

# Optimisation de la thérapie cognitive comportementale sur Internet pour les dirigeants au sein de la sécurité publique au Canada : une étude qualitative (2025)

Price, J. A. B., McCall, H. C., Demyen, S. A., Spencer, S. M., Katz, B. M. W., Clairmont, A. P., 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> !



## LE BUT :

Afin d'améliorer le PSPNET, cette étude a examiné les facteurs de stress de santé mentale des dirigeants de la sécurité publique du Canada, ainsi que leur perception des démarches de la TCCI accompagnée du soutien de thérapeutes (soit, les démarches Développement du bien-être, et Gestion du TSPT).

**10** dirigeants de la sécurité publique du Canada

Minorité ethnique ..... 20 % Femmes ..... 30 % Policiers ..... 50 %

COLLECTE DE DONNÉES : janvier – juin 2024

Dépression ..... 70 % Colère ..... 60 % Anxiété ..... 50 %

## PRINCIPAUX FACTEURS DE STRESS

### PROFESSIONNEL :

- Charge de travail
- Stigmatisation liée à la santé mentale
- Manque de soutien

### PRINCIPALES TECHNIQUES ACQUISES :

- Respiration contrôlée
- Restructuration cognitive
- Exposition graduelle



Je suis au service depuis 29 ans, et le seul endroit où on peut se permettre de faire une crise ou de s'effondrer, c'est à la maison, ou derrière des portes closes.

— Client du PSPNET



### SATISFACTION DU TRAITEMENT :

**En valait la peine**  
80 %

**Satisfaction générale**  
90 %

**Recommanderait**  
100 %



Chaque module m'a apporté quelque chose comme dirigeant et premier répondant.

— Client du PSPNET



## CONCLUSIONS :

1. Les dirigeants s'intéressent à la TCCI en s'inscrivant au PSPNET.
2. La plupart des dirigeants se sont inscrits au PSPNET pour du soutien face à des facteurs de stress professionnel et non professionnel, alors que d'autres se sont inscrits dans le but d'examiner la démarche pour leurs employés.
3. Les commentaires reçus ont mis en évidence le besoin de nouveaux témoignages adaptés aux dirigeants de la sécurité publique.

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

Note : Les citations sont des traductions libres en français, de celles de clients anglophones.

Journal of Medical Internet Research  
DOI: <https://doi.org/10.2196/72321>  
Conception infographique par Willick, T.J.



**CIPSRT**  
Canadian Institute for Public Safety  
Research and Treatment



**ICRTSP**  
Institut canadien de recherche et  
de traitement en sécurité publique



**University  
of  
Regina**