PSPNET

Du soutien en santé mentale quand vous en avez besoin

Que vous soyez aux prises avec des problèmes de santé mentale sérieux ou que vous souhaitiez acquérir des compétences pour rester en santé de manière proactive, le PSPNET offre les bienfaits d'une thérapie en personne dans un format accessible en ligne, adapté aux besoins particuliers du personnel de la sécurité publique (PSP).

QU'EST-CE QUI DISTINGUE LE PSPNET

- Sans frais ;
- Aucune référence préalable requise ;
- Confidentiel ;
- Flexible et pratique ;
- Adapté au PSP par une équipe dirigée par des expert·es reconnu·es à l'échelle internationale ;
- Fondé sur la recherche et soutenu par la recherche continue, afin d'améliorer les services ;
- Renforce la prise de conscience et la confiance en soi favorisant des changements significatifs ;
- Intéressant et facile à accomplir ; Plus de 96 % affirment que les démarches en valent la peine ;
- Certificat de réussite fourni.

DÉMARCHES DU PSPNET

Chaque démarche est composée de modules principaux et de documents complémentaires optionnels. La plupart des gens les terminent en 8 semaines, y mettant 1 à 2 heures par semaine, et peuvent y avoir accès pendant au moins 6 mois.

Démarche autonome, *Développement du bien-être du PSP* (français et anglais)
Une démarche flexible que vous pouvez suivre à votre rythme pour vous aider à gérer les symptômes de dépression, d'anxiété, de stress, d'humeur dépressive, de colère, etc.

Démarches avec l'accompagnement d'un·e psychothérapeute
Offertes avec un suivi hebdomadaire via messages ou appels sécurisés, assuré par des professionnels certifiés et formés pour travailler auprès du PSP.

***Développement du bien-être du PSP* (français et anglais) :** Gérer les symptômes de dépression, d'anxiété, de stress, de colère, etc.

***Gestion du TSPT* (français et anglais) :** Gérer les symptômes de stress post-traumatique.

***Sommeil optimal* (en anglais seulement)** : Améliorer les problèmes de sommeil.

QUI EST ADMISSIBLE ?

Démarches autonomes - offertes aux membres du PSP (actuels, retraités, volontaires) ainsi que leurs conjoint·es, partout au Canada.

Démarches avec l'accompagnement d'un·e psychothérapeute - offertes aux membres du PSP (actuels, retraités, volontaires) au N.-B., en N.-É. à l'Î.-P.-É., en ON., au QC et en SK.

COMMENCEZ DÈS AUJOURD'HUI :

WWW.PSPNET.CA

Avertissement: *Le PSPNET n'est pas une service d'urgence ou de crise. Les démarches sont destinées aux membres du PSP en activité et aux membres du PSP retraités.*

Funded by the Government of Canada | Financé par le gouvernement du Canada | Canada
MEDAVIE
NOVA SCOTIA NOUVELLE-ÉCOSSE
Prince Edward Island CANADA
CIPSRT Canadian Institute for Public Safety Research and Treatment | ICRTSP Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique
New Nouveau Brunswick CANADA
Ontario
Québec