

Toi, Moi, Bébé

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

Créé au CHU Ste-Justine

Propulsé par le Centre provincial d'expertise en technologie de l'information en santé mentale, dépendance et itinérance (CETI-SMDI), affilié à Santé Québec

Février 2026



Mise en contexte



Dépression CLINIQUE Trouble dépressif caractérisé répondant aux critères diagnostiques du DSM-5

Altération significative du fonctionnement social, professionnel ou familial

Dépression SUBCLINIQUE



Présence de symptômes dépressifs insuffisants en nombre ou en intensité pour poser un diagnostic de dépression majeure.

Peut affecter le bien-être et les relations, mais de manière moins marquée

Les formes subcliniques de dépression, bien que moins sévères, peuvent avoir des effets similaires sur le fonctionnement psychosocial. Les dépressions subcliniques sont souvent plus insidieuses et souvent négligées alors que plusieurs approches peuvent être bénéfiques.

Toi, Moi, Bébé

- Toi, Moi, Bébé a été réalisé par une équipe clinique et de recherche du Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine .

M. St-André, J. Béland, T.C. Montreuil, C. M. Herba, V. Samson, M. Clément,
sous la direction de Pre. Sylvana Côté

- Le programme constitue une intervention efficace, démontrant une réduction significative des symptômes dépressifs post-partum comparativement aux soins usuels.¹
- Toi, Moi, Bébé est une adaptation du programme validé scientifiquement Mothers and Babies, été élaboré par R. Muñoz, H.N. Le, A. Barrera et D. Tandon de l'Université Palo Alto en Californie, États-Unis.
- Toi, Moi, Bébé est propulsé par le Centre provincial d'expertise en technologie de l'information en santé mentale, dépendance et itinérance (CETI-SMDI).

¹Dessy, T., Montreuil, T. C., St-André, M., Herba, C. M., MacKinnon, A. L., Clément, M., Boucoiran, I., Dinello-Goupil, C., Béland, J., Samson, V., Tchouangue-Dinkou, G.-D., Bérard, A., Morin, L., Amirali, L., Dennis, C.-L., Mâsse, B., & Côté, S. M. (2026). *Effectiveness of a web-based preventive postpartum depression program in pregnancy, with/without telephone support: a randomised control trial*. Manuscrit soumis pour publication.

Ce qu'est Toi, Moi, Bébé

- Outil numérique en santé mentale périnatale.
- Vise à prévenir la dépression post-partum chez la femme.
- Propose des stratégies pour soutenir le bien-être et faire face aux difficultés émotionnelles en lien avec la grossesse et la parentalité.
- S'appuie sur la thérapie cognitivo-comportementale de troisième vague, qui vise à améliorer le bien-être grâce à l'acceptation expérientielle, la pleine conscience, la gratitude et l'autocompassion.



Clientèle visée

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



Est-ce bon pour les pères et partenaires?

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

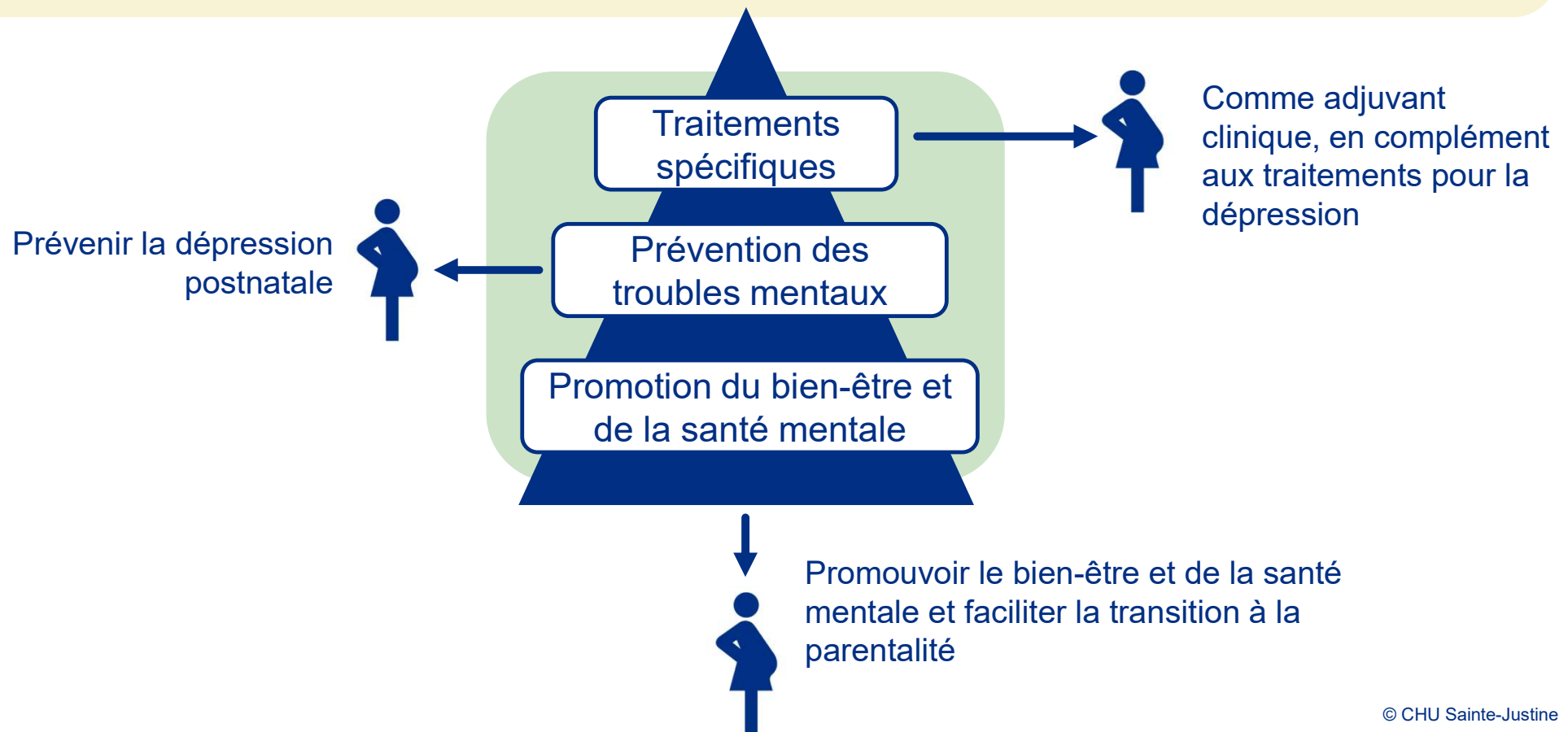
Bienfaits pour les pères et partenaires :

- Favorise le bien-être émotionnel et réduit le stress parental.
- Renforce la compréhension des besoins mère/bébé et soutient une parentalité collaborative.
- Améliore la communication du couple et les habiletés pour affronter les défis quotidiens.

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.

Visées du programme



Contenu du programme



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**

Ce que contient Toi, Moi, Bébé

- Notions théoriques
- Vidéo
- Audios
- Exercices pratiques
- Exercices de réflexion
- Bandes dessinées



L'intégralité du
programme est
disponible en version
audio
(en français)

Toi, Moi, Bébé ne remplace pas ...

- Les traitements spécifiques, l'accompagnement social, les psychothérapies ni les traitements pharmacologiques.
- Les politiques sociales de lutte à la pauvreté.
- Les politiques de lutte contre la violence faites aux femmes et aux enfants.

Quand proposer Toi, Moi, Bébé



Le programme peut être offert à tout moment durant la période périnatale, mais il est recommandé de le débiter dès la phase prénatale afin d'optimiser la prévention de la dépression.

Plus l'intervention est précoce, meilleurs sont les bénéfices.

Prenez soin de vous pour mieux
prendre soin de votre bébé



toimoibebe.ca

