

# #COMPASSIONCONNECTS

“

I have found that sharing my story with new 911 Dispatchers has been an effective tool because it **normalizes seeking out help** and working on yourself to overcome obstacles. Reducing the stigma around seeking out professional mental health help before people begin their careers hopefully makes them feel more comfortable in the event they need it. It is helpful for them to hear from someone who has experienced trauma and been able to overcome it. ”

— **COURTNEY**, Niagara Regional Police Services (ON)  
CIPSRT Champion of Mental Health, 2022

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**

« J'ai réalisé que partager mon histoire avec les nouveaux répartiteurs du 911 était un outil efficace, parce que cela **normalisait le fait de demander de l'aide** et de travailler sur soi pour surmonter les obstacles. Réduire la stigmatisation liée à demander l'aide de professionnels de la santé mentale avant le début de leur carrière rendra les membres plus à l'aise, si jamais ils ont besoin d'aide. C'est utile pour eux d'entendre le témoignage de quelqu'un qui a vécu un traumatisme et qui s'en est sorti. »

— **COURTNEY**, Niagara Regional Police Services (ON)  
Lauréate du Prix Champions de la santé mentale de l'ICRTSP, en 2022

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](https://CIPSRT-ICRTSP.CA)



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

[PSPNET.CA](https://PSPNET.CA)