

## De quoi s'agit-il?

**Toi, Moi, Bébé** est un cours à distance auquel vous pouvez assister durant la grossesse, accompagné d'un suivi téléphonique.



## Thèmes abordés

- La gestion du stress
- La prise en charge des pensées
- Les activités agréables
- Le réseau social
- La communication
- La relation de coparentalité
- L'attachement parent-enfant
- La relaxation et la pleine conscience



**Votre participation est volontaire et confidentielle.**

Nous espérons que vous accepterez de participer à ce projet novateur qui vise à améliorer la santé mentale des futurs parents tout en faisant avancer la recherche et l'intervention auprès de ceux-ci.

**Merci beaucoup et au plaisir de collaborer avec vous!**



Ce projet de recherche est approuvé par le comité d'éthique de la recherche du CHUSJ.

F-7006 GRM : 30011950

## Le programme Toi, Moi, Bébé

Une intervention à distance pour la santé mentale des futurs parents et le bien-être de leur enfant.



## À qui s'adresse Toi, Moi, Bébé?

Aux futures mères  
qui vivent des sentiments de  
dépression ou d'anxiété,  
ainsi qu'à leur partenaire.



### Critères d'admissibilité

- Être une femme enceinte comptant 12 à 25 semaines de grossesse.
- Comprendre et lire le français.



### Pourquoi vous inscrire à Toi, Moi, Bébé?

- Améliorer la gestion de votre stress et de vos pensées liés à la grossesse et au nouveau rôle de parent.
- Encourager de saines relations avec vous-même, votre entourage, votre partenaire et votre bébé.
- Découvrir de nouveaux moyens pour favoriser votre bien-être.
- Prévenir la dépression et l'anxiété.
- Favoriser les pratiques parentales positives et le sain développement de votre enfant.

### Comment vous inscrire?

- 1 Visitez le site:  
[www.tmbb.info](http://www.tmbb.info)



- 2 Inscrivez vos coordonnées et le meilleur moment pour vous joindre.
- 3 Nous vous contacterons pour confirmer votre inscription et vous donner accès au programme **Toi, Moi, Bébé.**

### Contact

[info@toimoibebe.com](mailto:info@toimoibebe.com)

514 293-4240

(téléphone ou SMS)