

CIPSRT
Canadian Institute for Public Safety
Research and Treatment



ICRTSP
Institut canadien de recherche et
de traitement en sécurité publique

Knowledge for You

Evidence-Informed
Mental Health Resources for
Public Safety Personnel (PSP)

www.cipsrt-icrtsp.ca



CIPSRT
Canadian Institute for Public Safety
Research and Treatment



ICRTSP
Institut canadien de recherche et
de traitement en sécurité publique

Le savoir à votre portée

Ressources en santé mentale fondées sur
des données probantes pour le personnel de
la sécurité publique (PSP)

www.cipsrt-icrtsp.ca/fr



OUR GOAL

To support the mental health and well-being of Canada's Public Safety Personnel (PSP), their leaders, and their families through research, treatment, training, and a knowledge mobilization hub.

The CIPSRT goal is collaboratively supported by public safety stakeholders and leaders, clinicians, practitioners, subject matter experts, and researchers.



NOTRE OBJECTIF

Soutenir la santé mentale et le bien-être du personnel de la sécurité publique (PSP) du Canada, leurs dirigeants et leurs familles, par le biais de recherche, de traitements, de formation et à l'aide du centre virtuel de mobilisation des connaissances.

Les intervenants et les dirigeants, les cliniciens, les praticiens, les experts en la matière et les chercheurs collaborent tous à atteindre l'objectif de l'ICRTSP.



CATEGORIES

Mental • **Physical** •
Emotional • **General**

Additional resources are available
for cards marked with:



Visit www.cipsrt-icrtsp.ca or scan the
QR code on the back of the deck to access.

CATÉGORIES

Mentale • **Physique** •
Émotionnelle • **Générale**

Des ressources supplémentaires sont disponibles pour les fiches avec le symbole suivant :



Consultez www.cipsrt-icrtsp.ca/fr ou balayez le QR code au dos de la présentation pour y accéder.

MENTAL HEALTH CAN BE VIEWED ON A CONTINUUM

What colour is your mental health today?

HEALTHY

- » Good mental health
- » Healthy functioning

REACTING

- » Common and self-limiting distress

INJURED

- » More severe functional impairment

ILL

- » Severe and persistent functional impairment
- » Diagnosable mental illness



Want to learn more about the continuum
and how to build resiliency?
Check out our training programs.



LA SANTÉ MENTALE PEUT ÊTRE REPRÉSENTÉE SUR UN CONTINUUM

Quelle couleur est votre santé mentale aujourd'hui?

EN SANTÉ

- » Bon état de santé mentale
- » Fonctionnement sain

EN RÉACTION

- » Détresse autolimitative fréquente

BLESSÉ

- » Incapacité fonctionnelle plus grave

MALADE

- » Dysfonctionnement sévère
- » Maladie diagnostiquable



Vous souhaitez en savoir davantage à propos du continuum et apprendre comment renforcer votre résilience : consultez nos programmes de formation.



**Want help to identify
symptoms of posttraumatic
stress injuries?**



Try CIPSRT's free and confidential
self-assessment tool.



**Vous avez besoin d'aide pour
reconnaître les symptômes
de blessures de stress
post-traumatique?**



Essayez les outils de dépistage gratuits et confidentiels offerts par l'ICRTSP.



THE SITUATION FOR PSP

PSP experience a higher rate of mental health symptoms than the general population. These symptoms can indicate a Posttraumatic Stress Injury (PTSI) (Carleton et al., 2018).

What is a PTSI?

It is a mental health condition resulting from exposure to one more potentially psychologically traumatic events. PTSI is not a diagnosis, but symptoms may be consistent with a diagnosis for mental illnesses like, Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) (CIPSRT, 2019).



La situation du PSP

Les membres du PSP font face à un risque plus élevé de présenter des symptômes de santé mentale que la population générale. Ces symptômes peuvent être liés à une blessure de stress post-traumatique (BSPT) (Carleton et coll., 2018).

Qu'est-ce qu'une BSPT?

Un état de santé mentale entraîné par l'exposition à un, ou à plus d'un, événement potentiellement traumatisant sur le plan psychologique. La BSPT n'est pas un diagnostic, mais les symptômes peuvent être conformes à deux d'un diagnostic de trouble de santé mentale comme, le trouble de stress post-traumatique (TSPT) (ICRSP, 2019).



THE SITUATION FOR PSP

PTSD symptoms can negatively impact your physical, mental, and emotional health.

Everyone needs to develop their own coping strategies – what works for you might not work for someone else. Start small with strategies that are easy to work into your daily routine!

Flip through these cards for some evidence-informed coping strategies and information on tools provided by CIPSRT.



La situation du PSP

Les symptômes de BSPT peuvent avoir un impact négatif sur votre santé physique, mentale et émotionnelle.

Tout le monde doit développer des stratégies d'adaptation : par contre, ce qui fonctionne pour vous ne fonctionnera pas nécessairement pour quelqu'un d'autre. Commencez par des stratégies simples et faciles à intégrer à votre routine quotidienne!

En feuilletant les cartes, vous trouverez des stratégies d'adaptation fondées sur des données probantes, ainsi que des informations à propos des outils offerts par l'ICRTSP.



Mental Strategies

Mindfulness

Mindfulness is paying attention to the present moment instead of running on “autopilot.”

Meditation and breathing techniques, can help you be mindful. Begin with one or two minutes a day. Have 3 minutes?

Try a guided meditation.



Stratégies pour la santé mentale

La pleine conscience

La pleine conscience consiste à porter attention au moment présent plutôt que de fonctionner sur le «pilote automatique». Des techniques de méditation et de respiration peuvent vous aider à être conscient. Commencez par une ou deux minutes par jour. Vous avez 3 minutes : essayez la méditation guidée.



Mental Strategies

Diaphragmatic Breathing

Diaphragmatic Breathing is one of the strategies taught in resilience training.

The Rule of Four

1. Inhale to a count of 4
2. Exhale to a count of 4
3. Practice for 4 minutes



Tip: Make sure you are breathing into the diaphragm.



Stratégies pour la santé mentale

Respiration diaphragmatique

La respiration diaphragmatique est une des techniques enseignées dans le cadre de la formation en résilience.

Règle de 4

1. Inspirer pendant 4 secondes
2. Expirer pendant 4 secondes
3. Répéter pendant 4 minutes



Conseil : assurez-vous de respirer avec votre diaphragme.

Mental Strategies

Grounding Techniques

PTSI can change how your brain responds to many situations, making you less patient and more reactive. Grounding techniques can help. There are many options, and it may take you time to find one that works for you.



Stratégies pour la santé mentale

Techniques de conscience de l'ici maintenant

Les BSPT peuvent changer la façon dont le cerveau réagit à de nombreuses situations, vous rendant impatient et plus réactif. Les techniques de conscience de l'ici maintenant peuvent aider. Il existe plusieurs options et il faudra peut-être du temps avant d'en trouver une qui fonctionne pour vous.



Mental Strategies

5-4-3-2-1 Grounding Exercise



5. Things you can see



4. Things you can feel



3. Things you can hear



2. Things you can smell



1. Things you can taste

Stratégies pour la santé mentale

5-4-3-2-1 Exercice de pleine conscience



5. Choses que vous pouvez VOIR



4. Choses que vous pouvez TOUCHER



3. Choses que vous pouvez GOÛTER



2. Choses que vous pouvez SENTIR



1. Chose que vous pouvez GOÛTE

Mental Strategies

Education

Educating yourself about mental health, such as causes, symptoms, and evidence-based treatments, can validate your experience, allow you to cope better, and encourage you to access effective care.



Stratégies pour la santé mentale

Éducation

Se renseigner à propos de la santé mentale pour en apprendre les causes, les symptômes et connaître les traitements fondés sur des données probantes peut aider à accepter votre expérience, vous permettre de mieux y faire face, et vous encourager à obtenir des soins efficaces.



Physical Strategies

Exercise

We have all heard that physical activity can help our bodies cope with stress. Find out what activities you enjoy and work to incorporate them into your day.



Tip: Start small! Even a 10 minute walk can benefit your mood.

Stratégies sur le plan physique

Exercice

Nous savons tous que l'activité physique peut aider notre corps à mieux gérer le stress. Trouvez des activités qui vous plaisent et intégrez-les à votre quotidien.



Conseil : Commencez lentement! Une courte promenade de 10 minutes peut améliorer votre humeur.

Tips and resources are available
in our Sleep 101 toolkit.

Physical Strategies

Sleeping Well

Sleep is essential to maintaining our physical and mental health. Sleep may also be one of the first things to change when we experience PTSD.

Take time to learn about your own sleep needs.



Stratégies sur le plan physique

Bien dormir

Le sommeil est essentiel au maintien de la santé physique et mentale.

Le sommeil pourrait aussi être un des premiers éléments à changer lorsqu'on souffre de BSPT. Prenez le temps de déterminer vos propres besoins en matière de sommeil.



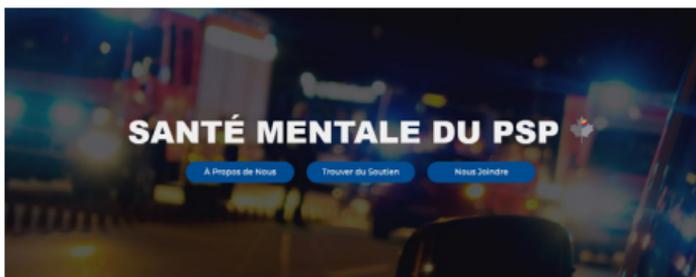
Vous trouverez des astuces et des ressources dans la trousse d'outils de la démarche Sommeil 101.

LOOKING FOR MENTAL HEALTH TIPS, BUT NOT SURE WHERE TO START?



Try the www.PSPMentalHealth.ca website

**Vous cherchez des conseils en
santé mentale et ne savez pas
où commencer?**



Visitez le site : www.PSPMentalHealth.ca/fr/

Emotional Strategies

Peer Support

Public Safety Personnel (PSP) may feel particularly isolated because their work involves unique stressors which others may not understand. Talking to a peer, even when you feel like being alone, can help to support your mental health.



Stratégies sur le plan émotionnel

Soutien par les pairs

Parce que leur travail présente des facteurs de stress uniques que d'autres pourraient ne pas comprendre, les membres du personnel de la sécurité publique (PSP) peuvent se sentir particulièrement isolés. Même si vous vous sentez seul, parler à un pair pourrait vous aider à soutenir votre santé mentale.



Emotional Strategies

Time with Friends and Family

Prioritizing scheduled time with family and friends can help you to decompress after work. Your social supports also help you to remember that your world is much more than your work.



Stratégies sur le plan émotionnel

Passer du temps en famille ou entre amis

Donner la priorité à du temps planifié passé en famille ou entre amis peut vous aider à décompresser après le travail. Vos soutiens sociaux peuvent aussi vous rappeler que le monde ne se limite pas seulement à votre travail.



Emotional Strategies

Pets

For some people, pets can provide an unconditionally loving relationship that may offer a sense of calm and reassurance, all of which can help reduce stress.



Stratégies sur le plan émotionnel

Animaux de compagnie

Pour certaines personnes, un animal peut procurer une relation d'amour inconditionnel, apportant une sensation de calme et de réconfort, qui contribue à diminuer le stress.



**YOUR WORK IN
PUBLIC SAFETY MAY ALSO
IMPACT THE MENTAL HEALTH
OF YOUR FAMILY**

The PSPNET Families Wellbeing Hub provides mental health resources for your family, including a Wellbeing Course for your spouse or significant other.



PSP**NET** FAMILIES

www.PSPNETFamilies.ca

VOTRE TRAVAIL EN SÉCURITÉ PUBLIQUE PEUT AUSSI AVOIR UN IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE DE VOTRE FAMILLE

Le réseau pour le bien-être des familles du
PSPNET offre des ressources à votre famille,
notamment une démarche pour les conjoints.



PSP**NET** FAMILLES

www.PSPNETFamilles.ca

General Strategies

Hobbies

Activities that you find pleasant or rewarding, but are distinct from your work, can help you to focus on enjoying life, reduce your stress, and remember that your life is more than your work. Beekeeping, fishing, gardening, or paddle boarding – the options are endless.



Tip: have fun and try something new!

Stratégies générales

Loisirs

Des activités ou des passe-temps que vous trouvez plaisants ou enrichissants, mais qui sont indépendants de votre travail, peuvent vous aider à profiter de la vie, à diminuer le stress, et à vous rappeler que votre vie ne se limite pas à votre travail. Les options sont infinies : l'apiculture, la pêche, le jardinage, ou la planche à pagaie.



Amusez-vous et essayez
quelque chose de nouveau!

General Strategies

Time Off

PSP careers are marathons, which means you need time rest and recuperate. You can also use time off to reconnect with your support systems.



Stratégies générales

Congés et vacances

La carrière d'un membre du PSP est comme un marathon, ce qui signifie que vous devez prendre le temps de vous reposer et de récupérer. Vous pouvez aussi profiter de congés pour reprendre contact avec les membres de votre réseau de soutien.



SEEKING PROFESSIONAL HELP

**Feel like you need extra support with
your mental health?**

PSPNET offers confidential, free internet-delivered cognitive behaviour therapy that has been tailored to PSP. Clients have found PSPNET courses accessible, engaging, and effective for learning strategies to improve wellbeing.



www.PSPNET.ca

Demander l'aide de professionnels

**Vous croyez avoir besoin de soutien
supplémentaire pour votre santé mentale?**

Le PSPNET offre une thérapie cognitive
comportementale sur Internet, gratuite,
confidentielle, et adaptée aux besoins du PSP.
Les clients ont trouvé les démarches du PSPNET
accessibles, intéressantes, et efficaces pour
apprendre des stratégies afin d'améliorer leur
bien-être.



www.PSPNET.ca/fr

NOT SURE HOW TO FIND PROFESSIONAL HELP?

Six Steps to Finding a Clinician

A Guide for Public Safety Personnel seeking Mental Health Treatment



1. Know your coverage



2. Know the professionals



3. Know the lingo



4. Know your treatment options



5. Choosing a mental health professional



6. Get ready for your first appointment



Pas certain de savoir où trouver l'aide de professionnels?

Six étapes pour trouver un clinicien

Un guide pour le personnel de la sécurité publique à la recherche de traitements en santé mentale



1. Connaître sa couverture



2. Connaître les professionnels



3. Connaître le langage



4. Connaître vos options de traitement



5. Choisir un professionnel en santé mentale



6. Se préparer pour sa première consultation



TREATMENT COVERAGE

Many workplaces offer partial or full coverage of therapy to support employees' mental health. Asking your organization's Payroll and Benefits or Human Resources representative some questions about your coverage can help you to make an informed decision about your treatment options.



COUVERTURE DES COÛTS DE TRAITEMENT

Plusieurs milieux de travail offrent une couverture partielle ou complète des coûts d'une thérapie en soutien de la santé mentale de leurs employés. Poser certaines questions au représentant des ressources humaines ou du service de la paie et des avantages sociaux de votre organisation à propos de votre couverture peut vous aider à prendre une décision informée concernant le choix de traitement.



TREATMENT COVERAGE

- » What types of mental health services are covered under our plan?
 - » Are services provided through a contracted EFAP provider or do I need to find own therapist?
 - » Are there any restrictions or eligibility criteria?
 - » How much will be covered? Is there an upper limit?
 - » Do I need to pay out of pocket and get reimbursed or does the plan pay directly?
 - » Are my immediate family members eligible for coverage under our plan as well? If so, is there an extra cost?
 - » Do I need to fill out additional paperwork?
- 

COUVERTURE DES COÛTS DE TRAITEMENT

- » Quels services de santé mentale votre plan couvre-t-il?
 - » Les services sont-ils fournis par l'intermédiaire de prestataires engagés par un PAEF, ou devez-vous trouver vous-même un thérapeute?
 - » Y a-t-il des restrictions ou des critères d'admissibilité?
 - » Quel montant sera couvert? Y a-t-il une limite maximale?
 - » Devez-vous payer vous-même et demander un remboursement, ou le plan paye-t-il directement les services?
 - » Les membres de la famille immédiate sont-ils admissibles et couverts sous le plan? Si oui, y a-t-il des coûts supplémentaires?
 - » Devez-vous remplir de la papperasse supplémentaire?
- 

STILL LOOKING FOR MORE INFORMATION ON FINDING PROFESSIONAL HELP?

Treatment 101 for Public Safety Personnel is an online course designed to guide participants through the process of deciding upon and obtaining services from a mental health care professional. In 8 self-guided modules, participants will learn about topics such as treatment options, coverage, types of mental health professionals, and how to prepare for the first appointment.



VOUS CHERCHEZ TOUJOURS DE L'INFORMATION POUR TROUVER L'AIDE DE PROFESSIONNELS?

Traitement 101 pour le personnel de la sécurité publique est une démarche sur Internet conçue pour guider les participants tout au long du processus de prise de décision afin de choisir et d'obtenir les soins de santé mentale d'un professionnel. En parcourant 8 modules, les participants en apprendront sur des sujets comme les choix de traitement, la couverture, les différents professionnels de la santé mentale, ainsi que comment se préparer pour un premier rendez-vous.





**Visit our website or use the QR code
to access additional resources.**

Follow us on Facebook,
Twitter, and LinkedIn





Visitez notre site Web ou utilisez le code QR pour consulter des ressources complémentaires.

Suivez-nous sur Facebook,
Twitter, et LinkedIn

