

PSPNET : Un traitement spécialisé en santé mentale offert en ligne aux pompières et pompiers canadiens

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 : décembre 2019 à mars 2026

342 clients du secteur de la lutte contre les incendies

88% Travailleurs actifs

27% Prescription de médicaments pour la santé mentale

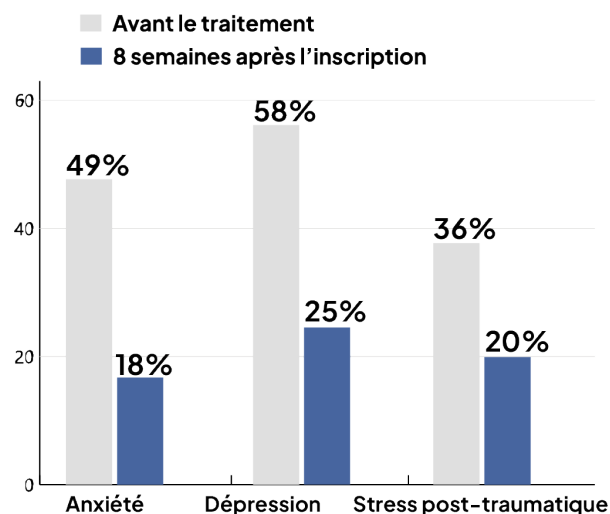
70% Collectivités < 100,000

15% Femmes

48% Rôle de direction

4% Personnes racisées

SYMPTÔMES CLINIQUES



SATISFACTION À L'ÉGARD DU TRAITEMENT

98% estiment que le PSPNET était utile

97% le recommanderaient à un ami

83% ont déclaré avoir développé une plus grande confiance dans la gestion de leur santé mentale

*J'ai l'impression que j'étais, en tant que pompier, en train de perdre ma résilience face aux événements traumatisants et stressants. Les connaissances et les compétences acquises dans ce cours **m'aideront à me rétablir** et à développer ou renforcer ma **résilience**.*

—Client du secteur de la lutte contre les incendies

CONCLUSIONS

- Le personnel en sécurité incendie 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 en sécurité incendie 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.