

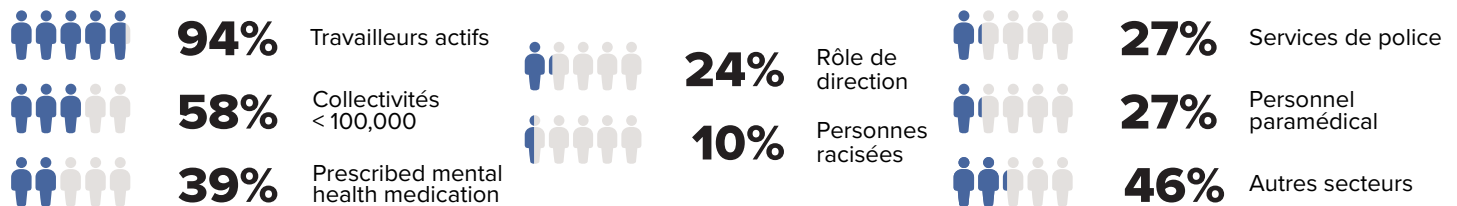
PSPNET : Un traitement spécialisé en santé mentale offert en ligne aux femmes travaillant en sécurité publique

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.

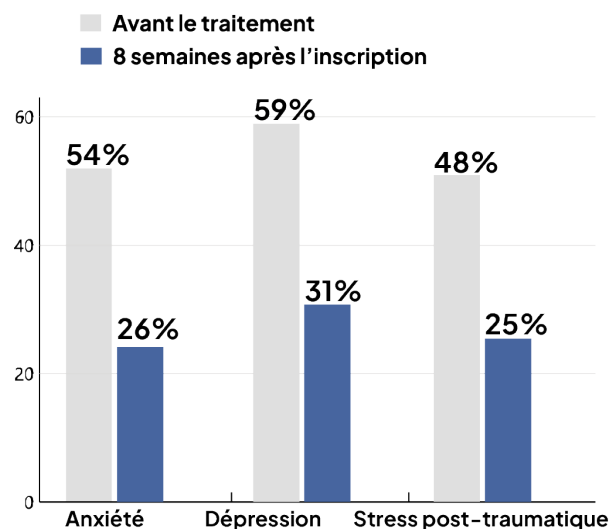
RENSEIGNEMENTS DÉMOGRAPHIQUES

Collecte de données : décembre 2019 à mars 2026

1498 clientes travaillant en sécurité publique



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

*J'ai pris conscience de tout le temps que je consacre dans une journée aux tâches et à **m'occuper des autres**. Je n'ai jamais vraiment pensé auparavant qu'il **n'est pas égoïste de prendre du temps pour moi**, que **c'est important** et que **je le mérite**.*

—Cliente de PSPNET

CONCLUSIONS

- Les femmes travaillant en sécurité publique ont 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.
- Les femmes travaillant en sécurité publique inscrites au PSPNET déclarent être très satisfaites 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.