

PSPNET & PSPNET FAMILLES :

Ce que vous ignorez ne peut pas
vous aider



Conflit d'intérêt

- Professeure de psychologie
- CP – PSPNET – financé tel que décrit
- Cochercheuse du PSPNET – financé par l'ASPC
- Directrice, *SK Online Therapy Unit* financé par le gouvernement de la Sask., les IRSC, SHRF, SCPOR.





University
of Regina

Go far, together.



PSP**NET**



www.pspnet.ca



Qui sommes-nous ?

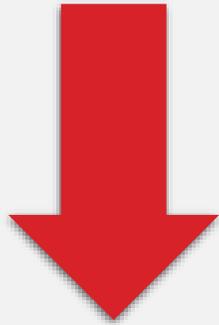


INSTITUT CANADIEN DE RECHERCHE ET DE TRAITEMENT EN SÉCURITÉ PUBLIQUE

COMITÉ DIRECTEUR EN SÉCURITÉ PUBLIQUE

Réseau d'universitaires, de chercheurs et de cliniciens

Recherche



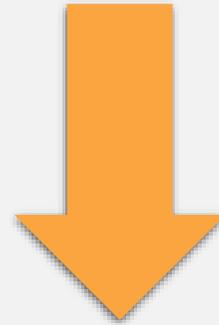
Collaborations
nationales

Études en
cours

Recherche
publiée

Impact
national

Traitement



PSPNET



Application du savoir



Formation

Webinaires

Outils

Résumés de
preuves

PSPNET Team



[Heather Hadjistavropoulos PhD](#)

Principal Investigator

[View Profile >](#)



[R. Nicholas Carleton PhD](#)

Co-Investigator

[View Profile >](#)



[Shimona Sekhar PMP, B. Sc.](#)

Senior Project Director

[View Profile >](#)



[Amélie Fournier PhD](#)

Clinical Research Associate

[View Profile >](#)



[Claudel Parent-Boursier PhD](#)

Clinical Research Associate

[View Profile >](#)



[Samir Guerione, Masters
\(Psych\)](#)

Clinical Research Associate

[View Profile >](#)



[Manon Mousseau PhD](#)

Clinical Research Associate

[View Profile >](#)



[Cheryl Hymus-Fraser MSW](#)

Clinical Research Associate

[View Profile >](#)



[Melissa Scheltgen MSW](#)

Clinical Research Associate

[View Profile >](#)



[Luke Schneider PhD](#)

Clinical Research Associate

[View Profile >](#)



[Abby Phillips B.A. \(Hons\)](#)

Research Assistant

[View Profile >](#)



[Peace Dukuye BSc \(Hons\)](#)

Research Assistant

[View Profile >](#)



[Hugh McCall M.A.](#)

PhD Student, Clinical Psychology

[View Profile >](#)



[Caeleigh Landry M.Sc.](#)

PhD Student, Clinical Psychology

[View Profile >](#)



[Benjamin Katz BSc](#)

Research Assistant

[View Profile >](#)



[Isabelle Dena MSW](#)

Clinical Research Associate

[View Profile >](#)



[Jill Price PhD](#)

Research Associate

[View Profile >](#)



[Christina Chaisson B.A. \(Hons\)](#)

Community Outreach and
Engagement Coordinator

[View Profile >](#)

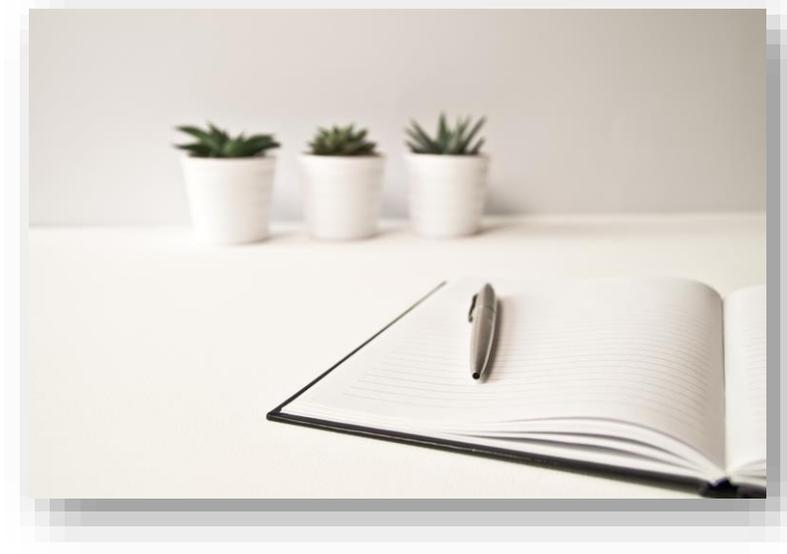


Que faisons-nous ?

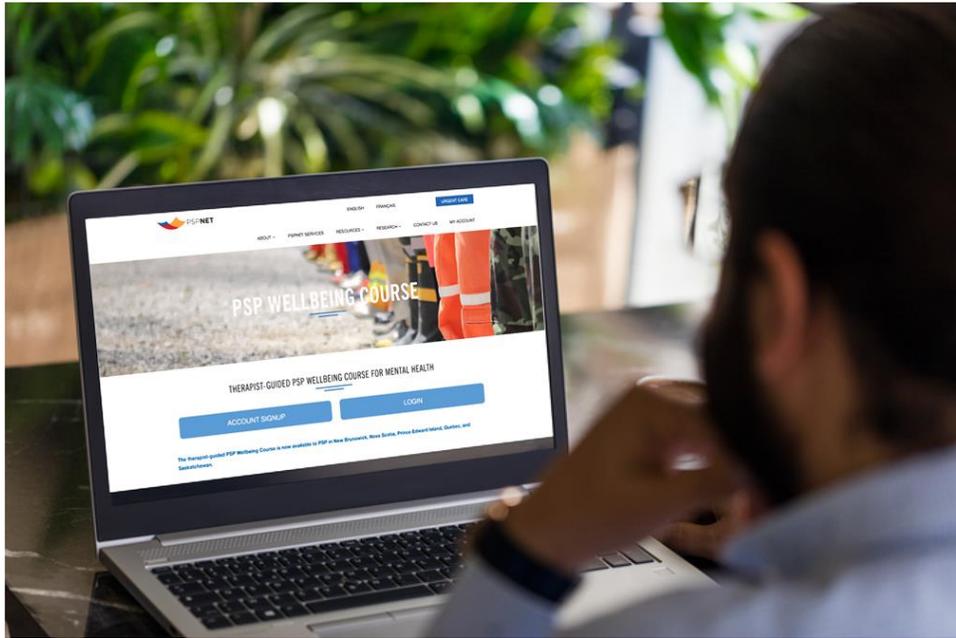


Thérapie cognitive comportementale sur Internet (TCCI)

- Étudiée depuis plus de 20 ans et mise en œuvre dans plusieurs pays.
- Efficace pour traiter de nombreux troubles de santé mentale.
- La recherche trouve les résultats comparables à ceux de la thérapie en personne.



PSPNET : Thérapie cognitive comportementale sur Internet (TCCI)



- Stratégies de la thérapie cognitive comportementale (TCC).
- Modules hebdomadaires composés de : textes, images, audio, vidéo.
- Autonome ou accompagnée du soutien de thérapeute (courriels et appels téléphoniques).
- Autonome = soutien de thérapeute lorsque les symptômes sont légers.
- Soutien de thérapeute > qu'autonome, lorsque les symptômes sont plus sévères.





Accessible

**Fondées sur
des données
probantes**

**Adaptée pour
le PSP**

Gratuite



Choix de démarches de TCCI

Anglais
Français

Développement du bien-être
(Transdiagnostique)

- Autonome
- Avec soutien de thérapeute

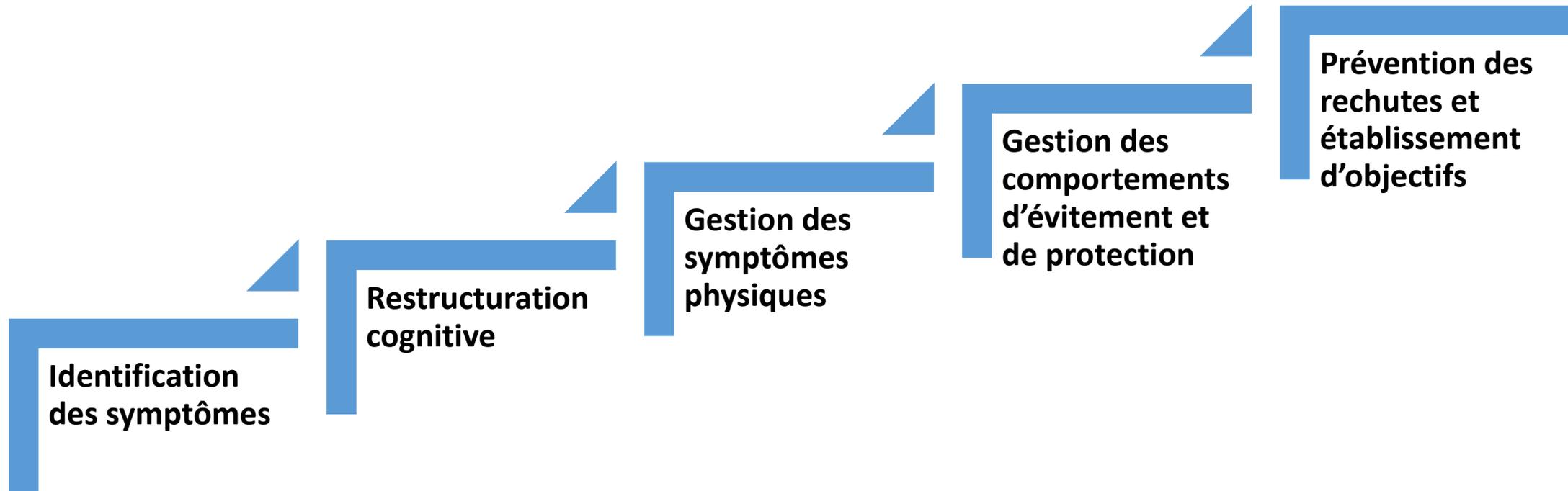
Gestion de stress post-traumatique

- Avec soutien de thérapeute

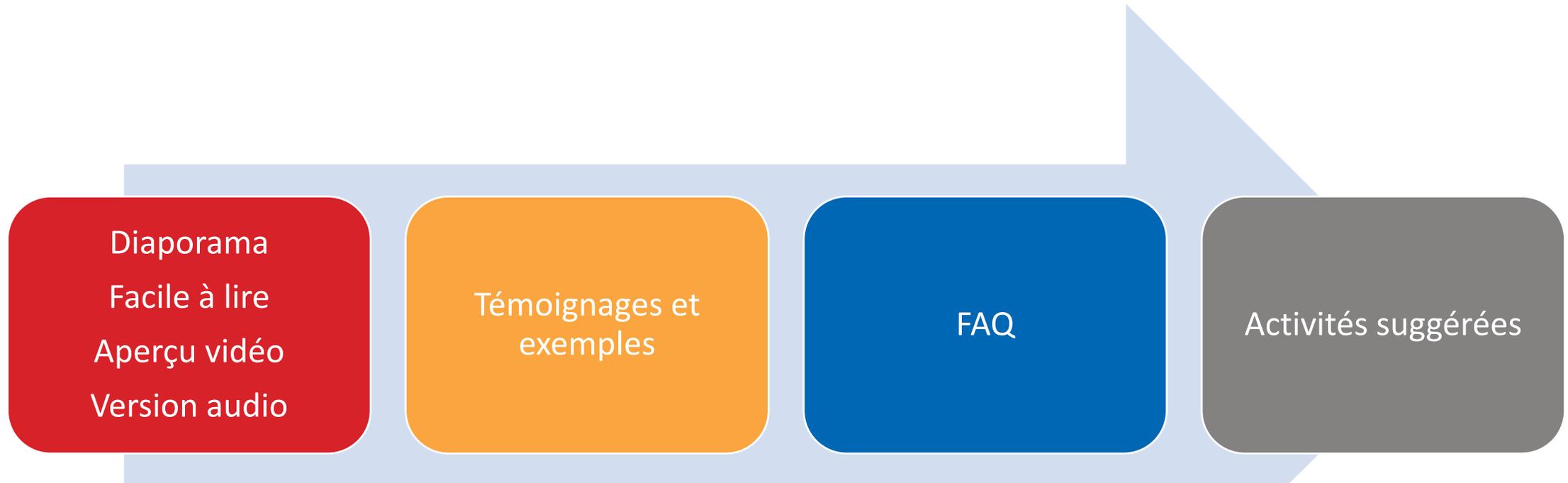
Autonome :
Partout au Canada
Avec soutien de
thérapeute :
Offerte en :
SK, QC, NS, NB, PEI, ON



Compétences de base de la TCC



Éléments de la démarche



Diaporama
Facile à lire
Aperçu vidéo
Version audio

Témoignages et
exemples

FAQ

Activités suggérées

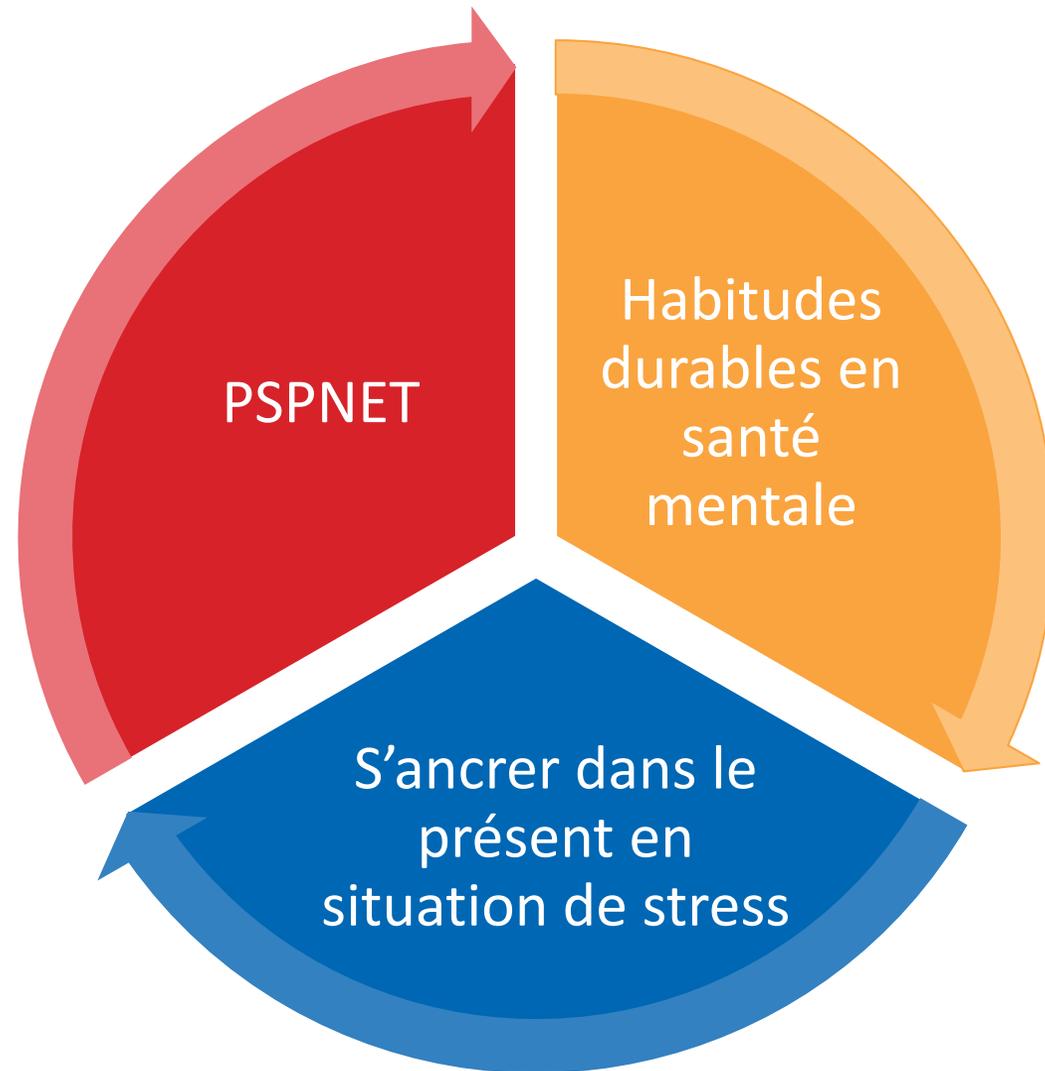
Matériel accessible à la convenance du PSP.
Conçue pour se terminer en 8 semaines.



Ressources complémentaires

- Alcool
- Colère
- Affirmation de soi
- Renforcer la motivation
- Communication
- Culture et santé mentale
- Information pour les familles
- Deuil, et tristesse
- Anxiété
- Améliorer les relations de couple
- Gérer les croyances
- Aptitudes mentales
- Blessure morale
- Douleur
- Panique
- Résolution de problèmes et période réservée aux inquiétudes
- TSPT
- Évaluer le risque
- Prendre soin de soi
- Sommeil
- Adaptations en milieu de travail





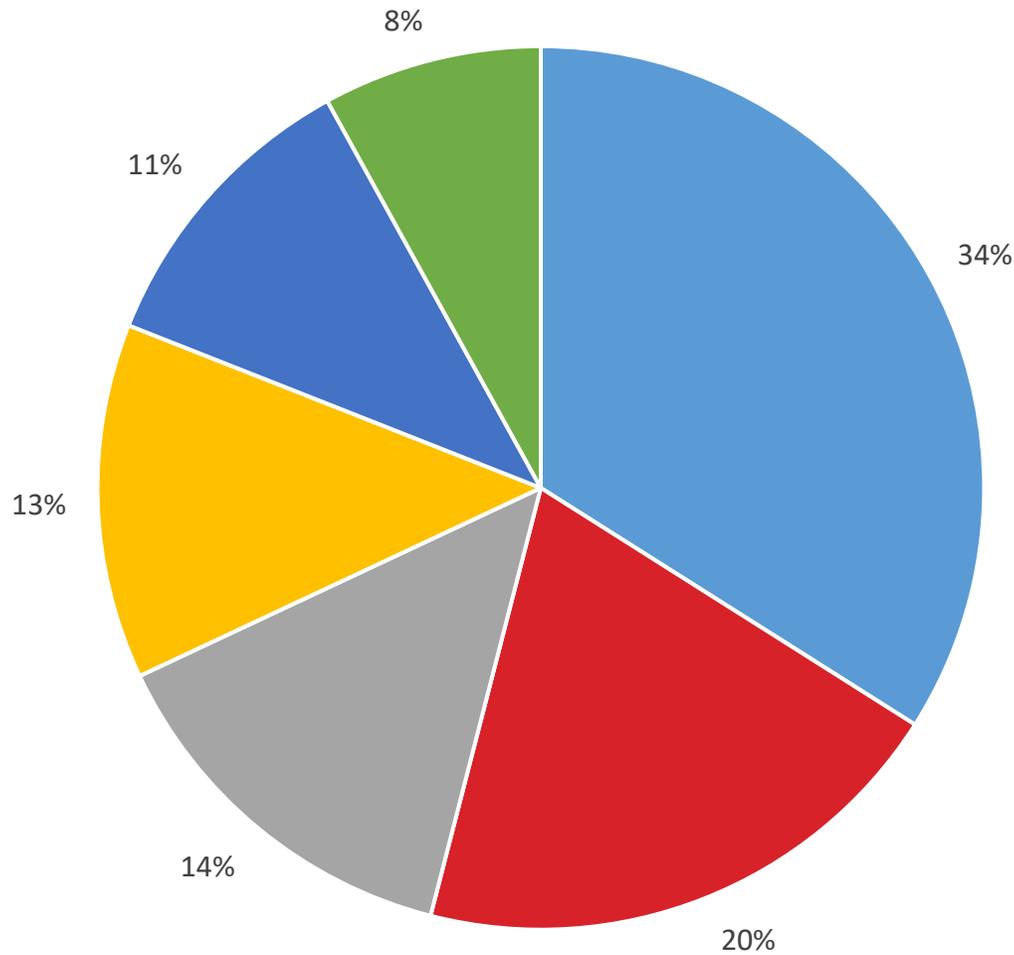
Qu'avons-nous découvert ?



> 1 800 clients
se sont inscrits



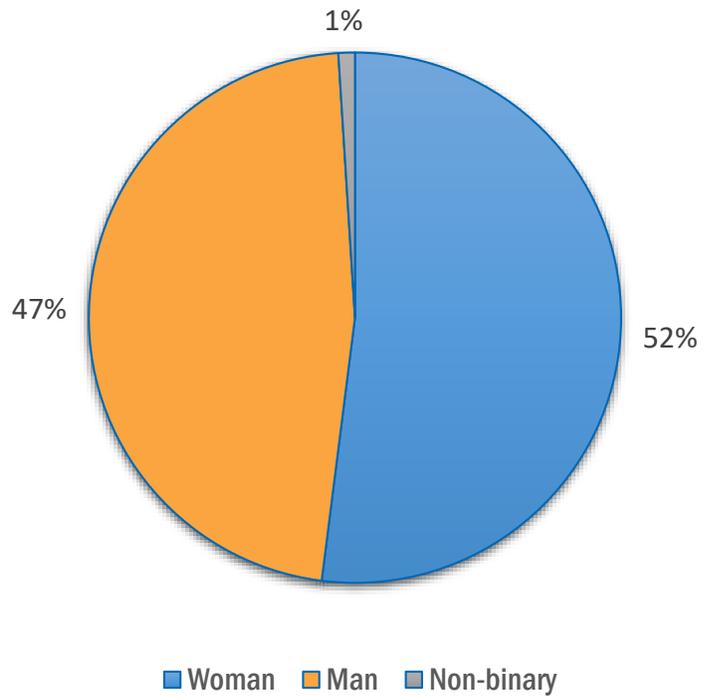
Secteurs du PSP



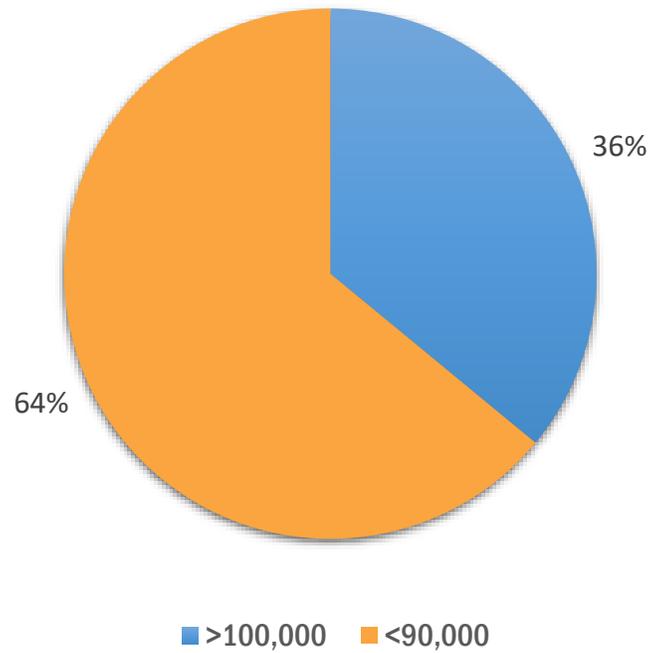
- Police/RCMP
- Paramedics/Related Emerg Services
- Corrections
- Fire
- Others inc Border Services
- Public Safety Comm. (e.g., 911, dispatch)



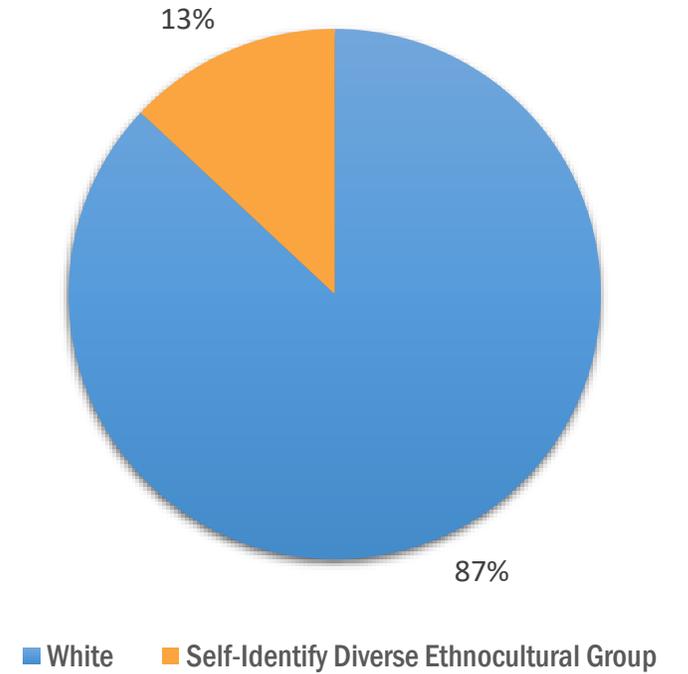
Genre



Localisation



Ethnie



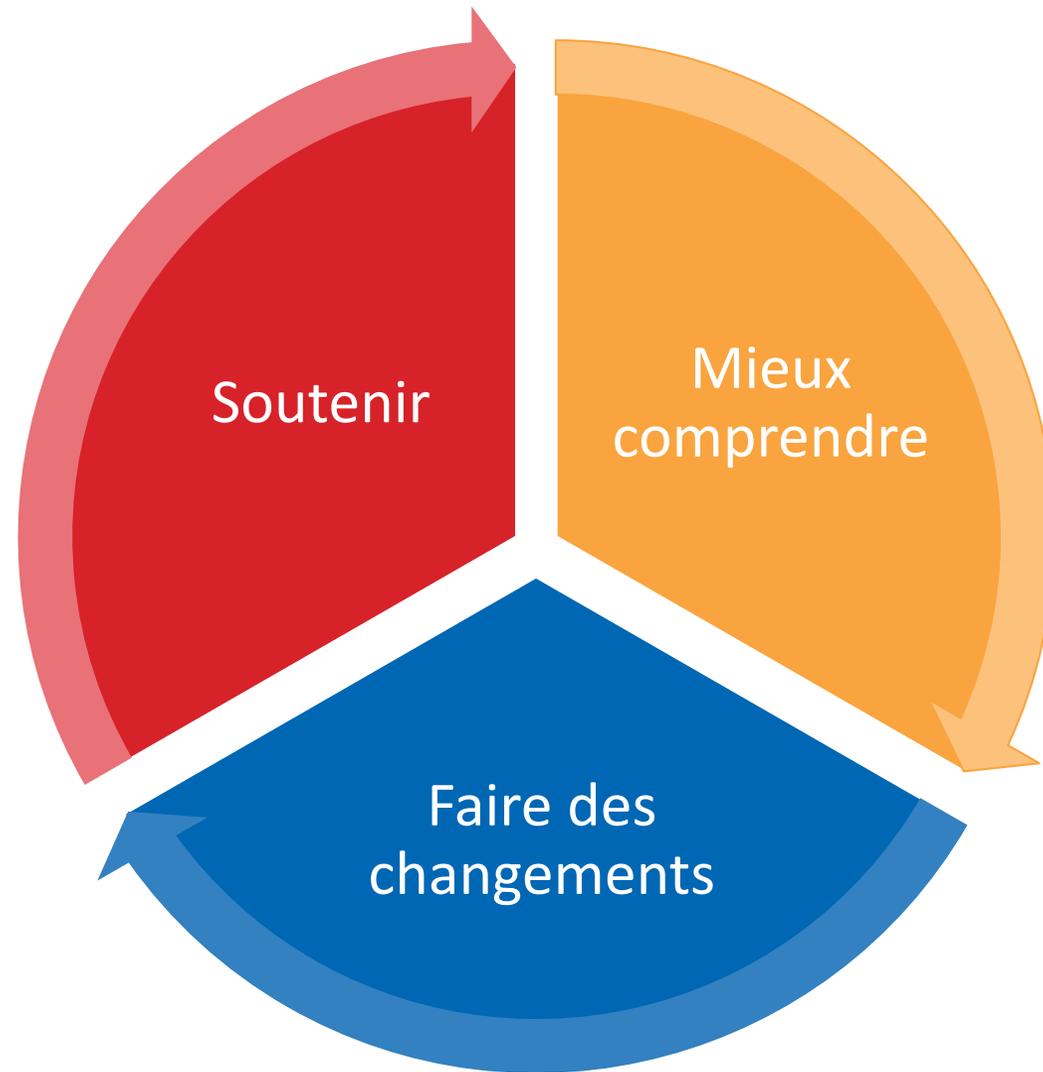
97,7 % en valait la
peine

81 % a augmenté
ou a très
augmenté leur
confiance

Impact important
sur la dépression
et l'anxiété



En lisant



En écrivant



Rétroaction de client : apprécie le soutien de thérapeute

« Je crois **que ce que j'ai le mieux aimé de la démarche, ce sont mes suivis hebdomadaires avec mon thérapeute.** Ça fait quelque chose de recevoir un message qui me réassure que je ne suis pas en train de devenir fou, et que je progresse normalement, et même dans certains cas, que je progressais très bien ! »

« J'ai aimé le counseling individuel. **Ma thérapeute était très encourageante et avait toujours une suggestion si j'en avais besoin.** »



Rétroaction de client : apprécie les témoignages et les exemples

« J'ai aimé le fait que la démarche était centrée sur les premiers intervenants. Ils se sentent souvent isolés à cause de leurs expériences, **lire à propos de cas semblables au mien m'a aidé à me sentir moins seule dans ce que je vivais.** »

« Après avoir lu les témoignages, **je me sentais plus normal.** »



Pourquoi ?



5 raisons pour le PSP de s'inscrire au PSPNET

Besoins du PSP
en santé mentale

Obstacles aux soins

Préfère s'autogérer

Faire face aux enjeux
de santé mentale

Perfectionnement

« La démarche a visé les enjeux auxquels je faisais face, évidemment, le PSPNET connaît les problèmes de santé mentale des premiers intervenants et il sait surtout comment ils peuvent se sentir mieux, en y travaillant. »

« Je crois que c'était une ressource importante, accessible dans le confort de mon foyer. »

« Je suis le genre de personne qui déteste vraiment restée assise dans une salle avec un pur inconnu, tout déballer et me sentir en confiance. »

« Ce serait une ressource incroyable pour n'importe quel premier intervenant, même avant d'avoir de sérieux problèmes de santé mentale, et j'aurais aimé que mon employeur me l'offre plus tôt. »

« Je n'ai pas trouvé l'information totalement nouvelle, mais la démarche m'a rappelé que mes problèmes sont liés à ma santé mentale, et que je peux faire des choses simples pour améliorer cet aspect de ma vie. »



Le PSPNET serait-il bon pour moi ?



Le PSPNET serait-il bon pour moi ?

- Vous travaillez en sécurité publique ?
- Faites-vous d'autres activités en ligne ?
- Vous avez des difficultés avec le stress, la dépression, la déprime, l'anxiété, l'irritabilité ou le TSPT ?
 - Avez-vous remarqué des sensations physiques ?
 - Avez-vous des pensées négatives ou pessimistes ?
 - Présentez-vous des comportements qui vous semblent nuisibles ?



Chaque jour, faites-vous des activités comme :

Des activités importantes

Avoir des pensées utiles

Établir des objectifs et travailler pour les atteindre

Des routines saines

Des relations sociales

Faire ces cinq activités plusieurs fois durant la semaine est fortement lié au bien-être.



Comment m'inscrire ?





PSPNET supports the mental health and wellbeing of first responders or other public safety personnel (PSP)

Click here for online therapy for PSP



PSPNET Families provides resources for family members of first responders or other public safety personnel (PSP)

Click here for online resources for PSP families

PSPNET provides free, confidential, online cognitive behaviour therapy.

Unsure where to start?

If you are a current or former PSP or a family member of a PSP, we can help direct you to the best resources and course options for you.

Get recommendations >



Who are Public Safety Personnel (PSP)?

Public Safety Personnel (PSP) is a broad term that includes individuals (career and volunteer) that ensure the safety of Canadians. Some examples include:

Border Services Officers

Correctional Workers

Firefighters

Indigenous emergency managers

Operational and intelligence personnel

Paramedics

Police (municipal, provincial, federal)

Public safety communicators

Search and rescue personnel



Therapist-Guided Courses for PSP

Our programs have been specifically designed for the unique challenges and experiences PSP face.



Therapist-Guided PSP Wellbeing Course

Availability

PSP living in NB, NS, ON, PEI, SK, QC

Course Type

[Therapist-guided](#)

Description

Helps PSP manage the thoughts, behaviours, and physical symptoms that are impacting their wellbeing.

[Learn More](#)

[Sign Up](#)



Therapist-Guided PSP PTSD Course

Availability

PSP living in NB, NS, ON, PEI, SK, QC

Course Type

[Therapist-guided](#)

Description

Provides effective techniques for PSP specifically focused on managing symptoms of posttraumatic stress disorder.

[Learn More](#)

[Sign Up](#)

Self-Guided Courses for PSP and their Spouses



Self-Guided PSP Wellbeing Course

Availability

PSP living in anywhere in Canada

Course Type

[Self-guided](#)

Description

Assists PSP with preventing or managing stress and mental health symptoms.

[Learn More](#)

[Sign Up](#)



Self-Guided Wellbeing Course for Spouses of PSP

Availability

Spouses or Significant Others of PSP living anywhere in Canada.

Course Type

[Self-guided](#)

Description

Assists spouses of PSP with preventing or managing their own stress and mental health, which can be impacted by being a PSP family member.

[Learn More](#)

[Sign Up](#)



S'inscrire

Are you at least 18 years of age?

Province

User Type

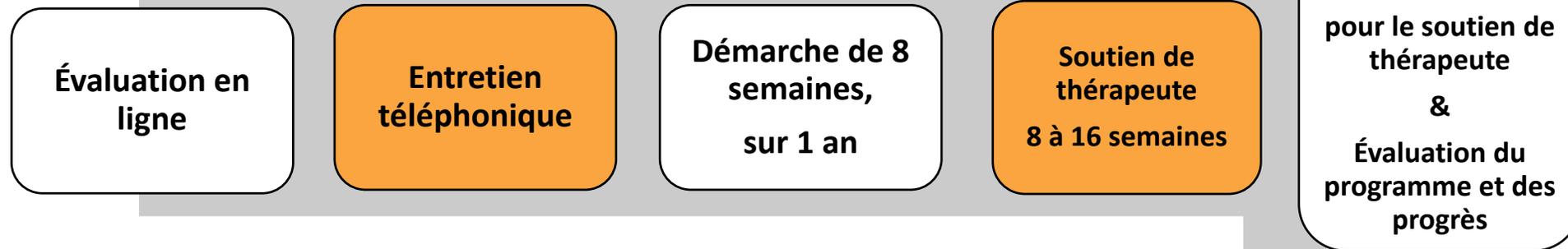
Would you like the option to connect with a therapist by secure email or phone calls during the course?

Next

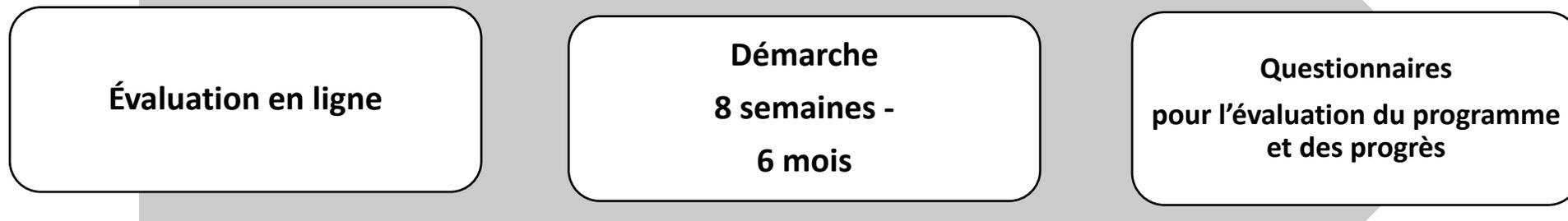


Processus

Accompagnée du soutien de thérapeute



Autonome



Systeme d'apprentissage axé sur la santé

Ressources, nouvelles ou révisées

- Douleur
- Deuil et tristesse
- Alcool
- Revoir le sommeil
- Anxiété concernant la santé
- Motivation
- Adaptations en milieu de travail
- Information pour les familles
- Soutenir ses collègues
- Méditations
- Culture
- Prendre soin de soi
- Blessure morale

Fonctionnalités, nouvelles ou révisées

- Audio
- Vidéo
- Graphiques
- Citations de clients
- Exemples élargis
- Met les ressources en évidence
- Partage de fichier
- Courriels automatisés modifiés
- Certificat



www.pspnet.ca
pspnet@uregina.ca
306-337-7233





PSP**NET**
FAMILIES

www.pspnetfamilies.ca

Qui sommes-nous ?

The PSPNET Families Team



Dre Heather Hadjistavropoulos
Université de Regina
PSPNET
PSPNET Familles
Wellbeing Innovation Lab



Dre Nathalie Reid
Université de Regina
PSPNET Familles
*Child Trauma Research
Centre*



Dre Heidi Cramm
Université Queen's
PSPNET Familles
*Garnet Families
Network*

Experts-conseils

- Dr Tim Black (Université de Victoria)
- Dre Rachel Dekel (*Bar-Ilan University*)
- Prof. Nicola Fear (*King's College London*)
- Dre Sharon Lawn (*Flinder's University*)
- Dre Alyson Mahar (Université Queen's)
- Dre Deborah Norris (*Mount Saint Vincent University*)



[Lisa Delaney](#)
Occupational Therapist
[View Profile >](#)



[Marilyn Cox](#)
Research Associate
[View Profile >](#)



[Myla Nicolas](#)
Instructional Designer
[View Profile >](#)



[Rhett Danyluk](#)
Instructional Designer
[View Profile >](#)



[Steffi Oberthier](#)
Research Assistant
[View Profile >](#)



[Erin Porter](#)
Research Coordinator
[View Profile >](#)



[Melissa Scheltgen MSW](#)
Clinical Research Associate
[View Profile >](#)



[Dr. Linna Tam-Seto](#)
Assistant Professor
[View Profile >](#)



[Isabelle Dena MSW](#)
Clinical Research Associate
[View Profile >](#)



[Melissa Richardson](#)
Research Assistant
[View Profile >](#)



[Lauren St. Onge](#)
Research Assistant
[View Profile >](#)



[Rachel Richmond](#)
Research Assistant
[View Profile >](#)



[Tina Armstrong](#)
Research Assistant
[View Profile >](#)



[Bailey Alan Hammer](#)
Research Assistant
[View Profile >](#)

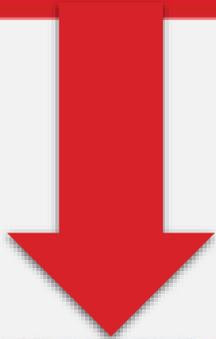


[Shimona Sekhar PMP, B.Sc.](#)
Senior Project Director
[View Profile >](#)



LE PONT ENTRE LE PSPNET ET LE PSPNET FAMILLES

PSPNET



Self-Guided PSP Wellbeing Course

Availability

PSP living in anywhere in Canada

Course Type

[Self-guided](#)

Description

Assists PSP with preventing or managing stress and mental health symptoms.

[Learn More](#)

[Sign Up](#)

PSPNET FAMILLES



PSPNET
FAMILLES



Self-Guided Wellbeing Course for Spouses of PSP

Availability

Spouses or Significant Others of PSP living anywhere in Canada.

Course Type

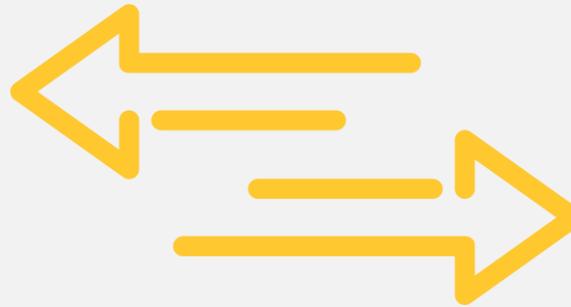
[Self-guided](#)

Description

Assists spouses of PSP with preventing or managing their own stress and mental health, which can be impacted by being a PSP family member.

[Learn More](#)

[Sign Up](#)



Can help with various mental health concerns, including:

- Low Mood
- Depression
- Worry
- Anxiety
- Post-traumatic Stress Injuries

Additional Resources:

- Alcohol • Anger • Assertiveness • Building Motivation
- Communication • Emergency Planning • Enhancing Relationships
- Family Resource • Grief • Health Anxiety
- Managing Beliefs • Mental Skills • Pain
- Panic • Problem Solving and Worry Time
- PTSD • Sleep

Que fait d'autre le PSPNET Familles ?

Qu'est-ce que le PSPNET Familles ?

WELCOME TO
PSPNET FAMILIES
INFORMATION • STRATEGIES • WELLBEING

What about PSP Families? - Dr. Heidi Cramm
Dr. Heidi Cramm
What about the families?
Watch on YouTube

What about the families?
Dr. Heidi Cramm
Click the arrows below to see more videos about the site.

This site offers:

- Information**
To help address family issues related to the occupational risks and requirements of public safety work.
[Learn More](#)
- Strategies & Skill-Building Exercises**
Tips and exercises are designed to address issues described in the information pages.
[Learn More](#)
- Spouse or Significant Other Wellbeing Course**
A self-guided, cognitive behavioural therapy program for PSP spouses or significant others.
[Learn More](#)

Not sure where to go?

LEARNING
I want to learn more information about living as a PSP family

BEING
I want to improve my mental health through an online therapy course

TRYING
I want to work on my family relationships

I want to learn about:

Balance	Children
Communication	Conflict
Feeling Anxious & Depressed, Grief	Feeling Isolated & Lonely
Mixed Feelings: Angor, Shame & Guilt	Planning & Scheduling
Relationships	Sleep
Trauma	Feeling Overextended/Overloaded
Role Confusion	Dual-career Households
Expectations	Unsure of How to Help

PSPNET FAMILIES
www.pspnetfamilies.ca

Intro Information Page.



Information
To help address family issues related to the occupational risks and requirements of public safety work.

[Learn More](#)

This site offers:

Strategies & Skill-Building Exercises
Tips and exercises are designed to address issues described in the information pages.

[Learn More](#)

Spouse or Significant Other Wellbeing Course
A self-guided, cognitive behavioural therapy program for PSP spouses or significant others.

[Learn More](#)

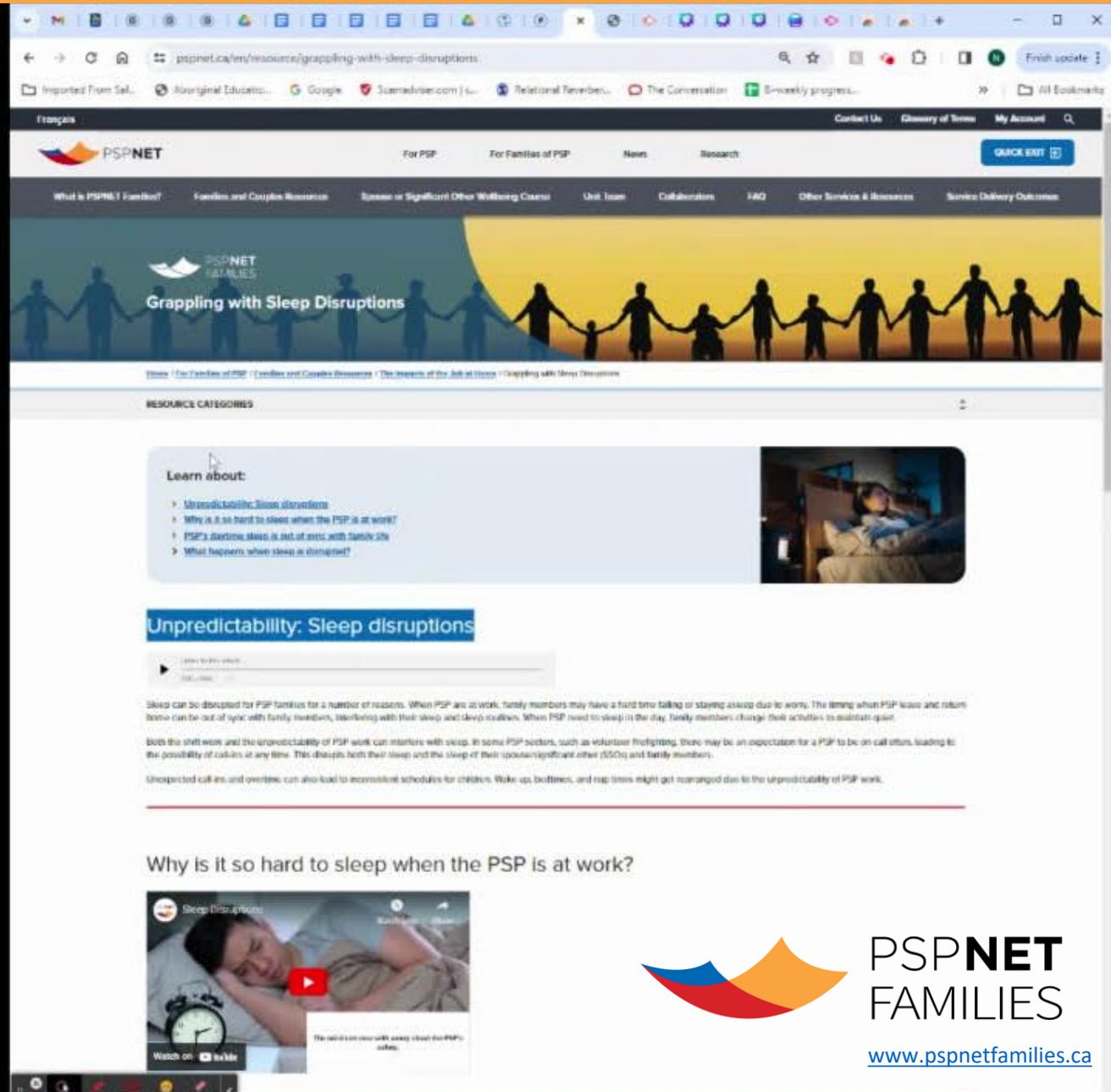
The Impacts of the Job at Home

[View Category >](#)

TOPICS

- [Grappling with Sleep Disruptions](#)
- [Understanding Anxiety about PSP Work](#)
- [Confronting PSP Injury and Illness](#)
- [Understanding Emotions and Behaviours](#)
- [Responding to Unpredictability](#)
- [Recognizing Work Behaviours at Home](#)

Exemple d'une
page
d'information



The screenshot shows a web browser displaying the PSPNET Families website. The page title is "Grappling with Sleep Disruptions". The navigation menu includes "For PSP", "For Families of PSP", "News", and "Research". The main content area features a "Learn about:" section with a list of topics: "Unpredictability: Sleep disruptions", "Why is it so hard to sleep when the PSP is at work?", "PSP's overtime sleep is out of sync with family life", and "What happens when sleep is disrupted?". Below this is a video player for "Unpredictability: Sleep disruptions" with a play button. The video description explains that sleep can be disrupted for PSP families due to various reasons, such as PSP being at work, family members having to adjust their schedules, and the unpredictability of PSP work. The page also includes a section titled "Why is it so hard to sleep when the PSP is at work?" with a video player showing a person sleeping.





This site offers:

Information

To help address family issues related to the occupational risks and requirements of public safety work.

[Learn More](#)

Strategies & Skill-Building Exercises

Tips and exercises are designed to address issues described in the information pages.

[Learn More](#)

Spouse or Significant Other Wellbeing Course

A self-guided, cognitive behavioural therapy program for PSP spouses or significant others.

[Learn More](#)

[What is PSPNET Families?](#) [Families and Couples Resources](#) [Spouse or Significant Other Wellbeing Course](#) [Unit Team](#) [Collaborators](#) [FAQ](#) [Other Services & Resources](#) [Service Delivery Outcomes](#)



Trying: Strategies for Families and Couples



[Home](#) / [For Families of PSP](#) / Trying: Strategies for Families and Couples

Stratégies

The strategy pages are aimed at awareness, promoting good practices, and prevention.

Strategies for Families

Strategies for Families are focused on families working together to manage a variety of situations that can arise.

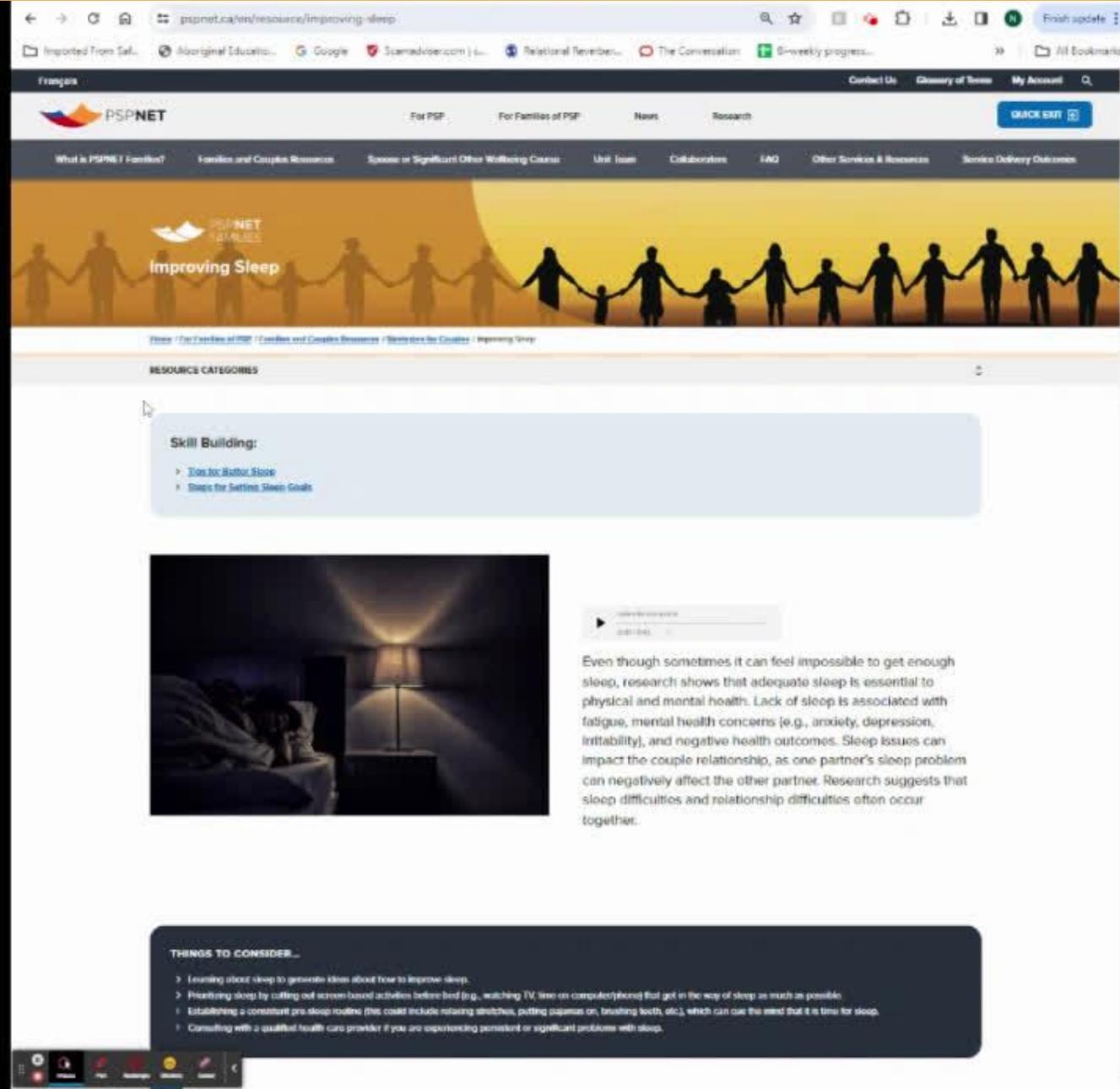
- > [Extending your support system](#)
- > [Planning ahead for "what-ifs": illness, injury, or death](#)
- > [Navigating the childcare scramble](#)
- > [Household tasks](#)
- > [Managing public perceptions and social media](#)
- > [Flexible planning](#)
- > [Making family a priority](#)
- > [Communicating with children](#)
- > [Coparenting in PSP families](#)
- > [Supporting wellbeing](#)

Strategies for Couples

The relationship between a PSP and a spouse or significant other (SSO) is the focus of Strategies for Couples. Attention is given to relationship strain associated with this way of life. Strategies for couples highlight communication, collaboration, and cooperation. The skill building exercises can be completed by couples together or individually.

- > [Gratitude and positive reframing](#)
- > [Goal setting together](#)
- > [Supporting the transitions to and from work](#)
- > [Speaking and listening skills](#)
- > [Discussing trauma at home](#)
- > [Problem solving together](#)
- > [Improving sleep](#)
- > [Managing worries about risks](#)
- > [Managing conflict](#)
- > [Communicating feelings](#)
- > [Couple time](#)

Stratégies et exercices de développement des compétences



The screenshot shows the PSPNET FAMILIES website interface. The page title is "Improving Sleep". Under the "RESOURCE CATEGORIES" section, there is a "Skill Building" box with two links: "Tips for Better Sleep" and "Steps for Setting Sleep Goals". Below this is a video player showing a person sleeping in a bed with a lamp on. To the right of the video is a text block explaining the importance of sleep. At the bottom, there is a "THINGS TO CONSIDER..." section with three bullet points.

Improving Sleep

RESOURCE CATEGORIES

Skill Building:

- ▶ [Tips for Better Sleep](#)
- ▶ [Steps for Setting Sleep Goals](#)

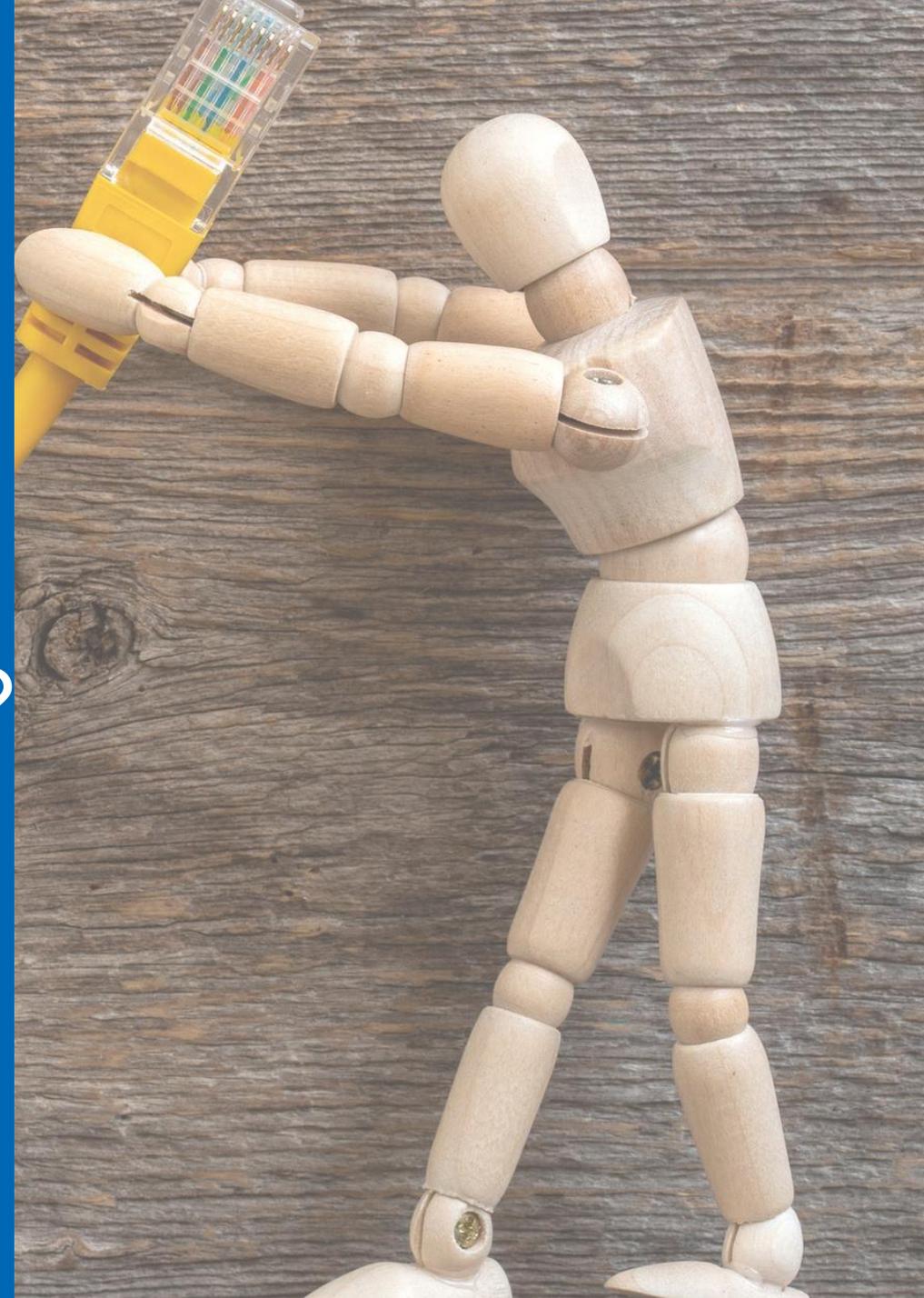


Even though sometimes it can feel impossible to get enough sleep, research shows that adequate sleep is essential to physical and mental health. Lack of sleep is associated with fatigue, mental health concerns (e.g., anxiety, depression, irritability), and negative health outcomes. Sleep issues can impact the couple relationship, as one partner's sleep problem can negatively affect the other partner. Research suggests that sleep difficulties and relationship difficulties often occur together.

THINGS TO CONSIDER...

- ▶ Learning about sleep to generate ideas about how to improve sleep.
- ▶ Reducing sleep by cutting out screen-based activities before bed (e.g., watching TV, time on computer/phone) that get in the way of sleep as much as possible.
- ▶ Establishing a consistent pre-sleep routine (this could include raising stretchers, putting pajamas on, brushing teeth, etc.) which can cue the mind that it is time for sleep.
- ▶ Consulting with a qualified health care provider if you are experiencing persistent or significant problems with sleep.

Alors :
Qu'est-ce qu'on apprend ?



Alors : Données préliminaires

Total des visites – 41 992 vues / 21 940 utilisateurs (1^{er} mars 2024)
Vues/utilisateurs de la démarche Développement du bien-être pour les
conjoints du PSP - 191 inscriptions

Page les plus visitées : Subir les répercussions de traumatismes
non résolus du PSP

Page la moins visitée : Comprendre la rancœur

Pages les plus visitées des stratégies : Communication ; Améliorer le sommeil
Page de stratégies la moins visités : Planifier les « Et si ? »: maladie, blessures,
décès.

Alors :

Réseaux sociaux

Résonance

60,15 %

«Je sens qu'on me voit»

Connection/disconnectio

81,95 %

«Les autres ne comprennent pas»

Identités complexes

59,40 %

«C'est moi qui doit être la
personne qui maintient tout»

Page de rétroaction intégrée :

Mon
expérience m'a
appris du
nouveau
vocabulaire

J'ai trouvé ce
que je
cherchais

Ça m'a aidé à
mieux
comprendre
mes
expériences

C'est rassurant
de réaliser que
d'autres vivent
la même chose
que moi

Développement du bien-être pour les conjoints du PSP

Aime le
contenu

Aime les
vignettes

Aime la
structure et la
présentation

Aime la
facilité
d'accès et la
simplicité

Et maintenant ?





Alors :
Et maintenant ?

Application



This site offers:

Information
To help address family issues related to the occupational risks and requirements of public safety work.
[Learn More](#)

Strategies & Skill-Building Exercises
Tips and exercises are designed to address issues described in the information pages.
[Learn More](#)

Spouse or Significant Other Wellbeing Course
A self-guided, cognitive behavioural therapy program for PSP spouses or significant others.
[Learn More](#)

De l'information
Pour aider à résoudre les problèmes familiaux liés aux risques professionnels et aux exigences de travail dans le domaine de la sécurité publique.
[En savoir plus](#)

Des stratégies et des exercices de développement des compétences
Des conseils et des exercices conçus pour aborder les questions décrites dans les pages d'information.
[En savoir plus](#)

Démarche de Développement du bien-être pour les conjoints du PSP
Programme autonome de thérapie cognitive comportementale destiné aux conjoints du PSP.
[En savoir plus](#)

Not sure where to go?



I want to learn about:

Balance	Children
Communication	Conflict
Feeling Anxious & Depressed, Grief	Feeling Isolated & Lonely
Mixed Feelings: Anger, Shame & Guilt	Planning & Scheduling
Relationships	Sleep
Trauma	Feeling Overstressed/Overloaded
Role Confusion	Dual-career Households
Expectations	Uncsure of How to Help

Vous ne savez pas où aller?



Je veux en apprendre plus sur :

Balance	Enfants
Communication	Conflit
Se sentir anxieux, déprimé ou en deuil	Se sentir isolé & seul
Confusion émotionnelle - Colère, honte & culpabilité	Planification et horaire
Les relations	Sommeil
Le traumatisme	Se sentir débordé et surchargé
Confusion des rôles	Familles à double carrière
Les attentes	Incertain de comment aider

Pages Information

90 %

Pages Stratégies

90 %

Bien-être pour les conjoints

100 %



PSPNET
FAMILIES

Alors :
Et maintenant

Attirer les familles du PSP

Conférences

Organisations

Rencontres de secteur

Réseaux sociaux

Événements pour les familles

www.pspnetfamilies.ca



PSPNET FAMILIES

INFORMATION
•
STRATEGIES
•
WELLBEING



#PSPDidYouKnow

Public perceptions—positive, negative, or absent—can impact relationships and the wellbeing of individual family members especially children and youth.

For more information on this topic please visit www.pspnetfamilies.ca

#PSPDidYouKnow

Talking about the potential ways the media affects your family, your relationships, and your own wellbeing may help you develop creative ways to manage the impacts of public perceptions.

For more tips like this, please visit www.pspnetfamilies.ca

#PSPDidYouKnow

PSP work schedules can be unpredictable, which can create many challenges for childcare, for participating in family events, and for planning.

For more information on this topic please visit www.pspnetfamilies.ca

#PSPDidYouKnow

Thinking ahead, creating a back-up plan for childcare can reduce stress for PSP families, especially in harder moments.

For more tips like this, please visit www.pspnetfamilies.ca

#PSPDidYouKnow

Sleep is one of the biggest issues that arises in PSP families. Shift work makes sleep, sleep management, and sleep hygiene critical considerations.

For more information on this topic please visit www.pspnetfamilies.ca

#PSPDidYouKnow

Establishing a consistent pre-sleep routine (e.g. stretching, putting pajamas on, brushing teeth, no screen time, etc.) can cue the mind and body that it is time for sleep.

For more tips like this, please visit www.pspnetfamilies.ca



PSPNET FAMILIES

INFORMATION
•
STRATEGIES
•
WELLBEING





Pour terminer notre présentation...

Vidéo :

<https://youtu.be/SwoPq3v1CVc>