

Le programme Toi, Moi, Bébé



Participez à l'étude *Toi, Moi, Bébé* et profitez gratuitement d'un programme à distance pour promouvoir la santé mentale des futurs parents et le bien-être de leurs enfants.

Pense à toi...



... pour moi.



Transformez vos pensées nuisibles en pensées bénéfiques.



Pratiquez la relaxation et la pleine conscience.



Élaborez des stratégies pour prendre du temps pour vous.



Communiquez sainement et améliorer vos relations.



Développez un lien d'attachement sécurisant avec votre enfant.

Pour participer :

1. Visitez le site :



www.tmbb.info



2. Inscrivez vos coordonnées et le meilleur moment pour vous joindre.



3. Nous vous contacterons pour vous inscrire et vous donner accès à Toi, Moi, Bébé.

