



PSPNET FAMILIES | FAMILLES

## Serving alongside the public safety personnel – Supporting PSP Families

Families of public safety personnel (PSP) experience unique lifestyle demands that challenge them every day. **PSP families grapple with dynamic requirements related to shiftwork, traumatic exposure, and being out-of-sync with the broader community.** Serving alongside their loved ones to ensure the safety and security of our communities, PSPNET Families will offer them trauma-informed, evidence-based mental health promotion resources and supports delivered with rich foundation in what it means to be “on the job.”

The PSPNET Families Wellbeing Hub, developed through **funding by Public Health Agency of Canada**, complements PSPNET, a federally-funded online platform that offers Internet-delivered Cognitive Behaviour Therapy (ICBT) for PSP.

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



## Aux côtés du personnel de la sécurité publique – 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 sont aux prises avec des dynamiques liées aux horaires de travail atypiques, à l'exposition à des situations traumatiques et de se sentir parfois en décalage avec la communauté.**

Le réseau pour le bien-être des Familles du PSPNET 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 conjoints, qui assurent la protection et la sécurité des communautés, les familles du PSP méritent un soutien adaptés à leur réalité tout en tenant compte des traumatismes.

Le réseau pour le bien-être des familles du PSPNET a été développé grâce au financement de **l'Agence de la santé publique du Canada** et s'ajoute au PSPNET, une plateforme en ligne qui offre une Thérapie cognitive comportementale sur Internet (TCCI) pour les membres du PSP.

La **démarche Développement du bien-être pour les conjoints des membres du PSP** est un programme de thérapie cognitive comportementale en ligne (TCCI) fondé sur des données probantes pour aider les conjoints des membres du PSP qui souffrent d'humeur dépressive, de dépression, d'inquiétude, d'anxiété ou de trouble de stress post-traumatique. La démarche autonome, gratuite et confidentielle, tient compte des expériences particulières que vivent les conjoints des membres du PSP. Restez à l'affût pour la démarche et les boîtes à outils contenant des ressources pour les familles et les couples, à venir à l'automne 2022.



*Financial contribution from*



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada