


# Résultats de la thérapie cognitive et comportementale transdiagnostique offerte par Internet et adaptée au personnel de la sécurité publique : une étude d'observation longitudinale (2024)

Hadjistavropoulos, H. D., McCall, H., Dear, B. F., Beahm, J. D., Carleton, R. N., et Titov, N.

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 l'efficacité à long terme de la TCCI adaptée aux membres du PSP.

**560** membres du PSP au Canada

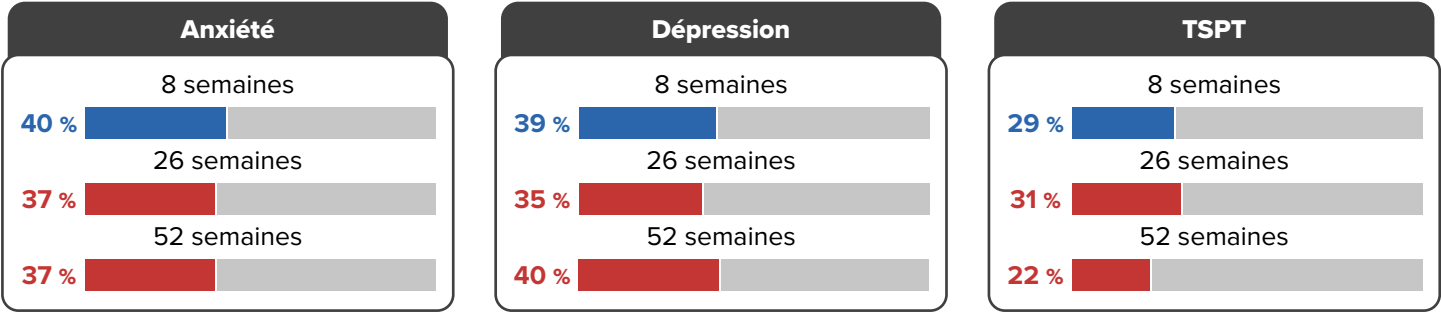
COLLECTE DE DONNÉES : décembre 2019 – octobre 2022

Femmes ..... 52 %	Policiers..... 33 %	Dépression..... 58 %
Minorité ethnique ..... 10 %	Paramédics ..... 20 %	Anxiété ..... 50 %
Pop. de 100,000 + .... 35 %	Autres ..... 47 %	TSPT ..... 35 %

## RÉSULTATS EN SANTÉ MENTALE :

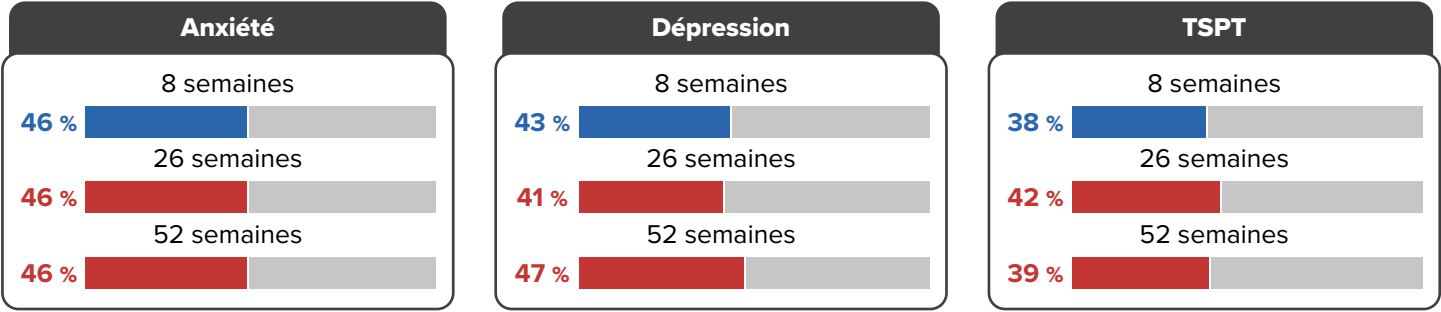
### RÉDUCTION MOYENNE DES SYMPTÔMES :

Par rapport au début du traitement



### RÉDUCTION MOYENNE DES SYMPTÔMES CLINIQUES :

Par rapport au début du traitement



## CONCLUSIONS :

- La démarche Développement du bien-être du PSP peut réduire les symptômes cliniques d'anxiété, de dépression et de stress post-traumatique chez les membres du PSP canadiens.
- Les bienfaits pour l'anxiété et la dépression ont été maintenus, voire renforcés, jusqu'à 52 semaines.
- Les bienfaits pour le TSPT ont été maintenus jusqu'à 26 semaines.
- La réduction des symptômes n'a pas été influencée par le secteur, le genre, la langue, la région ou les années de service.

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.

Journal of Anxiety Disorders  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2024.102861>  
Conception infographique par Willick, T.J.