

# #COMPASSIONCONNECTS

“Everyone will face at least some challenges to their mental health and wellness at some point in their career, so the more we **talk about and acknowledge it**, the better prepared we can be to come through it successfully.”

— **BETHANY**, Canadian Border Services (AB)  
CIPSRT Champion of Mental Health, 2023

It can be difficult to reach out when we, or our coworkers, are struggling.  
**Support is available.**



ONLINE MENTAL HEALTH RESOURCES  
FOR PUBLIC SAFETY PERSONNEL

**CIPSRT-ICRTSP.CA**



FREE, EVIDENCE-BASED ONLINE THERAPY  
DESIGNED FOR PUBLIC SAFETY PERSONNEL &  
THEIR FAMILIES

**PSPNET.CA**

#CULTIVONS LA COMPASSION

« Un moment donné dans une carrière, tout le monde fera face à certains problèmes de santé mentale ou de bien-être, alors que plus **on en parle et plus on le reconnaît**, mieux nous serons préparés pour nous en sortir avec succès. »

— **BETHANY**, Agence des services frontaliers (AB)  
Lauréate du Prix Champions de la santé mentale de l'ICRTSP, en 2023

Ce n'est pas toujours facile pour nous ou nos collègues de tendre la main lorsqu'on a des difficultés.

**Le soutien est disponible.**



RESSOURCES SUR LA SANTÉ MENTALE  
EN LIGNE POUR LE PERSONNEL DE LA  
SÉCURITÉ PUBLIQUE

**CIPSRT-ICRTSP.CA**



THÉRAPIE SUR INTERNET POUR LE PERSONNEL  
DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE ET LEUR FAMILLE,  
GRATUITE, CONFIDENTIELLE

**PSPNET.CA**