

Toi, Moi, Bébé

Aide-mémoire pour les professionnels et intervenants en périnatalité

Qu'est-ce que Toi, Moi, Bébé ?

Toi, Moi, Bébé est un outil numérique en santé mentale périnatale, le programme :

- Vise à prévenir la dépression postnatale maternelle.
- Propose des stratégies concrètes pour favoriser le bien-être et accompagner les défis émotionnels liés à la grossesse et à la parentalité.
- S'appuie sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale de troisième vague incluant la pleine conscience, la gratitude et l'autocompassion.

À qui s'adresse le programme?

- Aux femmes enceintes présentant des symptômes légers à modérés d'anxiété ou de dépression.
- Aux futurs et nouveaux parents souhaitant soutenir leur santé mentale, favoriser leur bien-être et faciliter leur adaptation à la parentalité.

Bien que centré sur la prévention de la dépression post-partum maternelle, le programme offre également des bénéfices importants pour l'ensemble de la famille, incluant les pères et partenaires.

Bienfaits pour les pères et partenaires

- Réduction du stress et amélioration du bien-être émotionnel.
- Meilleure compréhension des besoins de la mère et du bébé, permettant un soutien plus adapté et bienveillant.
- Développement d'un rôle actif d'allié dans l'intégration des stratégies du programme.
- Amélioration de la communication de couple et des habiletés pour faire face aux défis du quotidien.
- Promotion d'une parentalité harmonieuse, équilibrée et collaborative.

Rôle des pères et partenaires

Les pères et partenaires peuvent :

- Compléter les modules 1 et 8 conjointement avec la mère.
- Suivre les autres modules de façon autonome, s'ils le souhaitent.
- Jouer un rôle d'allié dans l'application des stratégies apprises par la mère.



Les visées du programme

Optimiser les traitements existants en agissant comme adjuvant clinique

- Complète efficacement les interventions pharmacologiques et/ou psychothérapeutiques, en soutenant l'autonomisation des femmes.
- Améliore la qualité de vie émotionnelle et facilite l'engagement dans le processus thérapeutique.

Prévenir la dépression postnatale chez les femmes présentant des symptômes légers à modérés

- S'appuie sur des données probantes démontrant une réduction significative des symptômes dépressifs chez les participantes.
- Contribue au renforcement des facteurs de protection émotionnels et relationnels en période périnatale.

Promouvoir le bien-être des futurs et nouveaux parents

- Propose des stratégies simples, pratiques et validées pour soutenir la santé mentale dès la grossesse et tout au long de la période postnatale.
- Favorise une meilleure adaptation émotionnelle et renforce le sentiment de compétence parentale.

Suggestions de phrases pour présenter Toi, Moi, Bébé à la clientèle

« C'est un programme pour vous aider à prendre soin de vous. »

« Ce n'est pas un cours ou une formation compliquée ; c'est une invitation à prendre un moment pour vous, à vous déposer et à mieux comprendre ce que vous vivez. »

« C'est un outil simple et accessible pour vous accompagner à travers les hauts et les bas du quotidien de parent. »

« Toi, Moi, Bébé propose des pistes concrètes pour mieux vivre les défis du quotidien, sans se juger. »

« Beaucoup de parents nous disent que ça fait du bien d'entendre des mots qui résonnent avec ce qu'ils vivent. »

De quoi est composé Toi, Moi, Bébé?

Le programme Toi, Moi, Bébé propose une variété de contenus pour soutenir l'apprentissage, la réflexion et l'intégration des stratégies au quotidien. Il est composé de :

Notions théoriques • Bandes Dessinées • Vidéos • Audios
Exercices de réflexion • Exercices pratiques

L'ensemble du programme est également offert en format audio.

Le contenu du programme

MODE D'EMPLOI

- Les fondements du cours.
- Les objectifs et le fonctionnement du cours.
- Vos motivations à suivre le cours.

MODULE 1 Être en équilibre

- Le stress et votre humeur.
- Les stratégies utiles pour maintenir un équilibre mental et physique face au stress.
- Les notions du cours illustrées par Magot et Ina.

MODULE 2 Favoriser mon bien-être

- Les bases de la relaxation et de la pratique de la pleine conscience.
- Des exercices de relaxation et de pleine conscience.

MODULE 3 Mes pensées influencent mon humeur

- Vos pensées influencent votre humeur et vos activités.
- Les pensées peuvent être nuisibles, objectives ou bénéfiques.

MODULE 4 Découvrir mes erreurs de pensées

- Les types d'erreurs de pensées.
- Les stratégies pour remplacer les pensées erronées par des pensées objectives ou bénéfiques.

MODULE 5 Accueillir et modifier mes pensées

- L'autocompassion.
- La gratitude.
- L'acceptation radicale de la réalité.
- Retour sur la relaxation et la pleine conscience.

MODULE 6 Découvrir des activités agréables

- Les effets des activités agréables sur l'humeur.
- La découverte d'activités agréables.
- L'équilibre entre ce l'on veut faire et ce que l'on doit faire.

MODULE 7 Stratégies pour pratiquer des activités agréables

- Surmonter les obstacles qui vous empêchent de faire des activités agréables.

MODULE 8 Mieux communiquer

- Les différents styles de communication.
- Les interactions sociales nécessaires pour maintenir votre bien-être.

MODULE 9 Envisager l'avenir

- Activités agréables à faire avec votre bébé.
- Façons de réagir aux périodes difficiles avec votre bébé.

MODULE COMPLÉMENTAIRE Grossesse et restrictions d'activités

- Le bien-être et les particularités émotionnelles liées à certains contextes particuliers tels qu'une grossesse à risque élevé, une hospitalisation ou d'un isolement social en raison de complications de grossesse.
- Application du programme à votre vie quotidienne après la fin du cours.

Stratégies pour surmonter les obstacles à l'utilisation de toi, moi, bébé pour la clientèle

L'évitement expérientiel

Stratégie	Objectif visé	Principe sous-jacent	Exemple de phrase à dire
Normaliser l'inconfort	Réduire la honte et l'anxiété anticipatoire liées aux émotions difficiles.	Si l'inconfort est perçu comme normal et attendu, le besoin d'éviter diminue et l'engagement redevient possible.	« Il est normal de ressentir de l'inconfort, ça fait partie du cheminement. »
Créer un espace sécurisant	Diminuer la menace perçue et favoriser l'exploration émotionnelle.	La sécurité relationnelle réduit la défense d'évitement et permet de tolérer des émotions difficiles.	« Ici, vous pouvez avancer à votre rythme, sans pression ni jugement. »
Proposer des micro-objectifs	Amorcer l'action malgré la résistance et augmenter l'auto-efficacité.	De très petits pas abaissent la barre d'entrée et contournent la fuite.	« Aujourd'hui, essayez juste une petite étape, c'est déjà un progrès. »
Mettre en avant les bénéfices à long terme	Soutenir la persévérance malgré l'inconfort immédiat.	Redonner du sens au pourquoi augmente la tolérance à l'inconfort et la motivation.	« Chaque effort nourrit votre équilibre émotionnel et le lien parent-bébé. »

L'anxiété de performance / perfectionnisme

Stratégie	Objectif visé	Principe sous-jacent	Exemple de phrase à dire
Encourager les micro-actions	Débloquer l'engagement initial malgré la peur de mal faire.	Une tâche minuscule réduit le risque perçu et contourne la paralysie perfectionniste.	« Une petite action aujourd'hui, c'est déjà un vrai progrès. »
Décentrer du « parfait » vers le « suffisant pour avancer »	Renforcer la flexibilité et diminuer l'autocritique.	Focaliser sur le processus plutôt que le résultat réduit la peur de l'échec.	« Ce programme n'est pas un examen, c'est un espace d'exploration. »
Limitier la pression avec un temps fixe	Réduire l'anxiété anticipatoire et la surcharge.	Une fenêtre courte (ex. 5–10 min) rend la tâche abordable et démarre l'action.	« Quelques minutes suffisent pour avancer. »
Créer un rituel de démarrage	Installer une routine stable et diminuer l'hésitation.	L'automatisation par rituel réduit le débat interne et soutient la constance.	« Quand vous prenez votre café, ouvrez le programme et complétez une petite activité. »

La fatigue

Stratégie	Objectif visé	Principe sous-jacent	Exemple de phrase à dire
Encourager les micro-actions	Permettre une participation réaliste malgré l'énergie limitée.	Fractionner rend la tâche faisable et procure un sentiment rapide d'accomplissement.	« Même une petite action aujourd'hui, c'est un pas important. »
Normaliser la fatigue et valoriser les efforts	Réduire la culpabilité et maintenir la motivation.	Valider l'état actuel diminue l'autocritique; reconnaître les petits gestes entretient l'élan.	« La fatigue est normale — chaque petit geste compte et vous faites déjà beaucoup. »
Proposer des contenus courts et accessibles	Diminuer la charge cognitive et prévenir l'abandon.	Formats brefs (capsule/astuce/audio) s'ajustent aux capacités attentionnelles réduites.	« Aujourd'hui, écoutez simplement une capsule ou lisez une astuce — c'est suffisant. »
Synchroniser avec les moments propices	Optimiser l'adhésion en utilisant les « micro-fenêtres » d'énergie.	Travailler avec les fluctuations d'énergie augmente la probabilité de réussite.	« Choisissez un moment où vous avez un peu plus d'énergie, même 10 minutes. »

Les difficultés à mettre les apprentissages en action

Stratégie	Objectif visé	Principe sous-jacent	Exemple de phrase à dire
Prévoir un plan A et un plan B	Assurer le passage à l'action malgré les imprévus.	Planifier « quand/où/avec qui » réduit l'oubli; un plan B simplifié évite l'abandon.	« Après le module, choisissez un moment pour essayer l'exercice. Si c'est trop, faites une seule étape. »
Fournir des exemples concrets	Faciliter le transfert de la théorie à la pratique.	Des scénarios réalistes diminuent l'abstraction et la charge décisionnelle.	« Après le module sur la communication, essayez une phrase positive avec votre partenaire. »
Encourager la répétition graduelle	Consolider l'habitude et l'auto-efficacité.	De petites pratiques régulières intègrent la compétence sans pression de perfection.	« Quelques minutes ici et là suffisent, pas besoin de tout faire d'un coup. »

Le manque d'intérêt face au contenu

Stratégie	Objectif visé	Principe sous-jacent	Exemple de phrase à dire
Personnaliser la référence au programme	Augmenter la pertinence perçue et l'adhésion.	Le choix en fonction des priorités actuelles nourrit l'autonomie et la motivation.	« Commencez par ce qui vous parle le plus, celui qui répond à votre besoin du moment. »
Varier les formats pour soutenir l'intérêt	Maintenir l'attention et réduire l'ennui.	Multiplier les modalités (vidéo/audio/exercices) s'adapte au style et à l'énergie.	« Explorez différentes formes de contenu pour garder votre motivation. »
Rappeler le lien avec leurs objectifs personnels	Renforcer le sens et la motivation intrinsèque.	Relier le contenu à un besoin concret actuel augmente la valeur perçue.	« Cette section peut vous aider à mieux gérer le stress au quotidien. »

