

## Thérapie cognitive comportementale sur Internet pour le personnel de la sécurité publique

Heather D. Hadjistavropoulos, chercheuse principale



Les membres du personnel de la sécurité publique (PSP), comprenant les premiers et les autres membres responsables de la sécurité des citoyens, présentent des taux importants de troubles de santé mentale au Canada. Malheureusement, ils font aussi face à des obstacles particuliers au traitement, comme le manque de temps, les contraintes géographiques et la stigmatisation. La thérapie cognitive comportementale sur Internet (TCCI) s'est avérée une solution prometteuse, en offrant un traitement en santé mentale confidentiel et accessible, qui peut être utilisé selon les disponibilités de la personne et de presque n'importe où. La TCCI enseigne aux clients des stratégies de traitement par le biais de modules en ligne, avec l'option du soutien de thérapeute, à l'aide de messages courriel ou d'appels téléphoniques sécurisés. De nombreux essais contrôlés randomisés confirment l'efficacité de la TCCI à atténuer les symptômes d'anxiété, de dépression, de stress post-traumatique, ainsi que d'autres problèmes de santé mentale.

Pour améliorer l'accès à du soutien en santé mentale pour le PSP, le gouvernement canadien a financé le PSPNET, un centre de recherche clinique. Le PSPNET a adapté des démarches fondées sur des données probantes aux besoins du PSP du Canada, grâce à l'implication d'intervenants et de la rétroaction subséquente des clients. Offrant d'abord la TCCI accompagnée du soutien de thérapeute pour divers problèmes de santé mentale (Démarche pour le bien-être du PSP), le PSPNET a ensuite introduit une démarche spécialisée ciblant les symptômes de TSPT (Gestion de stress post-traumatique). Par la suite, les options de TCCI autonomes ont été élargies aux membres du PSP et à leurs conjoints. Les démarches sont offertes en anglais et en français.

Les démarches du PSPNET sont composées de cinq modules couvrant l'explication des symptômes, et les différentes techniques de traitement cognitives et comportementales. Les démarches intègrent des éléments multimédias et des ressources complémentaires portant sur une gamme de problèmes et de compétences. Ces ressources complémentaires permettent aux clients d'adapter davantage le contenu du traitement à leurs besoins, comme la gestion de la colère, les difficultés de sommeil, le soutien de collègues et l'amélioration des relations à la maison. Afin de faciliter l'apprentissage, des témoignages et des exemples de l'expérience de membres du PSP sont présentés tout au long de la TCCI.

En date de mars 2024, le PSPNET a inscrit >1800 clients. La plupart des clients présentent des symptômes cliniquement significatifs, dont une grande proportion d'entre eux cherche à gérer leurs symptômes de manière proactive. La sensibilisation au PSPNET parmi les clients se fait essentiellement par les canaux liés au travail. Les principales raisons d'avoir recours aux services, incluent :

- 1) la curiosité et l'intention d'essayer la TCCI;
- 2) la volonté d'être plus autonomes dans leurs soins de santé mentale; et
- 3) la simplicité de la TCCI en comparaison à d'autres services.

La recherche revue par les pairs du PSPNET met en évidence la diminution considérable des symptômes d'anxiété, de dépression et de TSPT, parmi les clients qui suivent les démarches accompagnées du soutien de thérapeute. De plus, les clients sont extrêmement satisfaits, et presque tous approuvent l'efficacité du PSPNET et le recommandent à d'autres. Les clients apprécient la présentation, le contenu, l'accessibilité, et le soutien de thérapeute qu'offre le PSPNET, soulignant son efficacité à gérer les facteurs de stress liés au travail, ainsi que les symptômes du TSPT.

Le PSPNET offre la TCCI accompagnée du soutien de thérapeute dans six provinces (classées en ordre de lancement : Saskatchewan, Québec, Nouvelle-Écosse, Nouveau-Brunswick, Île-du-Prince-Édouard et Ontario) servant 70 % de la population du Canada, et offre la TCCI autonome à l'échelle nationale). Le PSPNET a distribué du matériel de promotion à différentes organisations du PSP partout au Canada, à 2300 occasions.