

LA SATISFACTION DANS LE COUPLE

chez les pères de jeunes enfants au Québec

1211 pères ont été interrogés dans le cadre du **Projet Couples Parentaux**.

La satisfaction conjugale c'est...

↳ l'évaluation qu'un individu fait de sa **relation** avec son·sa **partenaire**.



La satisfaction sexuelle c'est...

↳ l'évaluation de sa **sexualité** comme étant précieuse, bonne, agréable, satisfaisante et positive.

Pourquoi s'intéresser à la satisfaction conjugale et sexuelle des pères ?

La **parentalité** comporte de nombreux **défis** tels que l'adaptation à de **nouveaux rôles**, la **division des tâches**, la **diminution du temps** pour **soi** et pour la **relation**.



Ces **défis** peuvent **affecter** la **satisfaction** conjugale et sexuelle des **pères**. Or, cette **satisfaction** est **essentielle** à leur **santé** mentale et physique, ainsi qu'à leur **qualité de vie**.



Bonne nouvelle, dans les premiers mois post-partum :

94% des pères rapportent un niveau **élevé** de **satisfaction conjugale**.

83% des pères rapportent que leur **sexualité** est **satisfaisante** ou **très satisfaisante**.



Mais cette satisfaction peut diminuer avec le temps...

Quelques outils pour maintenir une bonne satisfaction conjugale et sexuelle



Reconnaître ses émotions et les accueillir

* Durant cette période, accepter la **présence** de **hauts** et de **bas** où **chacun.e** avance à son **rythme**.

Renforcer le sentiment de compétence parentale

* **Participez** activement aux **soins** des **enfants** et aux **tâches** quotidiennes de la **parentalité**.
* Rappelez-vous qu'il **n'existe pas** qu'une **seule manière** d'être un **bon parent**.

Adopter une communication positive

* Soyez **ouvert** au **point de vue** de l'**autre**. **Écoutez** activement avec **curiosité**.
* Prenez le temps d'**échanger** avec votre **partenaire** sur vos **pensées** et **besoins**.

Moments pour soi

* Prendre du **temps pour soi**, même 10 minutes, c'est **essentiel** pour son **bien-être** et pour **maintenir** une **relation** de couple saine.

Tout le monde est différent, l'essentiel c'est de vous écouter.