

Prospérer en sécurité publique avec l'ICRTSP et PSPNET

CIPSRT
Canadian Institute for Public Safety
Research and Treatment



ICRTSP
Institut canadien de recherche et
de traitement en sécurité publique

Merci



Public Safety
Canada

Sécurité publique
Canada



Public Health
Agency of Canada

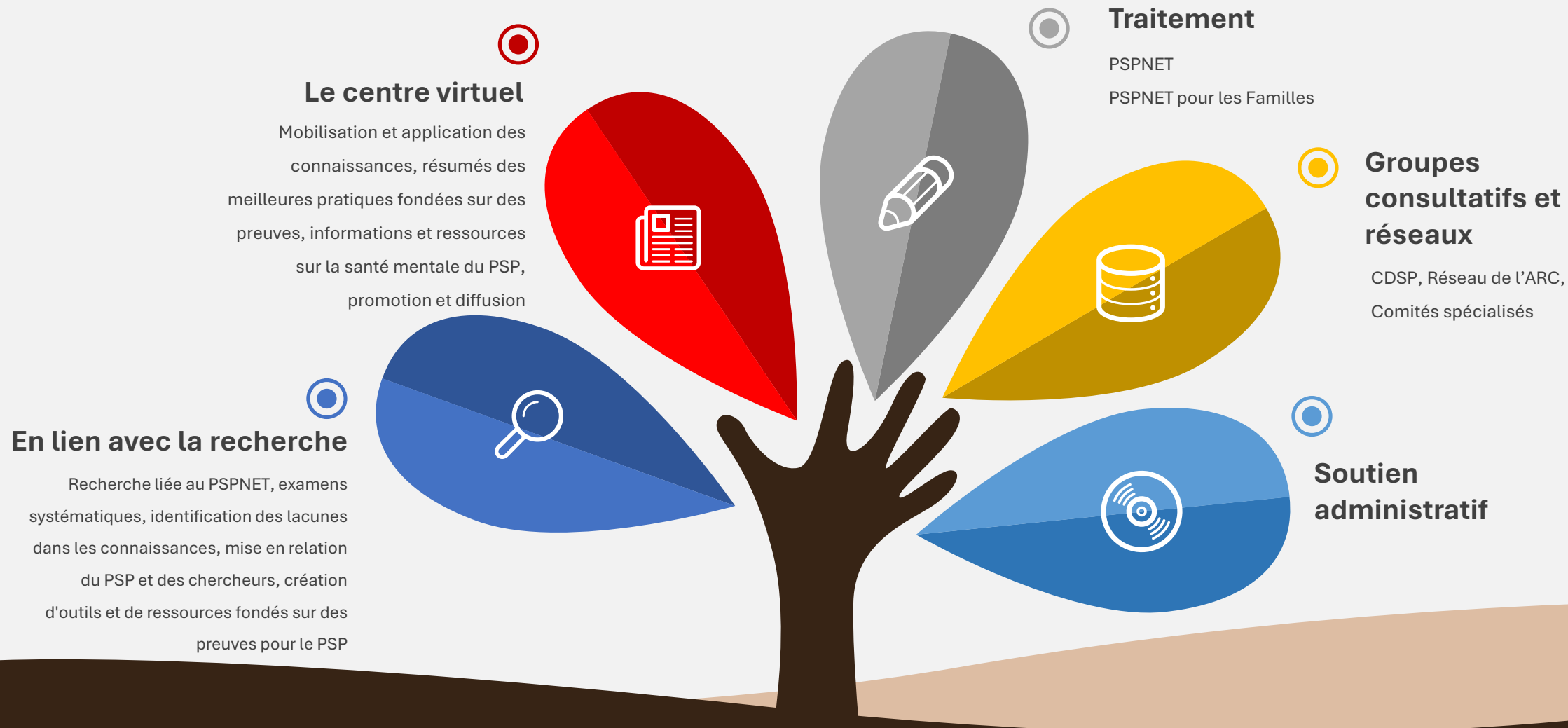
Agence de la santé
publique du Canada



CIHR
IRSC

Canadian Institutes of
Health Research
Instituts de recherche
en santé du Canada

ICRTSP: Vue d'ensemble



Mobilisation des connaissances

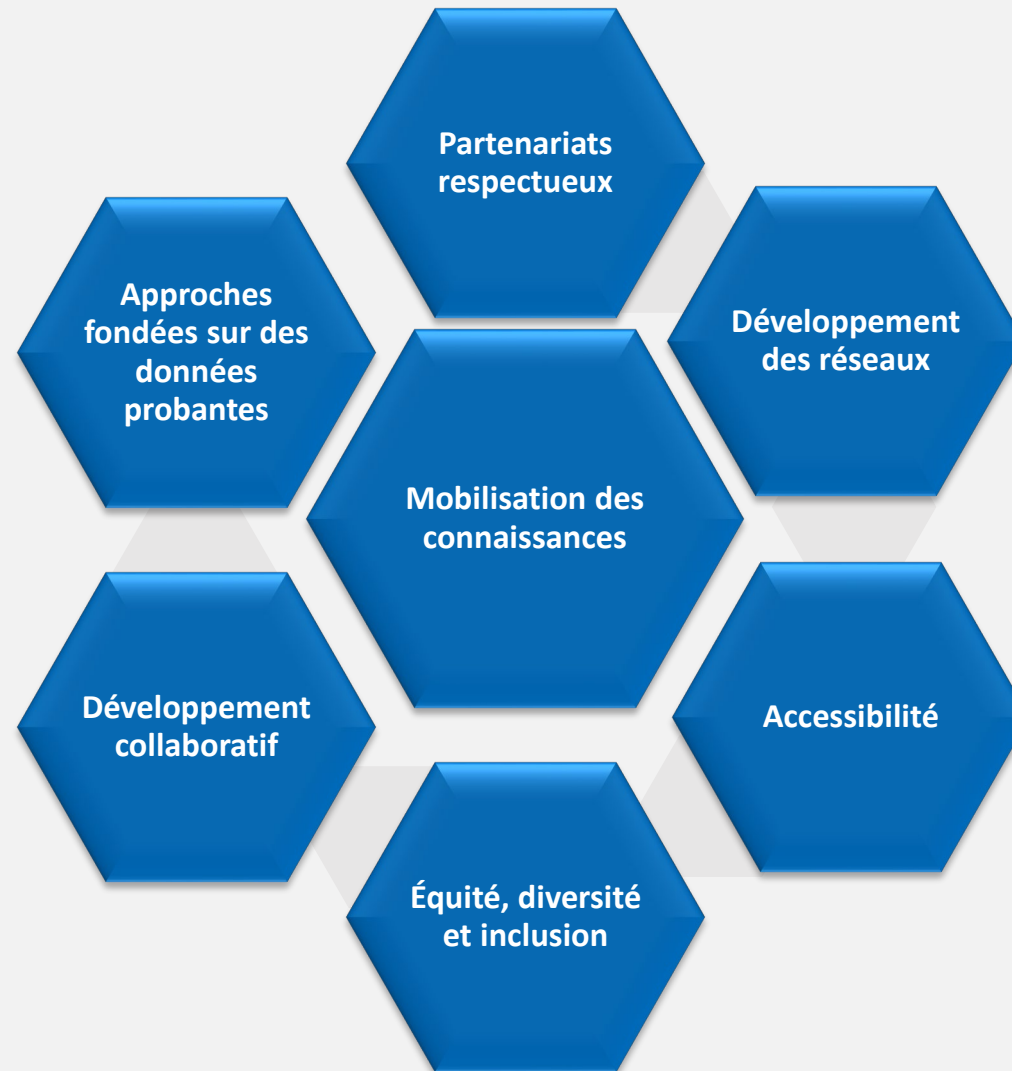
Passer de la connaissance à l'action...



“...notre objectif est d’améliorer le bien-être à vie des membres du PSP, de leurs dirigeants, et de leurs familles... en créant et en partageant des informations, des ressources, des outils, des politiques et des produits, et en mettant en place des mesures de soutien fondées sur les meilleures pratiques reposant sur des données probantes”

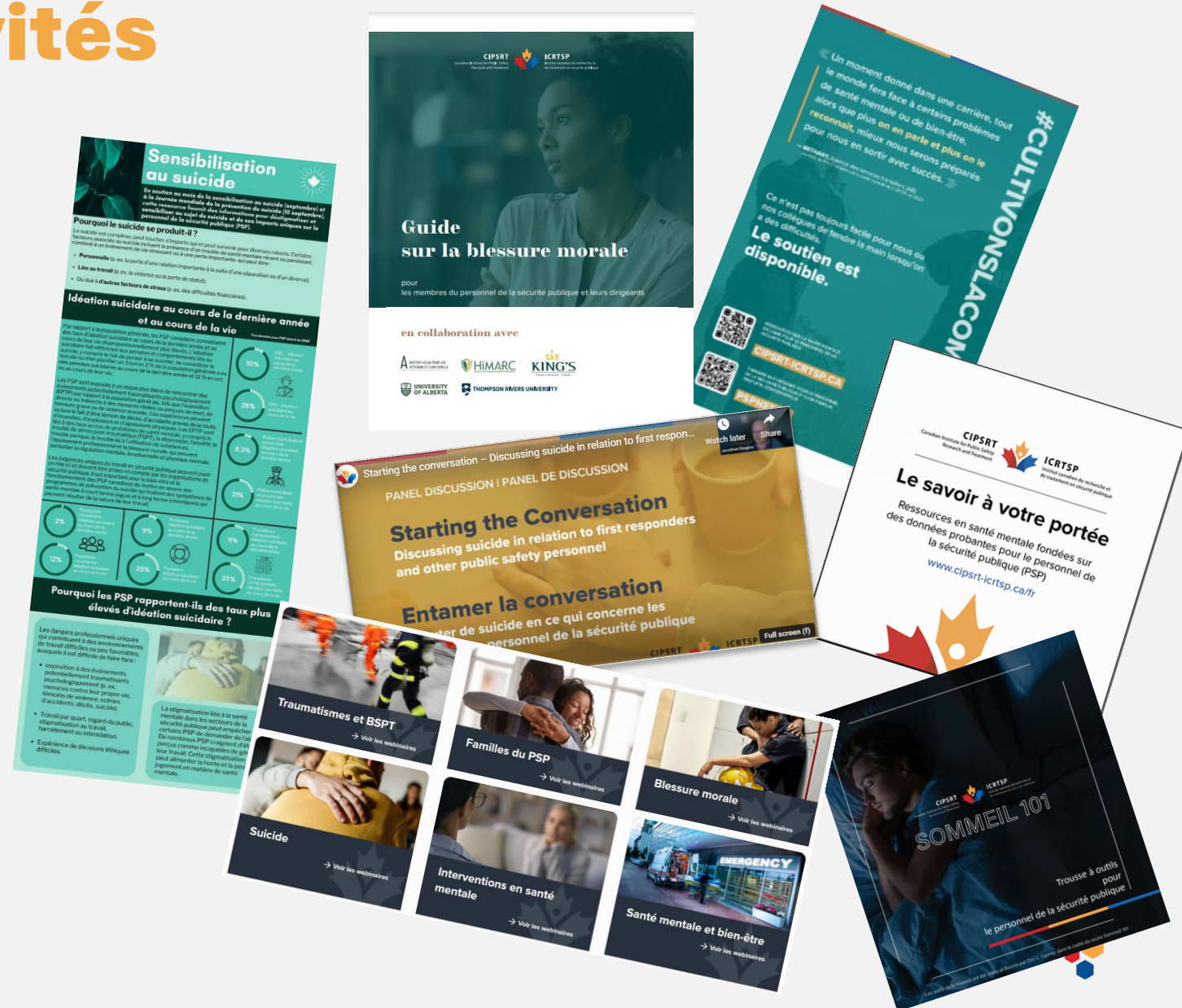
Stratégie de mobilisation des connaissances

Nos principes directeurs



Ressources et activités

- Webinaires et panels de discussion
- Fiches d'information
- Résumés de recherche
- Campagnes de sensibilisation
- Cartes de ressources
- Infographies
- Production vidéo
- Collaborations
- Communautés de pratique



Par la suite...

Répondre aux
besoins du
PSP

Créer des
partenariats
solides et des
communautés
de pratique

Accroître
l'impact de la
mobilisation
des
connaissances
pour le PSP

PSPNET

Passer de la recherche à l'action...

Clause de collaboration

- Professeure de Psychologie, Université de Regina
- Directrice Générale, Unité de thérapie en ligne de la Saskatchewan – financée par le Gvt. SK
- Chercheuse principale, PSPNET – financé par le Gvt. du Canada, du N.-B., de N.-É., des Î.-P.-É., du Qc et la Fondation de la santé Medavie.
- Co-chercheuse principale, PSPNET Familles – anciennement financé par l'ASPC

Funded by the
Government
of Canada

Canada

Québec



New Brunswick
C A N A D A

Prince
Edward
Island
CANADA

NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

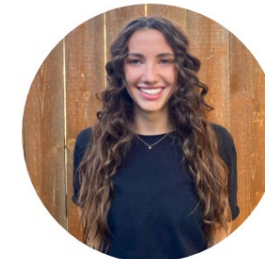
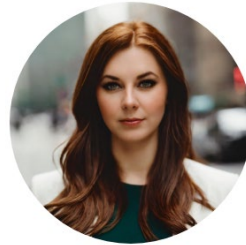


MEDAVIE



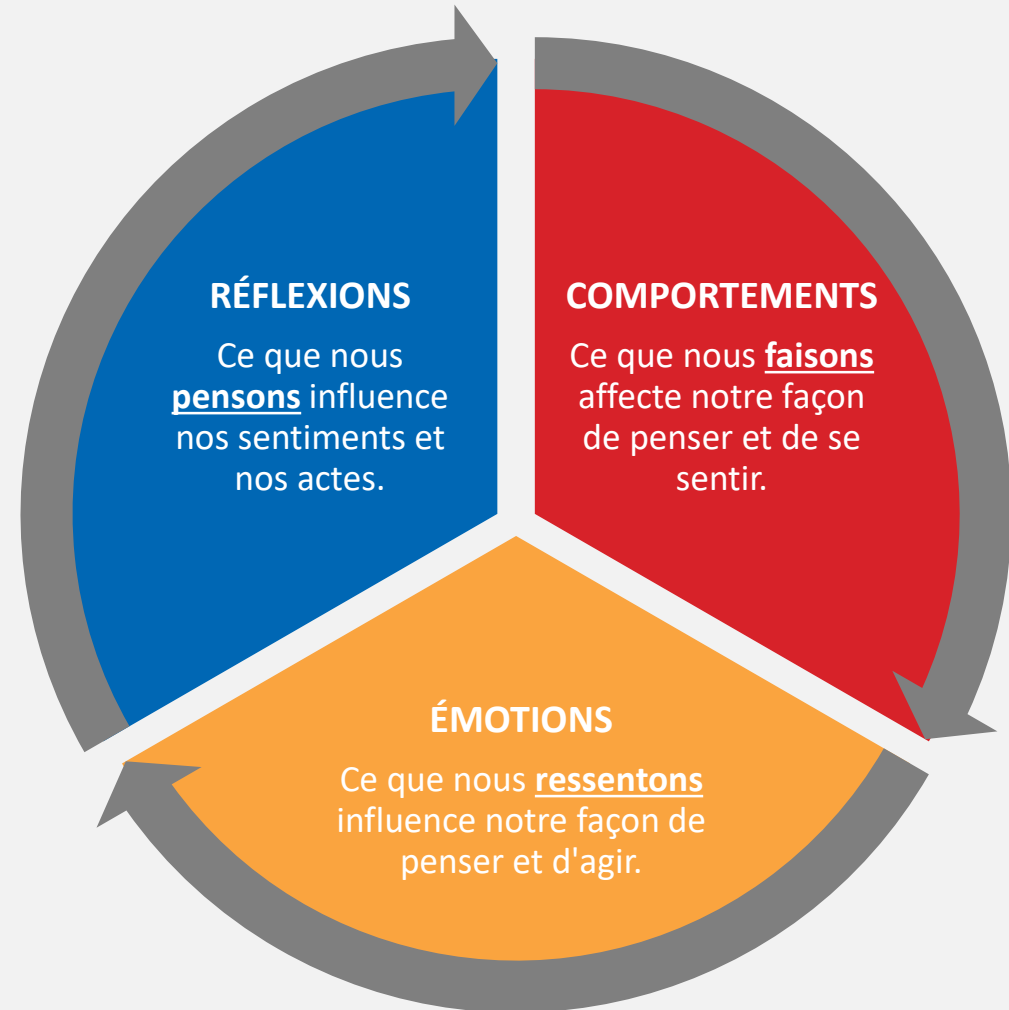


University
of Regina



Passer de la recherche à l'action

THÉRAPIE COGNITIVE COMPORTEMENTALE

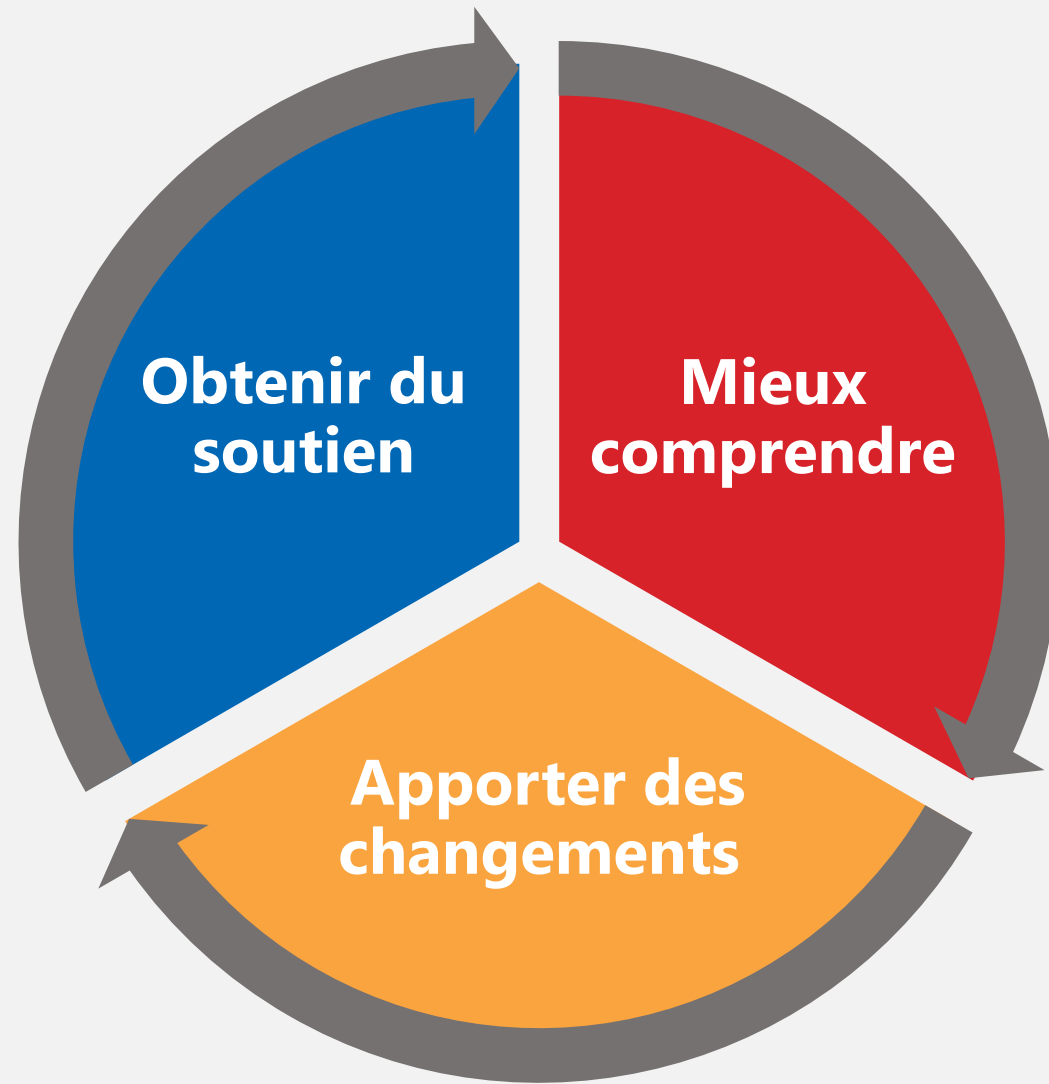


La plupart des membres du PSP
interrogés font état de difficultés d'accès
aux soins de santé mentale.

Préférence pour l'autogestion

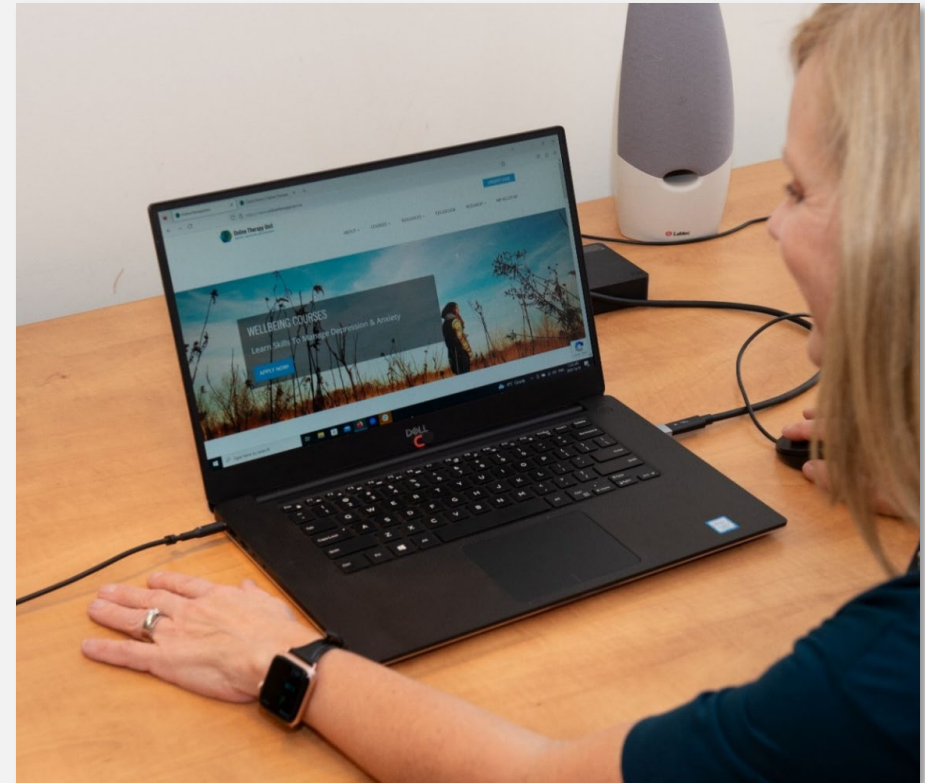
La thérapie n'est pas pratique ou accessible

Inquiétude quant au respect de la vie privée



TCC SUR INTERNET

Leçons hebdomadaires en ligne
Environ 8 semaines
Soutien optionnel d'un thérapeute
Messages et appels téléphoniques
sécurisés





Qu'est-ce que ça fait d'être moi aujourd'hui?

Physique

- Quel est mon niveau d'excitation?
- Pourrais-je bénéficier d'un ajustement à la hausse ou à la baisse de mon niveau d'excitation?

Réflexions

- Qu'est-ce qui me préoccupe?
- Pourrais-je rendre mes pensées moins critiques, plus optimistes?

Comportements

- Qu'est-ce que je fais qui pourrait être néfaste?
- Y a-t-il quelque chose que je pourrais faire plus ou moins?

PSP**NET**



www.pspnet.ca

ON, NB,
NS, PE,
QC, & SK

À travers
le
Canada

**Anglais
Français**

**Démarche
Bien-être**

**Accompagnement
d'un thérapeute**

Autonome

**Anglais
Français**

**Démarche
TSPT**

**Accompagnement
d'un thérapeute**

**Anglais
Uniquement**

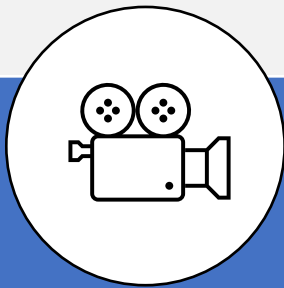
**Démarche
Sommeil**

**Accompagnement
d'un thérapeute**

CONTENU DES LEÇONS



Lectures



Vidéos



Cas pratiques



**Guide
pratique**



**Ressources
additionnelles**

1 **Alcool**

2 **Colère**

3 **Affirmation de soi**

4 **Soutien des collègues**

5 **Compétences de
communication**

6 **Culture et santé mentale**

7 **Deuil**

8 **Anxiété liée à la santé**

9 **Informations pour les
familles**

10 **Gestion des croyances**

11 **Compétences mentales**

12 **Blessure morale**

13 **Motivation**

14 **Douleur**

15 **Panique**

16 **Résolution de problèmes et
inquiétude**

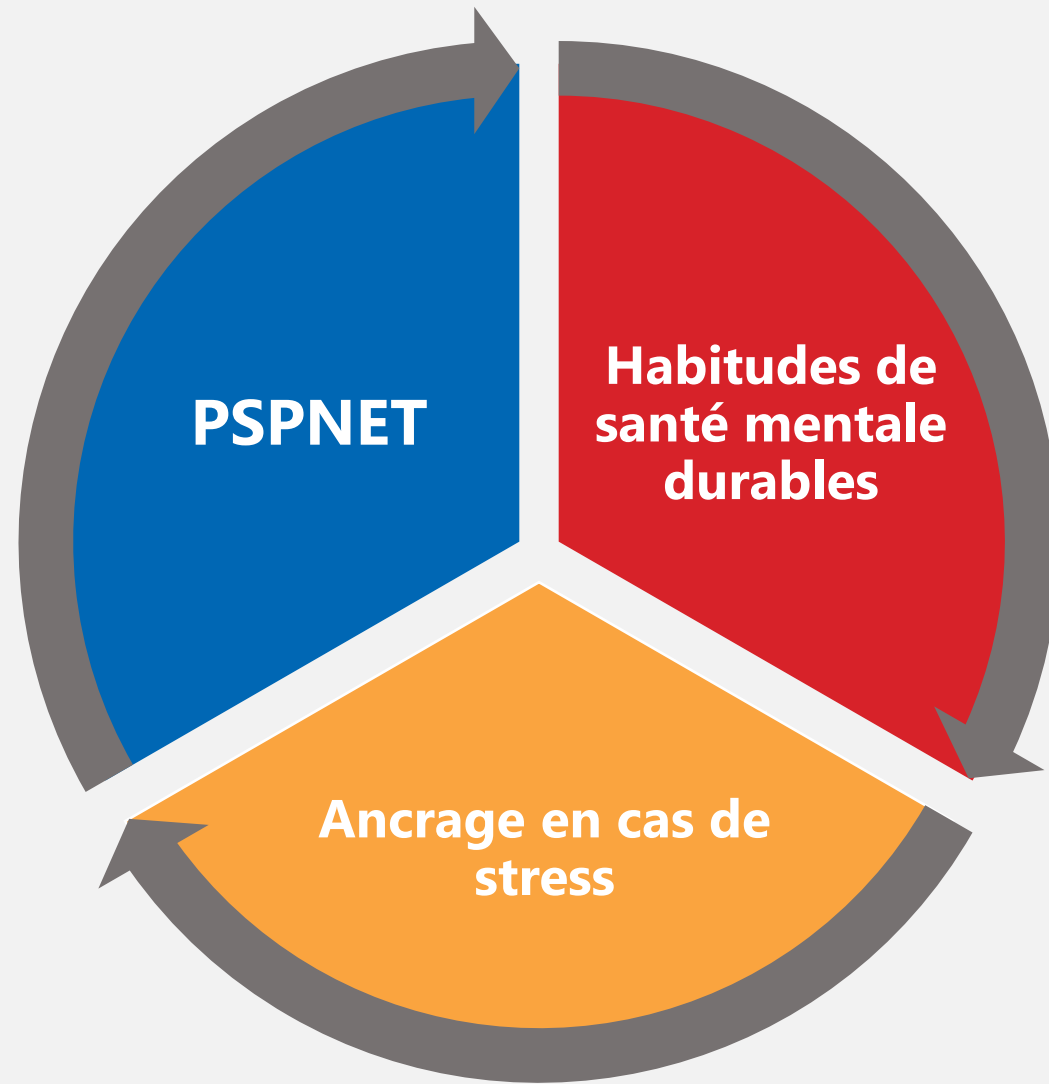
17 **TSPT**

18 **Relations**

19 **Prendre soin de soi**

20 **Sommeil**

21 **Aménagement du lieu de
travail**



Quelle est la particularité de PSPNET?

Gratuit pour les professionnels, les volontaires et les retraités du PSP

Pas de référence nécessaire

Confidentiel

Flexible et pratique

Adapté au PSP

Certificat de réussite

Soutenu par la recherche

Initiatives 2024-2025

Sommeil

Dirigeants

PSP autochtone

**Utilisateurs sous-
seuil et proactifs**

Non-participation

**Échéanciers
flexibles ou
structurés
TCCI autonome**

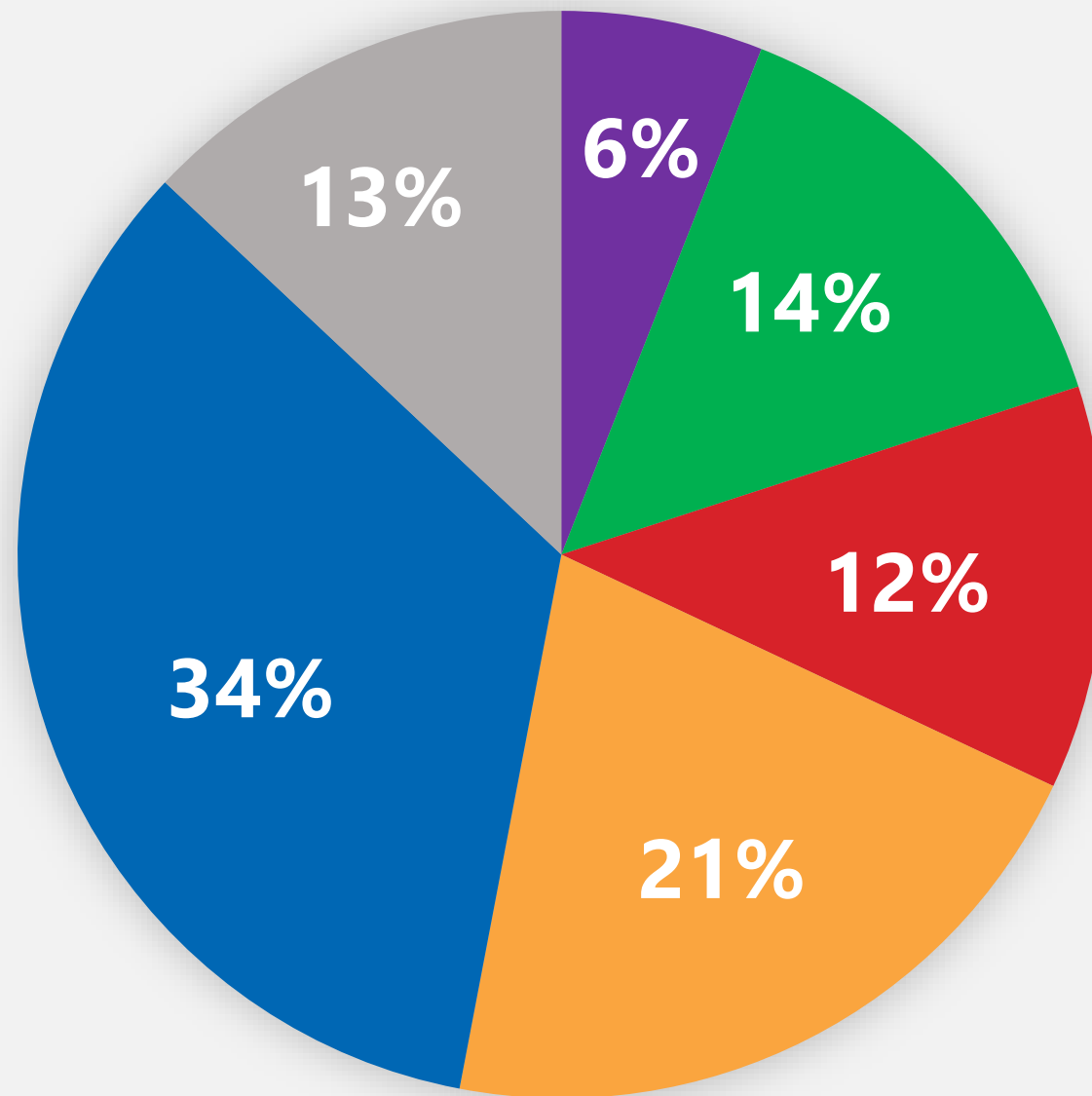
**Nous aimerions avoir
votre avis**

Qu'avons-nous découvert?

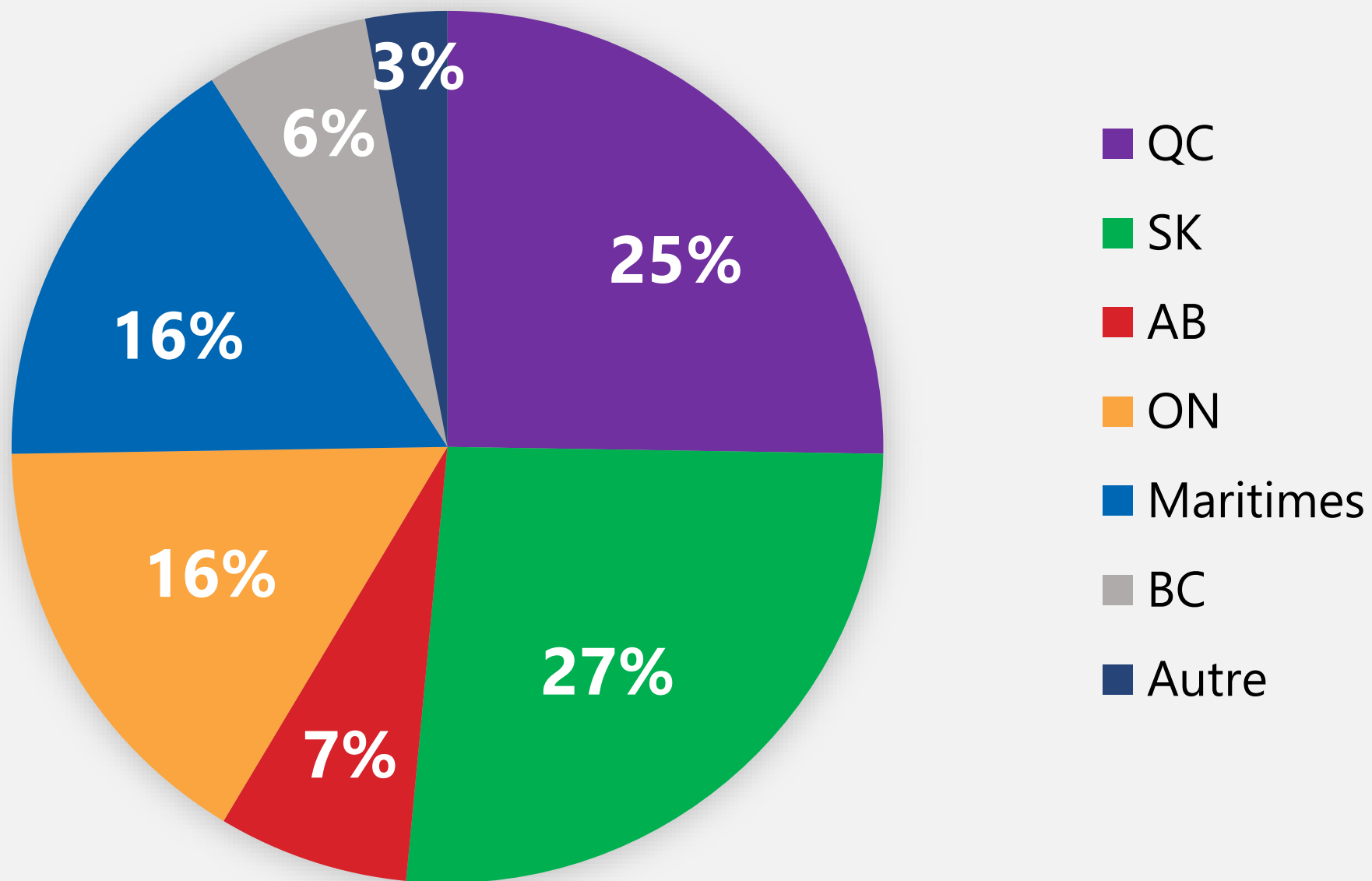
Plus de 2 300 clients se sont
inscrits aux services PSPNET

Plus de 2 200 ont participé

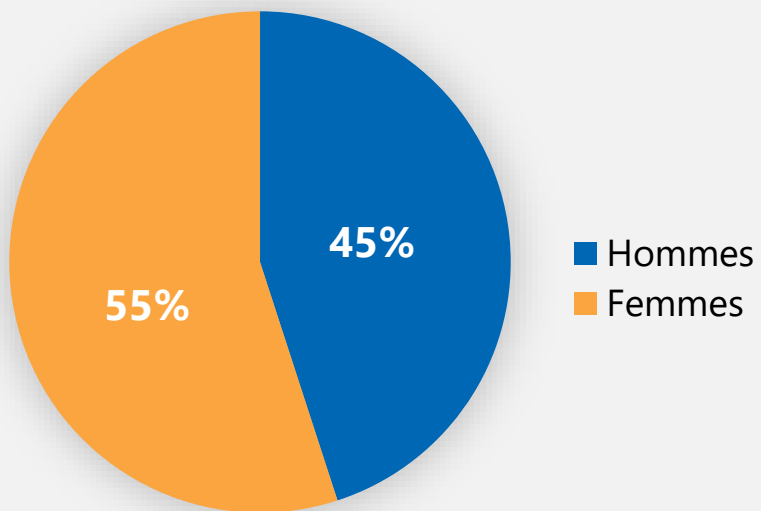
Plus de 235 conjoints



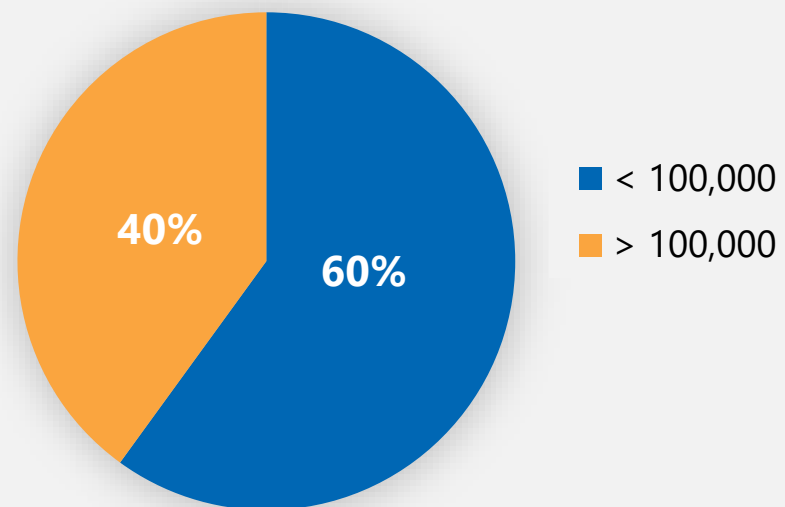
- Communicateurs
- Services correctionnels
- Services incendie
- Paramédics
- Services de police
- Autres



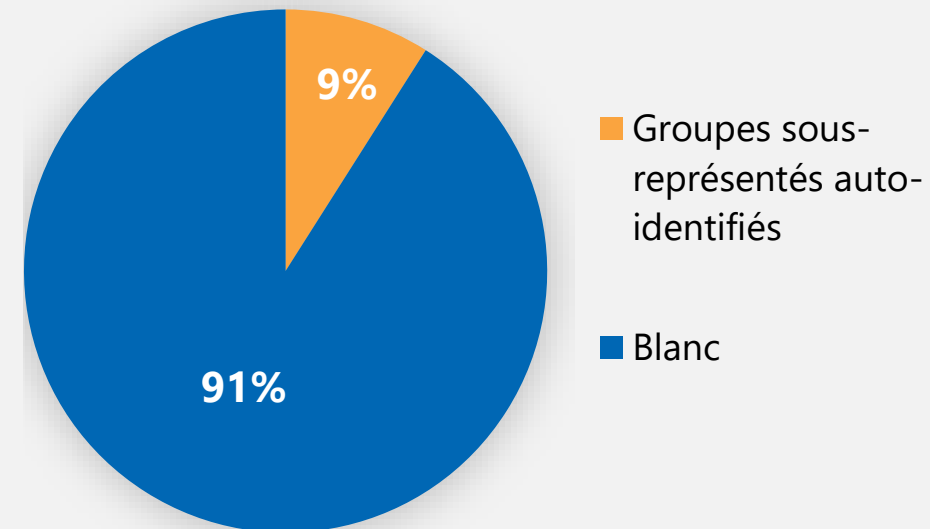
GENRE



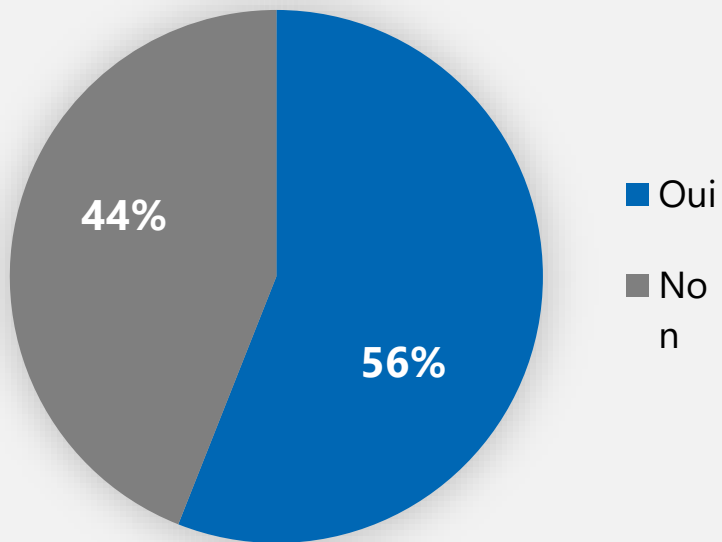
TAILLE DE LA COMMUNAUTÉ



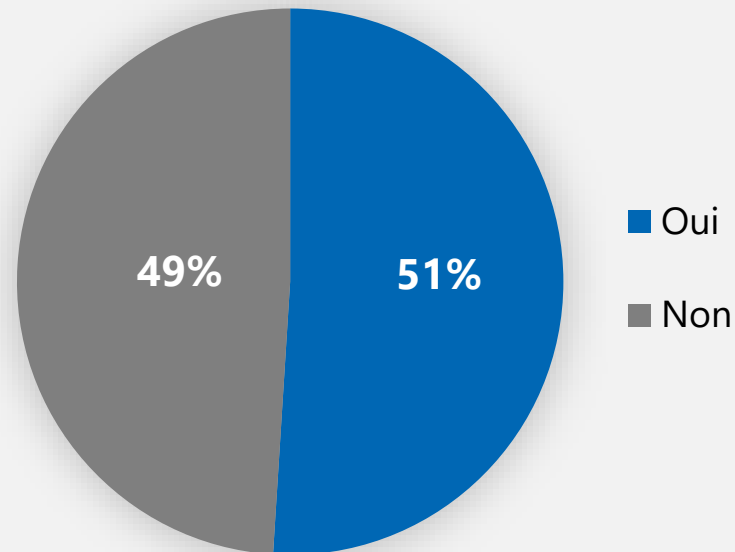
ETHNICITÉ



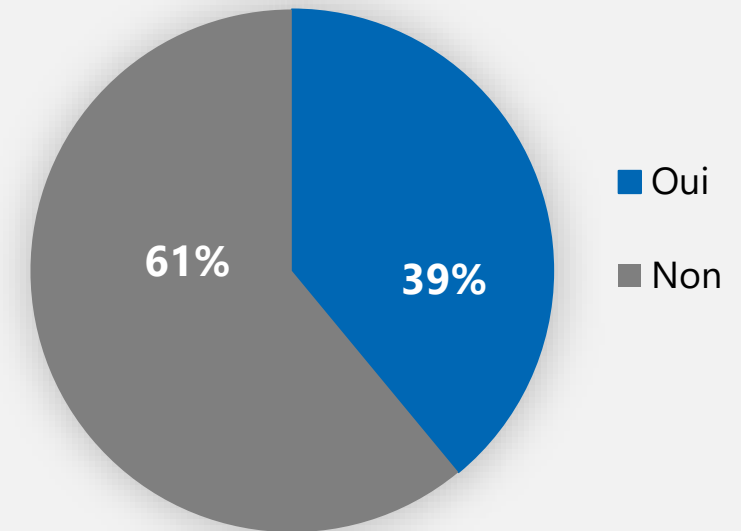
Dépression



Anxiété



Stress Post Traumatique

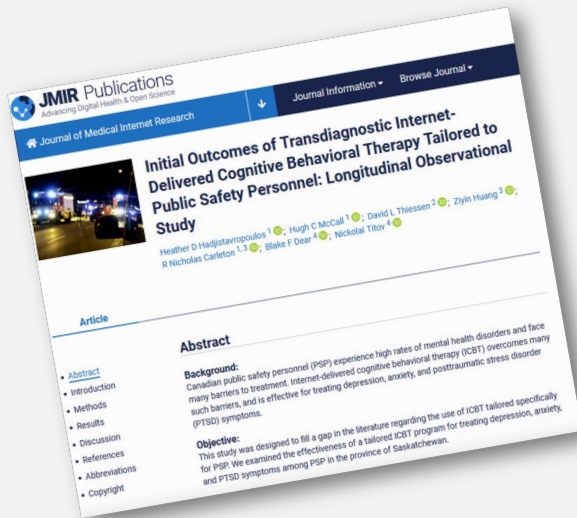


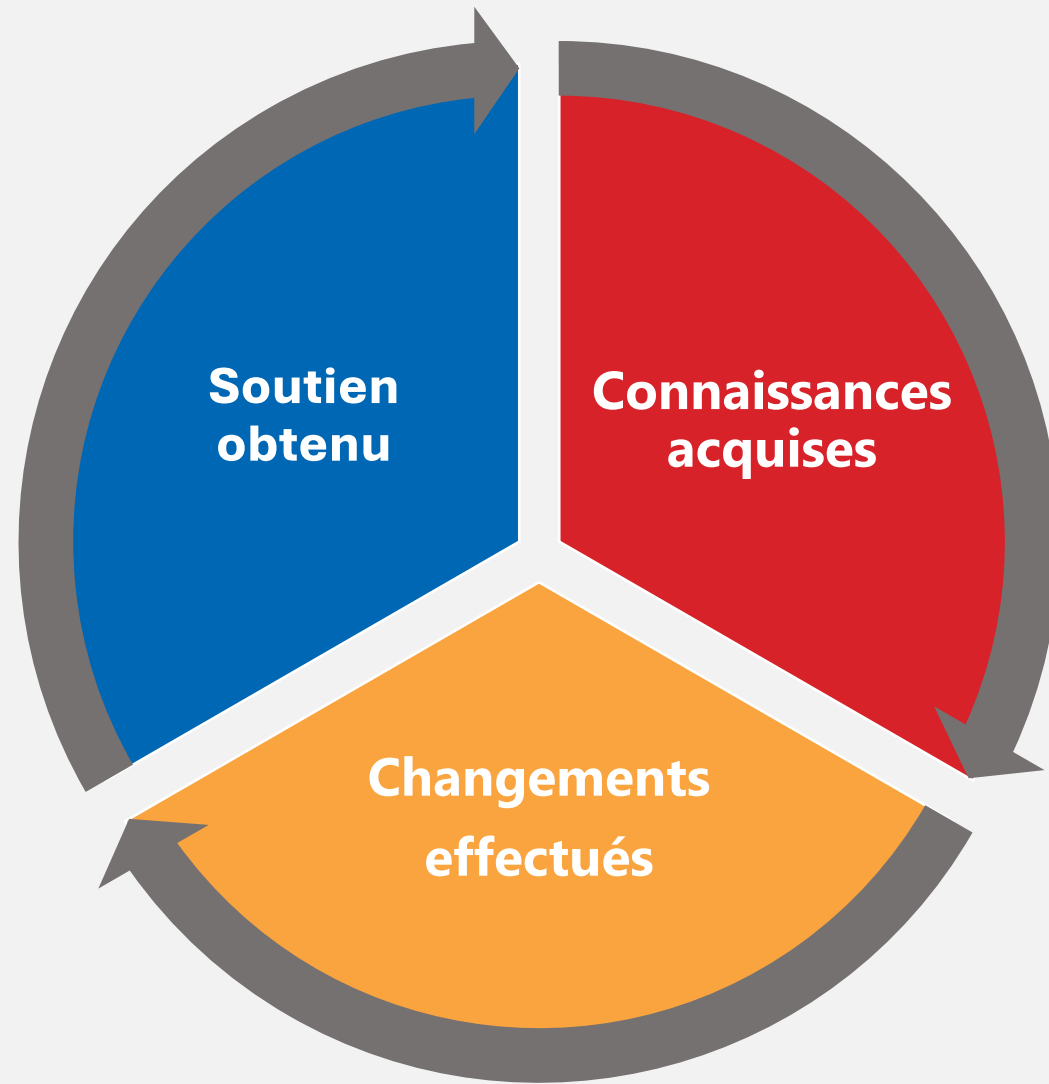
25 % du PSP s'inscrit pour gérer proactivement leurs symptômes avant qu'ils ne soient sévères

98 %
vaut le temps

85 %
plus grande confiance en soi
pour l'autogestion des
symptômes

Effets importants
sur la dépression,
l'anxiété, le TSPT, la
panique, la colère





PSPNET fournit du SOUTIEN

“ Ça m’a donné des outils et des mots pour décrire ce que je ressens et **m'a fait prendre conscience que je ne suis pas seul.** ”

- Client PSPNET

PSPNET
favorise la
COMPRÉHENSION

“ Ça m'a permis de **prendre conscience de mes pensées/symptômes** et de l'effet qu'ils ont **sur moi et sur ma famille.** ”

- Client PSPNET

PSPNET
aide à créer du
CHANGEMENT

“ Ça m'a rendu... **moins réactif**.
J'ai pu me voir davantage à travers
les yeux de ma famille qu'à
travers ma propre critique
intérieure négative. ”

- Client PSPNET

PSPNET
aide à créer du
CHANGEMENT

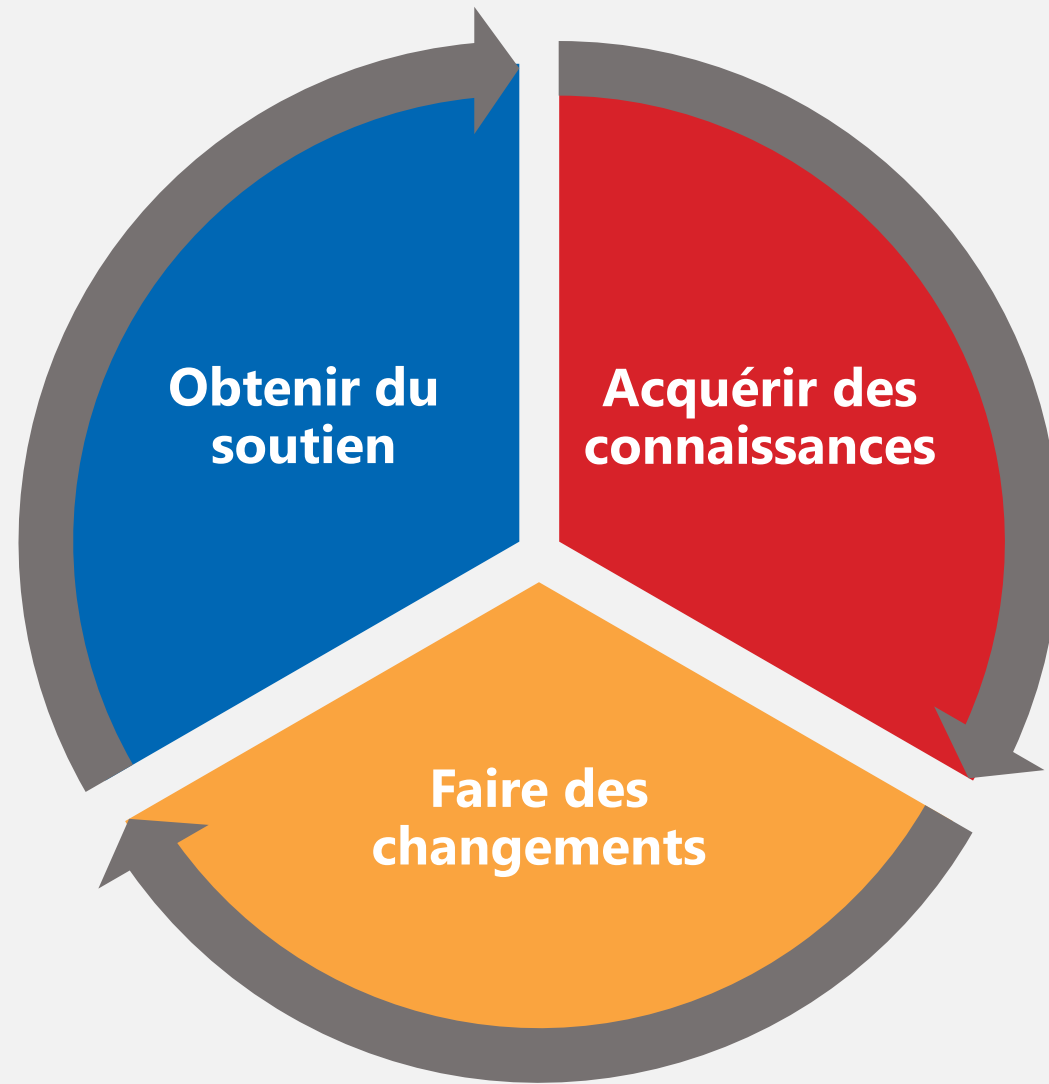
“ Ça m'a définitivement **aidé à gérer mon stress au travail**, je me suis senti plus solide face aux situations difficiles. ”

- Client PSPNET

PSPNET ***aide à créer du*** ***CHANGEMENT***

“ Ça a **considérablement amélioré ma capacité à m'endormir/à rester endormi**, ainsi qu'à gérer les pensées intrusives pendant la nuit, ce qui était un gros problème pour moi. ”

- Client PSPNET



Nous sommes là quand vous avez besoin de nous.



Le PSPNET a été créé pour soutenir la santé mentale et le bien-être du personnel de la sécurité publique (PSP) ou des intervenants d'urgence.

[Cliquez ici pour une thérapie en ligne pour les membres du PSP](#)



Le PSPNET Familles offre des ressources aux familles des membres du personnel de la sécurité publique (PSP) ou des intervenants d'urgence.

[Cliquez ici pour des ressources pour la famille](#)

Le PSPNET offre une thérapie cognitive comportementale gratuite, confidentielle et en ligne aux membres du PSP canadien qui souffrent de problèmes liés au stress, à la déprime, à la dépression, à l'anxiété et au stress post-traumatique.

Vous ne savez pas par où commencer ?

Si vous êtes un PSP actuel ou ancien ou un membre de la famille d'un PSP, nous pouvons vous orienter vers les meilleures ressources et options de démarches thérapeutiques pour vous.

[Obtenir des recommandations >](#)



Qui est le personnel de la sécurité publique?

Le personnel de la sécurité publique (PSP) est un terme large qui comprend les professionnels et volontaires qui assurent la sécurité des Canadiens. Voir quelques exemples:

- Agents des services frontaliers

Travailleurs des services correctionnels
- Gestionnaires d'urgence des collectivités autochtones

Personnel chargé du renseignement opérationnel
- Police (premières nations autoadministrée, municipale, provinciale, fédérale)



Démarche de développement du bien-être du psp avec l'accompagnement d'un psychothérapeute

Aide les membres du PSP à gérer les pensées, les comportements et les symptômes physiques qui ont un impact sur leur bien-être.

[Ouvrir un compte](#)

[En savoir plus >](#)



Démarche gestion du trouble de stress post-traumatique avec l'accompagnement d'un psychothérapeute

Fournit des techniques efficaces pour les membres du PSP spécifiquement axées sur la gestion des symptômes du trouble de stress post-traumatique.

[Ouvrir un compte](#)

[En savoir plus >](#)



Therapist-Guided PSP Sleep Course

The PSP Sleep Course teaches simple but effective cognitive behavioural therapy skills for improving sleep quality.

[Sign Up](#)

[Learn More >](#)

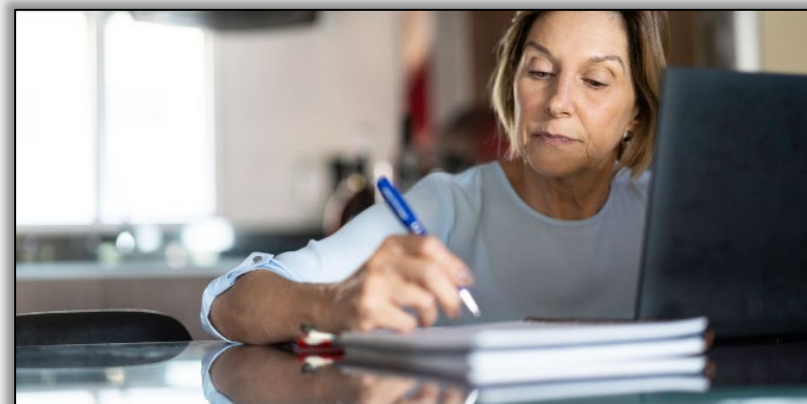


Démarche autonome développement du bien-être du psp

Montre aux membres du PSP comment gérer les pensées, les comportements et les symptômes physiques qui ont un impact sur leur bien-être.

[Ouvrir un compte](#)

[En savoir plus >](#)



Démarche de Développement du bien-être pour les conjoints du PSP

Aide les conjoints du PSP à gérer le stress et les problèmes de santé mentale qui peuvent être liés aux défis particuliers qu'affrontent les familles du PSP.

[Ouvrir un compte](#)

[En savoir plus >](#)

Nous sommes là quand vous avez besoin de nous.

www.cipsrt.ca/fr

pspnet.ca/fr



CIPSRT
Canadian Institute for Public Safety
Research and Treatment



ICRTSP
Institut canadien de recherche et
de traitement en sécurité publique