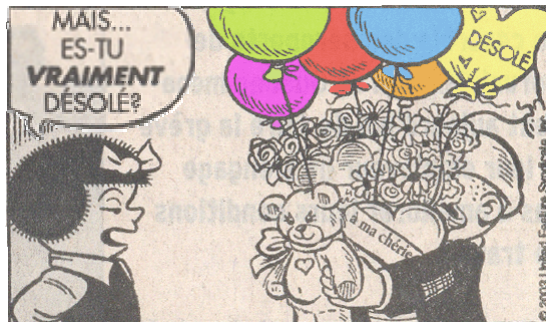
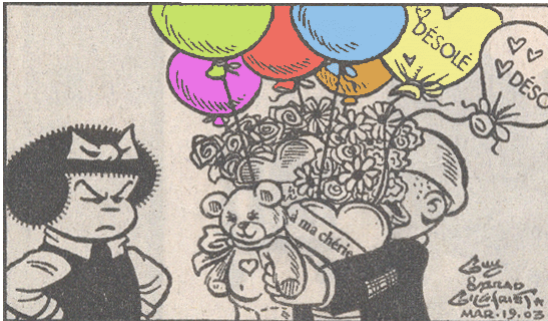
## Attitudes à éviter lors de conflits

- Critiquer, blâmer, attaquer l'autre
  - Mépriser l'autre
  - Être sur la défensive
  - Se fermer, refuser la discussion, se retirer
- Ces comportements mènent à une escalade d'argumentation non-productive et peut amener des pertes de contrôle (violence)



## Attitudes positives lors de conflits

- Utiliser l'humour
  - Se soutenir, s'encourager
  - Se montrer affectueux
  - Démontrer de l'intérêt pour l'autre
- Garder en tête que son partenaire est bien intentionné et souhaite la même chose que nous: notre bonheur





## Contrôle dans le couple

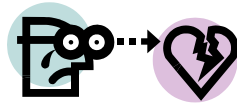


- Mon partenaire a essayé de m'empêcher de faire ce que je voulais
- Mon partenaire agit comme si j'étais sa propre servante
- Mon partenaire m'a donné des ordres
- Mon partenaire a surveillé mon emploi du temps et a voulu que je justifie mes sorties
- Mon partenaire a été jaloux et méfiant de mes amis(es) ou des autres hommes
- Mon partenaire n'a pas voulu que je fréquente mes amies ou m'a empêché de voir ou de parler à ma famille

## La jalousie: Preuve d'amour?



- Absolument pas!
- La jalousie origine plutôt de la peur de perdre l'autre, d'être abandonné ou rejeté par l'autre. Elle ne prouve en aucun cas notre amour mais elle démontre plutôt notre insécurité



## Jalousie: conséquences

- La personne jalouse souffre autant que la personne victime de cette jalousie
- Elle mène souvent à la rupture du couple (1 collégien sur 2 rapporte avoir mis fin à une relation amoureuse à cause de la jalousie)

## La jalousie: comment la reconnaître?

- Agression verbale portant sur sa conduite
- Sarcasme et conduites colériques
- Acceptation de certains comportements du conjoint(e) accompagnée de pleurs, de silence, de souffrance apparente, de vengeance, de mauvaises blagues
- Négation du problème et bouderie

## La jalousie: est-ce un affaire d'homme ou de femme?

- Les deux sexes exprimeraient de la jalousie dans leur relation
- Les hommes seraient aux prises avec une jalousie sexuelle (peur de l'infidélité de son amoureuse, peur que son amoureuse désire un autre homme que lui)
- Les femmes seraient aux prises avec une jalousie affective (peur que son amoureux tombe amoureux d'une autre et veule s'engager avec elle)

## Sexualité: quelques faits

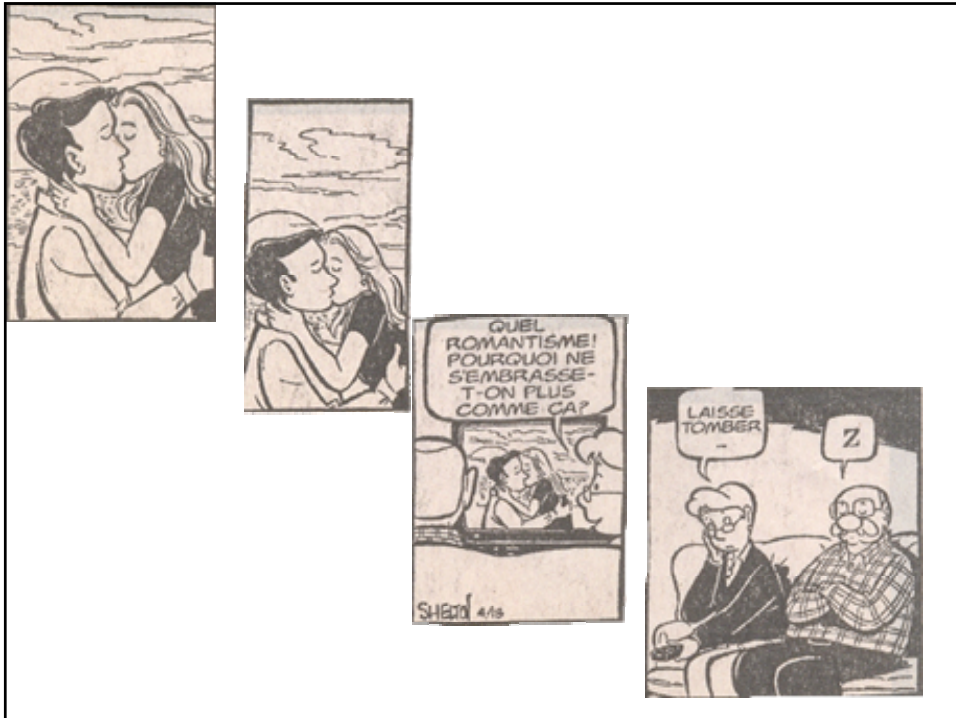
- Plus de la moitié des couples expérimentent des difficultés sexuelles ( baisse de désir, pénétration douloureuse, anorgasmie, trouble de l'érection, éjaculation précoce) ou une insatisfaction sexuelle
- Selon Statistiques Canada, 51 % des femmes et 29 % des hommes de 15 à 19 ans actifs sexuellement ont déclaré avoir eu des relations sexuelles sans condom dans la dernière année
- En 1997, plus de la moitié des grossesses chez les adolescentes se sont soldées par un avortement

## Sexualité: les mythes

- Les hommes sont comme les scouts: toujours prêts
- Tout contact physique doit mener à la pénétration
- Toute activité sexuelle devrait mener à un orgasme
- La sexualité devrait être naturelle et spontanée; le condom brise la spontanéité
- L'homme est responsable de tout ce qui se passe pendant la relation sexuelle
- Si vous aimez votre partenaire, le sexe ne devrait pas être ennuyant
- La masturbation n'a pas sa place dans une relation de couple. Si vous avez besoin de le faire, il y a quelque chose qui cloche

## Sexualité: les mythes

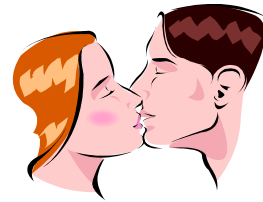
- La longueur du pénis est un indice de virilité
- Si votre sexualité ne ressemble pas à ce qui est montré dans les films, elle est routinière et plate
- Pour être « hot » sexuellement, il faut faire l'amour plusieurs fois par semaine, avoir plusieurs orgasmes
- Si mon partenaire ne veut pas faire l'amour en même temps que moi, il / elle ne m'aime pas
- Pour garder son conjoint, la femme doit lui donner une satisfaction sexuelle quotidienne, même si elle n'en a pas envie



## Sexualité: la réalité

- La sexualité implique plus que la pénétration et l'orgasme; elle implique les attitudes, les émotions, les perceptions et les valeurs
- La sexualité est une partie intégrante de la personne. Chacun mérite de se sentir bien dans son corps et dans sa sexualité
- L'expression de la sexualité permet de renforcer l'intimité conjugale et d'améliorer la qualité de vie
- L'essence de la sexualité est de donner et recevoir un toucher orienté vers le plaisir et non de performer

## Sexualité: des pistes...



- Apprendre à se connaître personnellement; ses goûts, ses préférences, ses zones de confort, etc.
- Communiquer avec son conjoint sur ces aspects de notre sexualité, nommer ses préférences et affirmer ses malaises ou inconfort pour s'ajuster
- S'assurer que les pratiques sexuelles sont faites dans le respect de l'intégrité de chacun
- Une fois que la complicité sexuelle est atteinte, soyez créatifs et ajoutez de la variété!
- Se rappeler que ça ne sera pas parfait à tout coup

## Arrivée du premier enfant: onde de choc pour les couples

- Découverte de son partenaire dans le rôle de parent suscite émotions controversées
- Contraintes (financières, d'horaire et d'intimité) augmentent les risques de conflits et d'éloignement du couple
- L'éducation de l'enfant est un nouveau sujet de conflit et de préoccupation
- De nos jours, moins de ressources disponibles pour soutenir les conjoints

## Arrivée du premier enfant: violence conjugale

- 21% des femmes violentées par leur partenaire l'ont été pendant leur grossesse
- Pour 40% d'entre elles, les premiers épisodes de violence sont survenus lors de la grossesse
- L'enfant à naître ou le poupon est souvent perçu comme un rival pour les agresseurs
- L'enfant à naître ou le poupon fait perdre le contrôle ou le pouvoir de l'agresseur sur sa conjointe

## Arrivée du premier enfant: comment en faire une expérience enrichissante?

- Planifier la grossesse
- Impliquer le père dans la grossesse
- Impliquer le père dans les soins à dispenser à l'enfant
- S'accorder des moments d'intimité
- Accepter le soutien des proches ou demander de l'aide

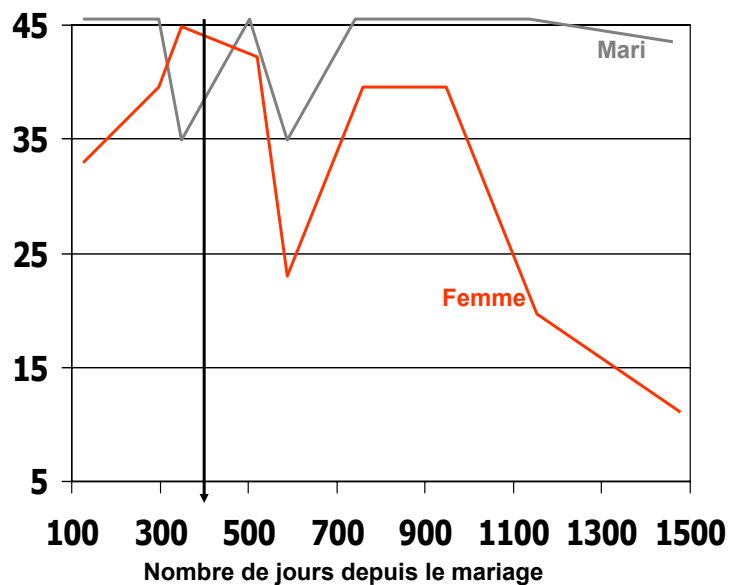


## Autres facteurs qui influencent la relation de couple



- Les conflits entre le travail et la famille
- Les activités ensembles, individuelles ou séparés
- Les événements de vie stressants (positifs ou négatifs) et la gestion du stress
- La personnalité et la santé (physique et psychologique) de chaque conjoint

## Facteurs qui influencent la qualité du mariage





## Ajustement du couple



- Qu'est-ce qui correspond le mieux au degré de bonheur de votre couple?
- 0 = Extrêmement malheureux(se)
- 1 = Assez malheureux(se)
- 2 = Un peu malheureux(se)
- 3 = Heureux(se)
- 4 = Très heureux(se)
- 5 = Extrêmement heureux(se)
- 6 = Parfaitement heureux(se)

Pour en savoir plus sur notre  
équipe de recherche:

[www.uqtr.ca/lab\\_couple](http://www.uqtr.ca/lab_couple)

Vous avez déjà fait des  
rencontres sur internet?  
Participez à notre étude:



[www.uqtr.ca/cybercouple](http://www.uqtr.ca/cybercouple)

Étude en cours : Le  
développement des relations  
intimes des jeunes adultes



Merci de participer à notre  
étude!

Des questions??

