

# LES SOURCES DE CONFLIT DANS LE COUPLE JEUNES PARENTS

*La première année de votre enfant : Période de vulnérabilité ?*

Article rédigé par Anne Lecointre - éducatrice spécialisée

## DE QUOI PARLE-T-ON ?



Une **insatisfaction** se met en place lorsque une **distance** dans le couple s'installe, des **perceptions** de la vie commune sont divergentes, la qualité de vie diminue.

Résultat? **Des impacts sur la vie affective et familiale.**

## LES CAUSES

Bien souvent les origines des conflits au sein du couple relèvent d'un fonctionnement de chacun sur des **rythmes différents**. Il en découle un **éloignement**...

*Pourquoi s'éloigne-t-on ?*

A cause d'un **manque de sommeil**, d'**épuiement**, des **émotions** négatives et la **gestion d'un nouveau quotidien** depuis l'arrivée du bébé.



## AGIR FACE AUX CONFLITS

Une bonne **communication** qui passe par le dialogue mais aussi par des **gestes d'affection**.

*Garder une **complicité** avec des moments à partager à deux.*

*Maintenir ou retrouver des **relations intimes** qui ont forgées votre couple avant de devenir parent.*

