



LES ÉVÉNEMENTS STRESSANTS CHEZ LES COUPLES PARENTAUX D'ENFANTS D'ENVIRON 2 ANS



Parmi **552 parents**, certains ont vécu des événements stressants et mentionnent avoir été **très stressé.e.s** par ceux-ci.



6% ont été très stressé.e.s par **l'arrivée ou le départ d'un enfant**

10% ont été très stressé.e.s par les **problèmes financiers de la famille**



8% ont été très stressé.e.s par un **déménagement de la famille**

Enfin, **16%** ont été très stressé.e.s par **l'augmentation des disputes avec leur conjoint.e**



COMMENT MIEUX GÉRER LE STRESS?

- Identifier la **source de stress**
- Se faire un plan et mettre en place des **stratégies** pour faire **face** à la **situation stressante**
- Tenter de donner à l'événement stressant une **signification positive ou une utilité**
- Rechercher du **soutien social** : exprimer vos émotions et préoccupations

Et les conflits au sein du couple?

- Trouver un **compromis** : un juste milieu entre sa position et celle de l'autre, faire certaines concessions
- Adopter une attitude **collaborative** : considérer les besoins de chacun lors de la recherche de solutions
- Ne pas hésiter à consulter en **psychothérapie** de couples