

PSPNET : Un traitement spécialisé en santé mentale offert en ligne au personnel paramédical

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

730 clients du personnel paramédical



92% Travailleurs actifs



34% Rôle de direction



58% Collectivités < 100,000



20% Prescription de médicaments pour la santé mentale

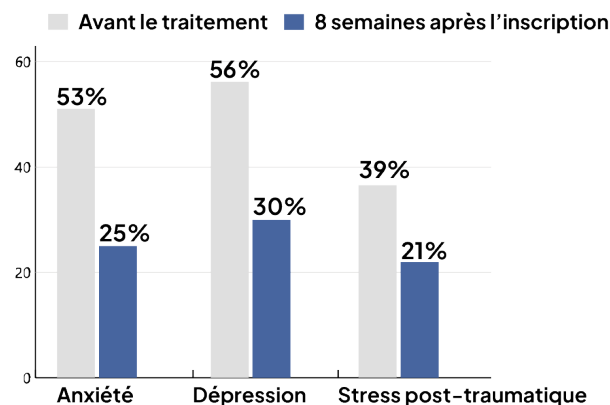


56% Femmes



11% Personnes racisées

SYMPTÔMES CLINIQUES



SATISFACTION À L'ÉGARD DU TRAITEMENT

96% estiment que le PSPNET était utile

96% le recommanderaient à un ami

81% ont déclaré avoir développé une plus grande confiance dans la gestion de leur santé mentale

Le cours m'a permis de comprendre les problèmes auxquels j'étais confronté. C'est donc très clair que le PSPNET connaît les problèmes de santé mentale des premiers intervenants.

—Client du personnel paramédical

CONCLUSIONS

- Le personnel paramédical 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 paramédical inscrit au PSPNET déclare être très satisfait du traitement.

Inscrivez-vous dès aujourd'

pspnet.ca/fr



Nota: Le système préhospitalier d'urgence comprend les ambulanciers paramédicaux en soins avancés (PSA), les ambulanciers paramédicaux en soins primaires (PSP), les répartiteurs médicaux d'urgence (RMU), les premiers répondants (PR) et d'autres professionnels. 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.