

Démarche *Amélioration* du sommeil pour le PSP



La thérapie cognitive comportementale sur Internet (TCCI) est un traitement gratuit, confidentiel, et efficace pour le personnel de la sécurité publique (PSP) du Canada aux prises avec des troubles du sommeil.

POURQUOI S'INSCRIRE?

Fondée sur des données probantes :

Des études révèlent que la démarche permet d'améliorer considérablement le sommeil.

Pratique : 4 modules en ligne sur 7 semaines, disponibles jusqu'à 26 semaines après l'inscription.

Flexible : Choix d'une démarche autonome ou avec le suivi d'un psychothérapeute selon la préférence.

Certificat d'achèvement :

Reconnaissance de 7 heures de formation continue (si applicable).

- 1** Comprendre votre sommeil
- 2** Développer des habitudes et des routines pour améliorer votre sommeil
- 3** Gérer les pensées susceptibles de nuire à votre sommeil

Accès à des documents complémentaires concernant les mythes sur le sommeil, les cauchemars, la relaxation, le travail par quarts, et plus encore !

La démarche transmet beaucoup d'informations et d'outils pertinents. Elles démustifient également plusieurs éléments sur le sommeil. En ayant une meilleure compréhension notamment des symptômes, ça permet de normaliser ou disons de lier les effets causés par mon manque de sommeil.

—Client du PSPNET

Cette démarche a d'abord été développée à l'Université Macquarie en Australie, puis adaptée par l'équipe du PSPNET afin de répondre aux besoins du PSP canadien. La recherche a été approuvée par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université de Regina.

