

PSPNET : Un traitement spécialisé en santé mentale offert en ligne aux membres des services frontaliers

Le PSPNET propose une thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCI) **gratuite** et **confidentielle** développée avec et pour le personnel de la sécurité publique (PSP) du Canada. Obtenez de l'information et développez des compétences pour mieux gérer les symptômes liés aux enjeux de santé mentale, avec la possibilité de recevoir un soutien thérapeutique facultatif par messagerie sécurisée ou par téléphone.

RENSEIGNEMENTS DÉMOGRAPHIQUES

Collecte de données : mars 2020 à mars 2026

80 clients des services frontaliers

96% Travailleurs actifs

58% Femmes

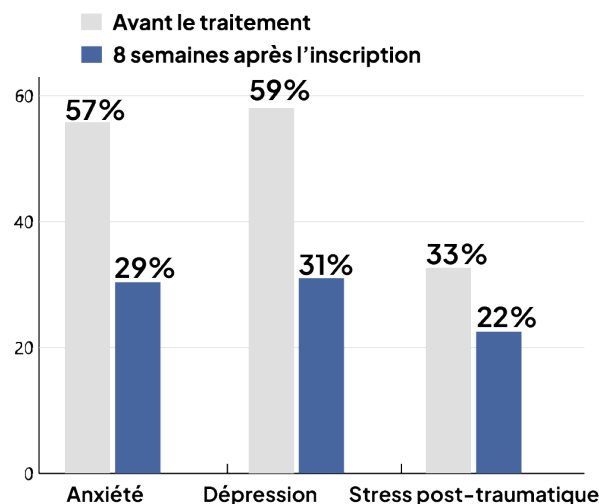
55% Collectivités < 100,000

41% Prescription de médicaments pour la santé mentale

33% Rôle de direction

19% Personnes racisées

SYMPTÔMES CLINIQUES



SATISFACTION À L'ÉGARD DU TRAITEMENT

100% estiment que le PSPNET était utile

98% le recommanderaient à un ami

86% ont déclaré avoir développé une plus grande confiance dans la gestion de leur santé mentale

*« Avant ce cours, j'avais de la difficulté à vivre le moment présent et j'avais l'impression que la vie me filait entre les doigts. Les exercices de pleine conscience et de respiration **m'aident à vivre pleinement ma vie.** »*

—Client des services frontaliers

CONCLUSIONS

- Le personnel des services frontaliers a manifesté de l'intérêt à l'égard de la TCCI en s'inscrivant au PSPNET.
- Le PSPNET peut réduire les symptômes d'anxiété, de dépression et de stress post-traumatique.
- Le personnel des services frontaliers inscrit au PSPNET déclare être très satisfait du traitement.

Inscrivez-vous dès aujourd'

pspnet.ca/fr



Note : Ces données sont tirées de la base de données des exercices de routine de la démarche Développement du bien-être du PSP guidée par un thérapeute, de la démarche Gestion du trouble de stress post-traumatique et de la démarche autonome Développement du bien-être du PSP. Infographie de Lucas, T.K.