

#COMPASSIONCONNECTS

“

It takes a lot of courage to say, “**I’m not doing all right,**” but there are more people saying it, which means mental health is getting more “airtime.” And, with more conversations around it and the importance of it, and when you can see the benefits and positive outcomes for people who have accessed resources, it is encouraging, and it reinforces why it is crucial for people in these roles to keep engaging in mental health.”

”

— **TERESSA**, Regional Search and Rescue Association (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

« Il faut beaucoup de courage pour dire, **‘ça ne va pas bien’**, mais de plus en plus de gens le disent ce qui signifie qu’on parle plus de la santé mentale. D’ailleurs, en ayant davantage de conversations sur le sujet et sur son importance, on peut constater les bienfaits et les résultats positifs chez les personnes qui ont accédé aux ressources, c’est encourageant et ça renforce le fait qu’il est essentiel pour les gens dans ces professions de continuer à parler de santé mentale. »

— **TERESSA**, *Regional Search and Rescue Association (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