

# PSPNET : Un traitement spécialisé en santé mentale offert en ligne aux membres de la Gendarmerie royale du Canada (GRC)

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 : février 2020 à avril 2025

246

clients de la GRC



96% Travailleurs actifs



38% Rôle de direction



62% Collectivités < 100,000



30% Prescription de médicaments pour la santé mentale

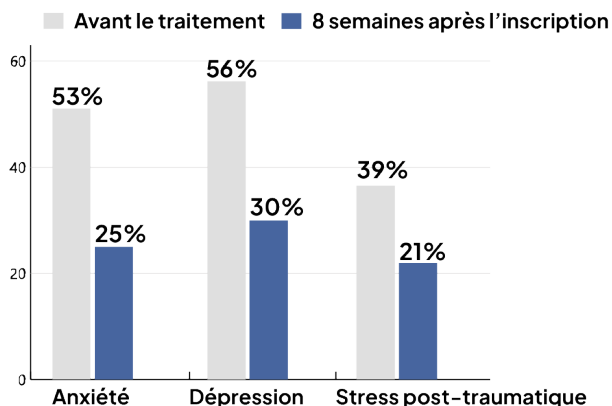


48% Femmes



10% Personnes racisées

## SYMPTÔMES CLINIQUES



## SATISFACTION À L'ÉGARD DU TRAITEMENT

97% estiment que le PSPNET était utile

97% le recommanderaient à un ami

79% ont déclaré avoir développé une plus grande confiance dans la gestion de leur santé mentale

« Les leçons étaient très **faciles** à lire et à comprendre. Elles n'étaient pas déroutantes et on pouvait **vraiment s'y** identifier. —Client de la GRC »

## CONCLUSIONS

- Le personnel de la GRC 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 de la GRC inscrit au PSPNET déclare être très satisfait du traitement.

Inscrivez-vous dès aujourd'  
[pspnet.ca/fr](https://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.