



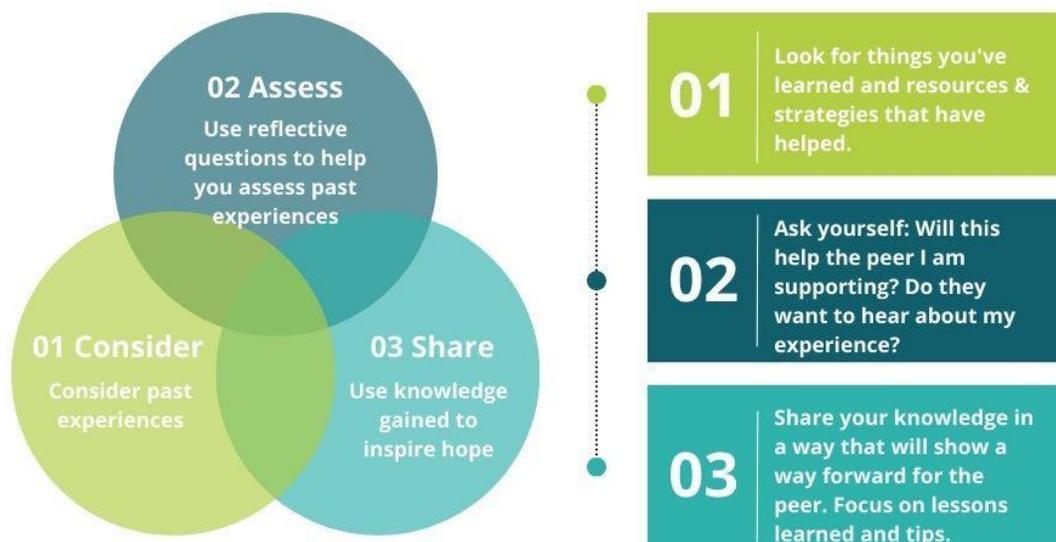
Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

## Le partage d'expériences en contexte de pair-aidance

Tirer parti de nos expériences présentes ou passées est essentiel en pair-aidance. Cependant, nos expériences ne sont pas nécessairement toutes susceptibles d'aider les autres, et il est important de savoir quand et comment les partager.

Le cadre de travail suivant (en anglais seulement) peut vous aider :

## Drawing from your experiences



## **Réfléchir à ses expériences**

Lorsque vous songez à vos expériences passées ou aux connaissances que vous avez acquises, faites ressortir :

- les choses que vous avez apprises;
- les ressources qui vous ont été utiles;
- les stratégies qui ont fonctionné pour vous;
- les compétences particulières que vous avez mises à profit dans votre vie.

Essayez d'**éviter** de :

- raconter des expériences qui pourraient amener l'autre personne à penser qu'il ne vaut pas la peine d'essayer quelque chose;
- raconter des expériences qui peuvent sembler être « contre » contre la méditation pleine conscience, contre la médecine, etc.;
- raconter des expériences dont on ne peut tirer aucun enseignement;
- raconter des expériences qui donneraient à l'autre personne l'impression que vous êtes en « compétition » avec elle;
- raconter des histoires que vous n'avez pas l'autorisation de raconter;
- décrire en détail des expériences négatives;
- raconter des expériences que vous n'avez pas encore digérées.

## **Évaluer ses expériences**

Les questions suivantes peuvent vous aider à déterminer s'il est approprié de partager une expérience :

- Cette expérience aidera-t-elle la personne que je soutiens?
- Cette expérience redonnera-t-elle de l'espoir à la personne que je soutiens?
- La personne que je soutiens a-t-elle dit être à l'aise d'entendre mon expérience?
- Vais-je dissuader la personne que je soutiens de demander de l'aide en lui racontant cette expérience?
- La personne que je soutiens aura-t-elle l'impression que je suis en compétition avec elle si je lui raconte cette expérience?
- Est-ce que je partage cette expérience pour mon propre avantage?

## **Partager ses expériences**

Après avoir obtenu l'autorisation de l'autre personne (à ne pas oublier!), racontez votre expérience en mentionnant :

- les leçons que vous en avez tirées;
- son influence sur vous, ce que vous avez ressenti, et ce que vous en avez retiré;
- les compétences d'adaptation et les ressources qui vous ont été utiles.

Pour vous aider à raconter votre histoire, faites l'activité du SGA : *What's your story?* (Quelle est votre histoire?)