

#COMPASSIONCONNECTS

“ In our profession, struggle is inevitable, but it is crucial to remember that **we do not need to struggle alone**. It is important for us to acknowledge, sit with, and work through these mental health challenges together to draw on the strength of others. ”

— **BRIAN**, Paramedic Services (ON)
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

« Dans notre profession, les difficultés sont inévitables, mais il est essentiel de se rappeler qu'**on n'a pas besoin d'y faire face seul**. C'est important pour nous de s'asseoir, de reconnaître et de relever les défis de santé mentale ensemble, afin de s'appuyer sur la force des autres. »

— **BRIAN**, Services paramédicaux (ON)
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