



## PROMOUVOIR LE BIEN-ÊTRE DU PERSONNEL DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE À L'AIDE DE TRAITEMENTS ACCESSIBLES SUR INTERNET, CONFIDENTIELS ET FONDÉS SUR DES DONNÉES PROBANTES

L'Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique (ICRTSP) offre la Thérapie cognitive et comportementale sur Internet au personnel de la sécurité publique, par l'intermédiaire de l'équipe du PSPNET.

### Qu'est-ce que le PSPNET?

L'équipe du PSPNET est composée de cliniciens et de chercheurs basés à l'Université de Regina qui livrent et évaluent la Thérapie cognitive et comportementale sur Internet (TCCI) pour le personnel de la sécurité publique (PSP). L'équipe adapte un programme de TCCI initialement développé en Australie, et ensuite étudié par Dre Heather Hadjistavropoulos directrice exécutive de Online Therapy Unit à l'Université de Regina. La recherche continue permettra d'évaluer l'efficacité de la TCCI pour le PSP.

### Qui servons-nous

Les membres du PSP, **ACTUELS** et **ANCIENS**, qui comprennent, sans en exclure d'autres, les agents des services frontaliers, les agents aux communications d'urgence en sécurité publique, les employés des services correctionnels, les pompiers (y compris les pompiers volontaires), les gestionnaires d'urgence des collectivités autochtones, les paramédics, le personnel des opérations et des renseignements, le personnel de recherche et sauvetage, et les services de police (municipale, provinciale et fédérale).

### Comment accéder au PSPNET

Le PSPNET accepte maintenant des clients en Saskatchewan. La prochaine étape du programme offrira des services au Québec, plus tard en 2020.

### Comment aidons-nous

- **À L'AIDE DE MODULES SUR INTERNET COMPLÉTÉS** par le soutien de thérapeutes, une à deux fois par semaine si nécessaire, via des messages courriel ou des appels téléphoniques sécurisés, pendant 8 à 16 semaines selon les besoins
- En abordant l'anxiété, la dépression, et le stress post-traumatique
- En aidant les clients à **COMPRENDRE ET GÉRER** les types de **PENSÉES**, de **COMPORTEMENTS**, et de **SENTIMENTS** qui causent de la détresse, ou qui entraînent des difficultés à fonctionner au quotidien
- Le **PSPNET** est **FACILEMENT ACCESSIBLE** et **GRATUIT** pour les clients qui rapportent faire face à des barrières en soins (c.-à-d., la géographie, la logistique, le manque de ressources ou la stigmatisation)
- Afin de protéger **LA VIE PRIVÉE** du client, l'équipe du PSPNET respecte une ligne directrice éthique et légale très stricte

### Critères d'admissibilité pour le personnel de la sécurité publique

- Avoir au moins 18 ans
- Avoir accès à un ordinateur et à Internet
- Éprouver des symptômes d'anxiété, de dépression, ou de blessures de stress post-traumatique
- Ne pas rechercher des services d'urgence
- Être prêts à répondre périodiquement à des questionnaires évaluant l'efficacité de la TCCI

### TRAITEMENT ACCESSIBLE SUR INTERNET

Cette étude a été approuvée par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université de Regina.

[www.pspnet.ca](http://www.pspnet.ca)

Joindre l'équipe du PSPNET au : [pspnet@uregina.ca](mailto:pspnet@uregina.ca) Tel: (306) 337-SAFE (7233)