

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 : www.pspnet.ca.**



CE QU'ON A EFFECTUÉ ?

Cette étude a été réalisée pour mieux comprendre les expériences 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 %		Paramédics	35 %		Dépression.....	60 %	
Minorité ethnique.....	15 %		Policiers.....	27 %		Anxiété	56 %	
+10 ans d'exp.....	59 %		Autres	38 %		TSPT	49 %	

CE QU'ON A DÉCOUVERT ?

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'une psychothérapeute de PSPNET de décembre 2019 au juin 2020.

Internet Interventions
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100481>