


# Méditation pleine conscience en ligne en complément de la thérapie cognitive et comportementale offerte par Internet pour le personnel de la sécurité publique : étude d'évaluation de faisabilité à méthodes mixtes (2024)

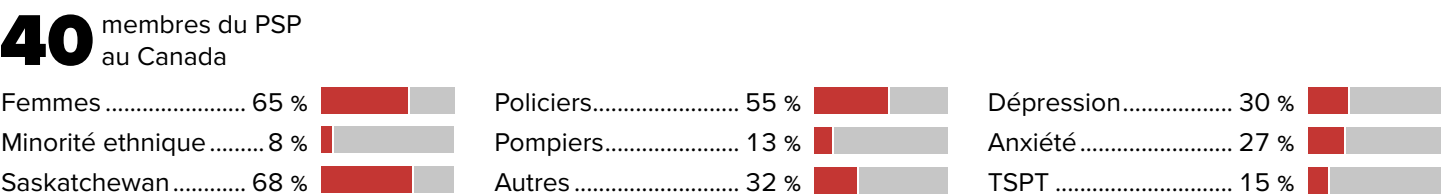
Landry, C. A., McCall, H. C., Beahm, J. D., Titov, N., Dear, B., Carleton, R. N., et Hadjistavropoulos, H. D.

Le PSPNET offre une thérapie cognitive comportementale sur Internet (TCCI) **gratuite et confidentielle**, développée avec et pour les membres du personnel de la sécurité publique (PSP) au Canada. Ce programme permet aux membres du PSP de s'instruire sur la santé mentale et d'acquérir des compétences au moyen de démarches en ligne et de profiter du soutien de thérapeutes par téléphone ou via un système de messagerie sécurisée. **Apprenez-en davantage en visitant le : <https://www.pspnet.ca/fr> !**

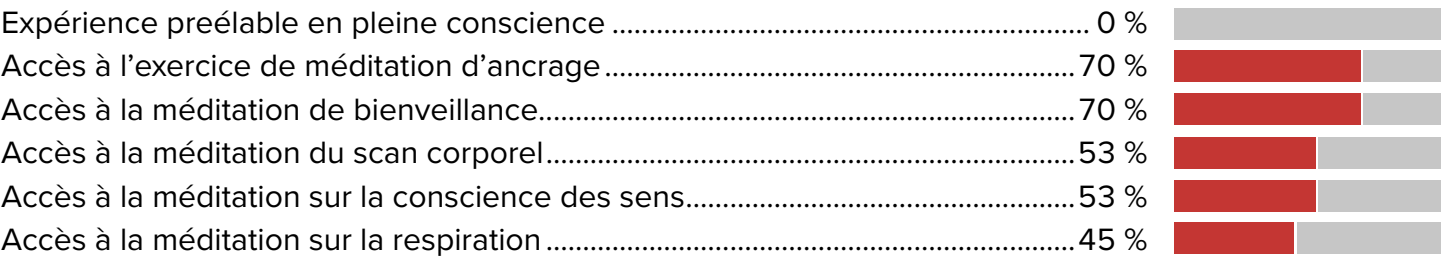


## OBJECTIF :

Mieux comprendre la faisabilité de l'intégration de méditations pleine conscience dans la TCCI adaptée aux membres du PSP.

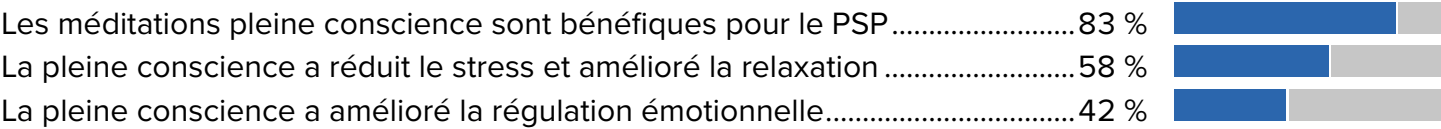


## PARTICIPATION AUX EXERCICES DE MÉDITATION :



## ATTITUDES DES PSP:

### Bienfaits



### Préoccupations



## CONCLUSIONS :

- Certains membres du PSP s'intéressent à la pleine conscience et en tirent des bienfaits dans le cadre de la TCCI.
- Les rétroactions fournissent des pistes pour mieux intégrer la pleine conscience à la TCCI.

Note : Ces données ont été extraites de la base de données des pratiques courantes de la démarche *Développement du bien-être du PSP* avec l'accompagnement d'un-e psychothérapeute de PSPNET.

JMIR Formative Research  
DOI: <https://doi.org/10.2196/54132>  
Conception infographique par Willick, T.J.