

#COMPASSIONCONNECTS



In our First Nation communities 90% of our calls are responding to immediate family members and close friends. All our first responders need mental health support in place before, during and after an event. If you are a First Responder who is looking for support, please reach out for help. You do not have to fight alone; **we are all in this together.** Let us have Courageous conversations together.

Tiniki (Thank-you) 

— MICHELLE, Indigenous Emergency Management (SK)

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

« Dans les communautés des Premières Nations, 90 % des appels auxquels on répond proviennent de membres de la famille immédiate et d'amis proches. Tous nos premiers intervenants ont besoin d'avoir du soutien en santé mentale en place, avant, durant et après un événement. Si vous êtes premier répondant et cherchez du soutien, s'il vous plaît demander de l'aide. Vous n'avez pas besoin de lutter seul; **on est tous dans la même situation.** Ensemble, ayons des conversations courageuses.

Tiniki (merci) »

— MICHELLE, *Indigenous Emergency Management (SK)*

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