



**PSPNET**  
FAMILIES



## Serving alongside the public safety personnel **The team**

### – Supporting PSP families

Families of public safety personnel (PSP) experience unique lifestyle demands that challenge them every day. Whether the PSP works in the fire, police, paramedic, communications, or corrections sector, they grapple with dynamic requirements related to shiftwork, traumatic exposure, and being out-of-sync with the broader community.

### Now available for PSP Families

The PSPNET Families Wellbeing Hub, developed through funding from the Public Health Agency of Canada, will offer trauma-informed mental health promotion resources and supports to serve the families of public safety personnel in a way that reflects the complexity of their lives.

Now available for Spouses or Significant Others (SSO) of PSP, is the SSO Wellbeing Course, which is an evidence-based ICBT program designed to help SSO of PSP with low mood, depression, worry, anxiety, and posttraumatic stress disorder. The course is free, self-guided, confidential, and takes into account the unique experiences of being the SSO of PSP. The programming will be released on a gradual basis this fall. Stay tuned for the Families Resources and Couples Toolkit which are coming fall of 2022.

The PSPNET Families team is led by Dr. Heidi Cramm, Associate Professor in the School of Rehabilitation Therapy, Faculty of Health Sciences, and research lead for the Families Matter Research Group ([fmrg.ca](http://fmrg.ca)) at Queen's University, Dr. Heather Hadjistavropoulos, Professor of Psychology, Director of the Online Therapy Unit, and founder of Public Safety Personnel Internet-delivered Cognitive Behaviour Therapy (PSPNET) at the University of Regina (U of R), and Dr. Nathalie Reid, Director of the Child Trauma Research Centre and lecturer in the Faculty of Education at the U of R.

### Find out more

To sign up for the SSO Wellbeing Course: email [pspnetfamilies@uregina.ca](mailto:pspnetfamilies@uregina.ca) with your full name and preferred email address.

Families Matter Research Group:  
Email: [families@queensu.ca](mailto:families@queensu.ca)

Please visit: <https://www.pspnet.ca/families> often as over the next few months it will be updated as new resources become available.

## Connect with us

### PSPNET Families



### PSPNET Social Media



### FMRG Social Media



*Financial contribution from*



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada



## Être aux côtés du personnel de la sécurité publique – Des occasions de soutenir les familles des membres du PSP

Les familles du personnel de la sécurité publique (PSP) sont confrontées à des impératifs de vie qui les mettent au défi à chaque jour. En effet les membres du PSP des services incendies, des services de police, des services paramédicaux, des communications d'urgence ou des services correctionnels sont aux prises avec des dynamiques liées aux horaires de travail atypique, à l'exposition à des situations traumatiques et au fait d'être parfois en décalage avec la communauté.

## Maintenant accessible aux familles du PSP

Le réseau pour le bien-être des Familles du PSPNET, développé grâce à l'Agence de la santé publique du Canada, leur offrira un ensemble de ressources et de soutiens en matière de promotion de la santé mentale, fondés sur des données probantes et adaptées à leur réalité particulière. Pendant qu'elles sont aux côtés de leurs proches qui assurent la protection et la sécurité des communautés, les familles du PSP méritent un soutien adapté à leur réalité tout en tenant compte des traumatismes.

La démarche, Développement du bien-être des CEC (Conjoints et Êtres chers), un programme de TCCI fondé sur des données probantes pour aider les CEC du PSP qui souffrent d'humeur dépressive, de dépression, d'inquiétude, d'anxiété ou de trouble de stress post-traumatique, est maintenant accessible aux CEC du PSP. La démarche autonome, gratuite et confidentielle tient compte des expériences particulières que vivent les CEC du PSP. Les programmes seront diffusés graduellement cet automne. Restez à l'écoute pour les trousseaux à outils contenant des ressources pour les familles et les couples, à venir à l'automne 2022.

## L'équipe

Le PSPNET Familles est dirigé par la Dre Heidi Cramm, professeure agrégée à l'École de Thérapie de réadaptation, de la Faculté des Sciences de la santé, et chercheuse principale du projet : Les proches c'est important ! [fmrg.ca](http://fmrg.ca) à l'Université Queen's, la Dre Heather Hadjistavropoulos, professeure de psychologie, Directrice de Online Therapy Unit, et fondatrice de la Thérapie cognitive comportementale sur Internet pour le personnel de la sécurité publique (PSPNET) à l'Université de Regina, et la Dre Nathalie Reid, Directrice du Centre de recherche sur les traumatismes chez les enfants, et conférencière à la Faculté d'Éducation de l'Université de Regina.

## En apprendre davantage

Pour vous inscrire à la démarche Développement du bien-être des conjoints des membres du PSP : veuillez écrire un courriel à [pspnetfamilles@uregina.ca](mailto:pspnetfamilles@uregina.ca) en indiquant votre nom complet et votre adresse courriel.

Groupe de recherche Families Matter :  
Courriel : [families@queensu.ca](mailto:families@queensu.ca)

Consultez souvent : <https://www.pspnet.ca/fr/familles>. Au cours des prochains mois, la page sera mise à jour au fur et à mesure que de nouvelles ressources seront disponibles.

Suivez-nous sur Facebook : <https://www.facebook.com/PSPNETpourPSP>

## Nous joindre

### PSPNET pour les familles



### Réseaux sociaux du PSPNET



### Réseaux sociaux du FMRG



Avec le financement de



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada