

PSPNET : Un traitement spécialisé en santé mentale offert en ligne aux membres des corps policiers 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

894 clients des services policiers



95% Travailleurs actifs



33% Rôle de direction



58% Collectivités < 100,000



30% Prescription de médicaments pour la santé mentale

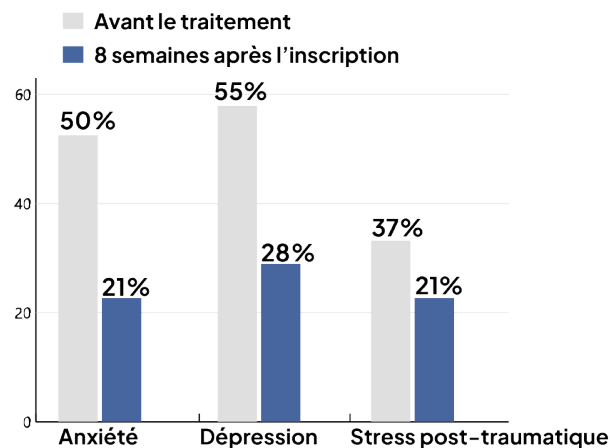


45% Femmes



9% Personnes racisées

SYMPTÔMES CLINIQUES



SATISFACTION À L'ÉGARD DU TRAITEMENT

98% estiment que le PSPNET était utile

97% le recommanderaient à un ami

80% ont déclaré avoir développé une plus grande confiance dans la gestion de leur santé mentale

*Je me suis reconnu dans certaines histoires, alors j'ai été interpellé... Je n'ai jamais admis ou reconnu ces choses avant, mais après l'avoir fait, j'ai été capable de **faire part des mêmes vérités à ma famille** et ce fut super important.*

—Client faisant partie d'un corps policier

CONCLUSIONS

- Le personnel des services de police 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 de police 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.