

Toi, Moi, Bébé

Un programme en ligne pour prendre soin du bien-être et de la santé mentale des futurs et nouveaux parents

À quoi sert Toi, Moi, Bébé?

- Prendre soin de son bien-être en tant que parent.
- Prévenir la dépression post-partum chez la femme.

Également
offert en livre
audio

À qui s'adresse le programme?

- Les futurs et nouveaux parents qui veulent soutenir leur santé mentale et leur bien-être, qui désirent faciliter l'adaptation à la parentalité.

De quoi est composé Toi, Moi, Bébé?

- Stratégies pour prendre soin de son bien-être en tant que parent.
- Autocompassion, gratitude, pleine conscience et relaxation.

Le contenu est présenté sous différentes formes :

Notions théoriques · Bandes dessinées · Vidéos et audios
Exercices de réflexion · Exercices pratiques

Disponible gratuitement en
français et en anglais

toimoibebe.ca



prenez soin de vous
pour mieux prendre soin
de votre bébé

