

# 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](https://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**



# 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



# 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](https://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](https://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](https://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