

PSPNET



www.pspnet.ca/fr
pspnet@uregina.ca

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

PSYCHOTHÉRAPIE SUR INTERNET GRATUITE ET CONFIDENTIELLE

Spécialisée pour les membres du personnel de la sécurité publique (PSP) canadien et leur conjoint.

Qu'est-ce que le PSPNET?

- Développer des compétences pratiques pour mieux gérer sa santé mentale.
- Démarches à compléter en environ 8 semaines.
- Diminution démontrée des symptômes légers, modérés ou sévères.
- Aucune référence préalable requise et sans liste d'attente.
- Disponible en français et en anglais.