# Comprendre et aborder les facteurs de stress professionnels dans la thérapie offerte par Internet pour le personnel de la sécurité publique : une analyse qualitative (2022)

Beahm, J. D., Landry, C. A., McCall, H. C., 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 comment la TCCI peut réduire les facteurs de stress vécus par les membres du PSP.

**126** membres du PSP en Saskatchewan

COLLECTE DE DONNÉES : décembre 2019 – mars 2021

Femmes 54 %	Paramédics 30 %	Dépression 60 %
Minorité ethnique 12 %	Policiers29 %	Anxiété53 %
+10 ans d'exp 61 %	Autres 41 %	TSPT 40 %

### **RAISONS DE RECHERCHER LA TCCI:**

Facteurs de stress professionels97 %	
Facteurs de stress personnels66 %	
Soutien proactif8 %	

#### PRINCIPAUX FACTEURS DE STRESS PROFESSIONNELS:

Événements traumatisants	
Problèmes de sommeil71 %	
Le travail affecte la vie familiale51 %	

## PRINCIPAUX FACTEURS DE STRESS PERSONNELS:

Préoccupations familiales49 %	
Événements traumatisants15 %	
Problèmes de santé mentale avant d'occuper un rôle dans le PSP14 %	

### **COMPÉTENCES EN TCCI LES PLUS UTILES:**

Restructuration des pensées47	7 %	
Respiration contrôlée19	9 %	
Cycle des symptômes13	3 %	
Planification d'activités13	3 %	

### **CONCLUSIONS:**

- 1. Les membres du PSP font face à de nombreux types de facteurs de stress
- 2. La TCCI peut aider les membres du PSP à gérer à la fois les facteurs de stress professionnels et personnels.

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.

International Journal of Environmental Research and Public Health
DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph19084744
Conception infographique par Willick, T.J.





