

#COMPASSIONCONNECTS

“The greatest strategy we have is to **ensure our peers feel seen, heard, and understood.** While we work a variety of jobs, we have incredibly unique things in common. We are expected to answer a call into the unknown and approach our everyday working hours with a level of caution, drive, and bravery that many will never experience.”

— **Dennette**, Alberta Sheriffs (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

« La meilleure stratégie c'est de **s'assurer que nos pairs se sentent vus, entendus et compris**. Alors que nous occupons une variété d'emplois, nous partageons des caractéristiques vraiment particulières. On s'attend à ce qu'on réponde à des appels vers l'inconnu et qu'on arrive chaque jour au travail avec un certain niveau de précaution, d'énergie et de bravoure, que plusieurs n'auront jamais l'occasion de vivre. »

— DENNETTE, Shérifs de l'Alberta (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