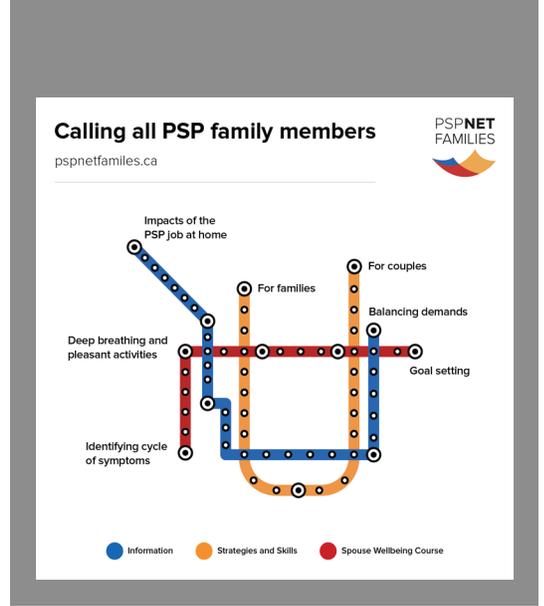


Le PSPNET Familles est un réseau d'information et de stratégies en ligne pour les familles de la sécurité publique. Il offre également une démarche autonome basée sur la thérapie cognitive comportementale sur Internet aux conjoints des membres du personnel de la sécurité publique (PSP). Développée par les Dres Heather Hadjistavropoulos, Nathalie Reid, et Heidi Cramm, la plate-forme de thérapie convient à des utilisateurs associés à différents secteurs de la sécurité publique, elle tient compte des réalités familiales variées, des étapes de carrière et de vie, ainsi que des besoins parfois distincts de ceux et celles qui

utilisent le site Web. Depuis décembre 2022, 22 000 utilisateurs ont visité le site du PSPNET Familles. Plus d'une vingtaine de pages d'information donnent une idée de la logistique, du risque, et identifient les facteurs qui font la particularité des familles du PSP. Les **pages d'information** sont interactives et informatives, et mènent à des stratégies concrètes. Les pages d'information les plus consultées sont : *Attentes et soutien aux familles du PSP dans la communauté ; Rôle et responsabilités des familles du PSP, ainsi qu'Expérience des familles du PSP face aux traumatismes.*

Les **pages portant sur les stratégies et des exercices de développement des compétences** sont bien adaptées aux personnes qui cherchent des idées afin de gérer de façon concrète et pratique certaines difficultés qui surviennent au quotidien. Les pages Web sur les stratégies et l'acquisition des compétences sont divisées en 2 catégories, soit **des stratégies pour les familles et des stratégies pour les couples**. Ces pages présentent un peu de contexte, et offrent ensuite des activités interactives et téléchargeables qui peuvent être remplies, ainsi que des questions de réflexion qui offrent du soutien aux couples et aux familles du PSP. Bien que toutes les stratégies ne fonctionnent pas pour toutes les familles, tout le monde y trouvera son compte. Jusqu'à présent, les pages de stratégies les plus consultées sont : *Améliorer le sommeil; Agrandir le réseau de soutien; et Communiquer avec les enfants.*

Le PSPNET Familles offre également la démarche Développement du bien-être pour les conjoints du PSP. Il s'agit d'une démarche autonome en ligne, soit, une thérapie cognitive comportementale semblable à la démarche Développement du bien-être du PSP, mais adaptée aux besoins des conjoints des membres du PSP. Cette démarche soutient les personnes dans leur parcours de bien-être personnel. À ce jour, 189 personnes se sont inscrites à la démarche Développement du bien-être pour les conjoints du PSP. Les études initiales qui en découlent soulignent une perception positive des conjoints quant à la démarche. Ils ont trouvé bien utiles différents aspects de la démarche. Dans l'ensemble, on constate que le PSPNET Familles offre une connexion, du contenu pertinent, adapté et compréhensible, ainsi que des stratégies utiles afin d'appuyer les expériences uniques des membres des familles du PSP.




Calling all PSP Family Members
Visit our website to explore resources tailored to the unique needs of families like yours
pspnetfamilies.ca

● Spouse Wellbeing Course ● Strategies and Skills ● Information

Thought monitoring and challenging

Deep breathing and activity planning

Goal setting

Overcoming avoidance and changing habits

Identifying cycle of symptoms

Sign up and learn skills from the public safety personnel (PSP) Spouse Wellbeing Course
pspnetfamilies.ca



Calling all PSP Family Members
Visit our website to explore resources tailored to the unique needs of families like yours
pspnetfamilies.ca

● Strategies and Skills ● Information ● Spouse Wellbeing Course

For families

Navigating the childcare scramble

Communicating with children

Co-parenting

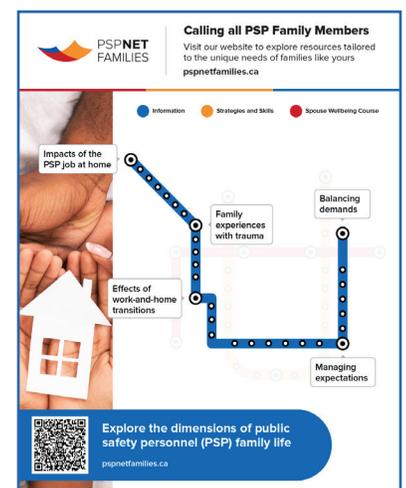
For couples

Managing conflict

Communicating feelings

Managing sleep

Try strategies for public safety personnel (PSP) families and couples
pspnetfamilies.ca



Calling all PSP Family Members
Visit our website to explore resources tailored to the unique needs of families like yours
pspnetfamilies.ca

● Information ● Strategies and Skills ● Spouse Wellbeing Course

Impacts of the PSP job at home

Family experiences with trauma

Balancing demands

Effects of work-and-home transitions

Managing expectations

Explore the dimensions of public safety personnel (PSP) family life
pspnetfamilies.ca