

Toi, Moi, Bébé

Document d'information pour les futurs et nouveaux parents

Qu'est-ce que Toi, Moi, Bébé?

- **Toi, Moi, Bébé** est un programme en ligne pour aider les futurs et nouveaux parents à prendre soin de leur bien-être.
- Le programme vise prévenir la dépression chez la mère après la grossesse.
- Il propose aussi des stratégies simples pour mieux gérer les émotions et les défis liés à la parentalité.
- Il est offert gratuitement, en français et en anglais.

À qui s'adresse le programme?

- Aux femmes enceintes ou aux nouvelles mamans qui vivent de l'anxiété ou de la tristesse.
- Aux futurs et nouveaux parents qui veulent prendre soin de leur bien-être

Est-ce que Toi, Moi, Bébé peut aussi aider les pères et partenaires?

Oui! Bien que le programme ait été créé pour prévenir la dépression postpartum chez les mères, il peut aussi être très utile pour toute la famille.

En suivant le programme, les pères et partenaires peuvent ;

- ressentir moins de stress et plus de bien-être émotionnel;
- apprendre comment soutenir la mère dans l'application des stratégies;
- favoriser une parentalité plus équilibrée et partagée;
- améliorer la communication et mieux faire face aux défis du quotidien.

Dans Toi, Moi, Bébé, on retrouve :

- des **explications simples et fiables** pour mieux comprendre le bien-être émotionnel pendant et après la grossesse;
- des **capsules audio et vidéo** conçues pour soutenir le bien-être;
- des **bandes dessinées** qui illustrent des situations du quotidien;
- des **exercices de réflexion** pour mieux comprendre ses pensées;
- des **exercices pratiques** pour appliquer les stratégies dans la vie de tous les jours;
- un **catalogue de ressources** complémentaires pour soutenir la santé mentale et le bien-être des futures et nouveaux parents.



Le contenu du programme

L'ensemble du programme est également offert en format audio

MODE D'EMPLOI

- Les fondements du cours.
- Les objectifs et le fonctionnement du cours.
- Vos motivations à suivre le cours.

MODULE 1 Être en équilibre

- Le stress et votre humeur.
- Les stratégies utiles pour maintenir un équilibre mental et physique face au stress.
- Les notions du cours illustrées par Magot et Ina.

MODULE 2 Favoriser mon bien-être

- Les bases de la relaxation et de la pratique de la pleine conscience.
- Des exercices de relaxation et de pleine conscience.

MODULE 3 Mes pensées influencent mon humeur

- Vos pensées influencent votre humeur et vos activités.
- Les pensées peuvent être nuisibles, objectives ou bénéfiques.

MODULE 4 Découvrir mes erreurs de pensées

- Les types d'erreurs de pensées.
- Les stratégies pour remplacer les pensées erronées par des pensées objectives ou bénéfiques.

MODULE 5 Accueillir et modifier mes pensées

- L'autocompassion.
- La gratitude.
- L'acceptation radicale de la réalité.
- Retour sur la relaxation et la pleine conscience.

MODULE 6 Découvrir des activités agréables

- Les effets des activités agréables sur l'humeur.
- La découverte d'activités agréables.
- L'équilibre entre ce l'on veut faire et ce que l'on doit faire.

MODULE 7 Stratégies pour pratiquer des activités agréables

- Surmonter les obstacles qui vous empêchent de faire des activités agréables.

MODULE 8 Mieux communiquer

- Les différents styles de communication.
- Les interactions sociales nécessaires pour maintenir votre bien-être.

MODULE 9 Envisagez l'avenir

- Activités agréables à faire avec votre bébé.
- Façons de réagir aux périodes difficiles avec votre bébé.

MODULE COMPLÉMENTAIRE Grossesse et restrictions d'activités

- Le bien-être et les particularités émotionnelles liées à certains contextes particuliers, tels qu'une grossesse à risque élevé, une hospitalisation ou un isolement social en raison de complications de grossesse.
- Application du programme à votre vie quotidienne après la fin du cours.

