

Toi, Moi, Bébé

Un programme en ligne pour soutenir le bien-être et la santé mentale des futurs et nouveaux parents

Propulsé par le Centre d'expertise en technologie de l'information en santé mentale, dépendance et itinérance du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal en collaboration avec le CHU Sainte-Justine



toimoibebe.ca



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 

 **CHU
Sainte-Justine**
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université 
de Montréal

Contexte

Prévalence de la dépression post-partum



1/5
Sévérité
CLINIQUE



1/5
Sévérité
SOUS-CLINIQUE



Environ **80 000 naissances** au Québec par année

Ce qui représente environ:

16 000 femmes ayant une dépression clinique

16 000 femmes ayant une dépression sous-clinique



O'hara, M. W., & McCabe, J. E. (2013). Postpartum depression: current status and future directions. *Annual review of clinical psychology*, 9, 379-407.

Interventions to Prevent Perinatal Depression: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement », *Archives of Disease in Childhood – Education & Practice Edition* 105, n° 4 (août 2020): 242-43, <https://doi.org/10.1136/archdischild-2019-317433>.

toimoibebé.ca



Quoi?

- **10 modules gratuits et confidentiels pour prévenir l'anxiété et la dépression**
- **Stratégies pour soutenir son bien-être et gérer son stress**
- **Appuyé par la recherche et inclut des techniques de thérapie cognitivo-comportementale**
- **Soutenir l'autonomie des femmes enceintes et des nouvelles mères**



toimoibebe.ca



10 modules + 1 complémentaire



Introduction

1



Être en équilibre

2



Favoriser mon bien-être

3



Mes pensées influencent mon humeur

4



Découvrir mes erreurs de pensées

5



Accueillir et modifier mes pensées

6



Découvrir des activités agréables

7



Stratégies pour pratiquer des activités agréables

8



Mieux communiquer

9



Envisager l'avenir

+



**Module complémentaire:
Grossesse et restrictions d'activités**

toimoibebe.ca



Pour qui?

- Les femmes enceintes ayant des symptômes légers à modérés d'anxiété et de dépression.
- Les futurs et nouveaux parents qui:
 - veulent soutenir leur santé mentale et leur bien-être;
 - désirent faciliter l'adaptation à la parentalité.

Toi, Moi, Bébé n'est pas conçu pour remplacer les traitements habituels comme la psychothérapie ou la médication, mais peut être utilisé en complément.



toimoibebe.ca



Quand référer?

- **Lorsque les femmes enceintes et les nouvelles mères:**
 - **ont des antécédents d'anxiété et/ou de dépression;**
 - **ont des symptômes anxieux et dépressifs;**
 - **vivent du stress durant la période périnatale.**

- **Lorsque les futurs parents:**
 - **partagent des inquiétudes en lien avec la grossesse et la parentalité;**
 - **désirent apprendre des stratégies pratiques pour prendre soin de leur bien-être.**



Comment référer?

→ S'assurer de:

- l'intérêt et de la motivation;
- l'aisance avec la technologie;
- la pertinence d'un outil d'autogestion pour la femme enceinte ou la nouvelle mère.

→ Partager le lien URL: toimoibebe.ca

→ Suggérer certains modules spécifiques selon les besoins

Voir la présentation détaillée



Ressources complémentaires

- Le service Ma Grossesse est offert gratuitement à toutes les femmes enceintes du Québec
- Grande Ourse offre aux futurs et nouveaux parents une gamme d'outils pour soutenir leur bien-être psychologique pendant et après la grossesse.
- Quebec.ca/sante-mentale : les ressources provinciales en santé mentale recensées par le Centre d'expertise en technologie d'information en santé mentale, dépendance et itinérance du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal (CETI-SMDI)



Prenez soin de vous pour mieux
prendre soin de votre bébé



toimoibebe.ca



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec



CHU
Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université
de Montréal