

#COMPASSIONCONNECTS

“ I always stress that you can be the bravest and the toughest but **if you do not pay attention to your mental health, it may not be enough.** It might not be the one terrible call that causes your mental health to suffer, it may be the accumulation of calls that you deem as ‘normal’ and routine, that pick away at your mental health. ”

— **TODD**, Fire and Protective Services (SK)
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

« J'insiste toujours sur le fait que vous pouvez être les plus braves et les plus coriaces, **mais si vous ne faites pas attention à votre santé mentale, cela n'est pas peut-être pas suffisant.** Ce ne sera peut-être pas le pire appel qui nuira à votre santé mentale, mais plutôt l'accumulation des appels que vous considérez comme "normaux" ou de routine, qui nuisent petit à petit à votre santé mentale. »

— **TODD**, Services d'incendie et de protection (SK)
Lauréat 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