

Aperçu de la thérapie cognitive et comportementale offerte par Internet pour le personnel de la sécurité publique : exploration des expériences des clients pendant et après le traitement (2021)

Beahm, J. D., McCall, H. C., Carleton, R. N., Titov, N., Dear, B., 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 les expériences des membres du PSP avec la démarche *Développement du bien-être du PSP*, afin d'améliorer les résultats en santé mentale.

82 membres du PSP en Saskatchewan

Femmes 54 %
Minorité ethnique 15 %
+10 ans d'exp..... 59 %

Paramédics 35 %
Policiers..... 27 %
Autres 38 %

COLLECTE DE DONNÉES : décembre 2019 – juin 2020

Dépression..... 60 %
Anxiété 56 %
TSPT 49 %

PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES DE LA DÉMARCHE :

Soutien du ou de la psychothérapeute 44 %
Conception et format de la démarche..... 40 %
Guides pratiques 35 %

COMPÉTENCES LES PLUS UTILISÉES :

Restructuration des pensées 57 %
Compréhension du cycle des symptômes .. 54 %
Respiration contrôlée 32 %



J'ai commencé à me sentir plein d'espoir et même un peu plus compris dans la manière dont je lutte, ainsi que dans les différentes façons dont les gens peuvent avoir des difficultés en santé mentale en tant que PSP.

— Client de PSPNET



AVANTAGES :

Amélioration des compétences/bien-être... 48 %
Normalisation des défis en santé mentale.. 22 %
Amélioration de la communication..... 12 %

PRÉOCCUPATIONS :

Défis liés aux délais 66 %
Problèmes techniques 27 %
Effets négatifs..... 18 %



Le cours m'a simplement obligé à affronter les problèmes de front. Il y avait une partie difficile, mais c'était nécessaire pour pouvoir guérir.

— Client de PSPNET



CONCLUSIONS :

1. Les membres du PSP sont intéressés par la TCCI adaptée à leurs besoins et s'y inscrivent.
2. Les effets négatifs étaient rares et n'ont pas altéré l'expérience globale de 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.

Internet Interventions
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100481>
Conception infographique par Willick, T.J.

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



Canadian Institute for Public Safety
Research and Treatment



ICRTSP
Institut canadien de recherche et
de traitement en sécurité publique



University
of
Regina