



LE POUVOIR DE LA PAIR-AIDANCE

La pair-aidance représente une avancée considérable dans la prise en charge des troubles de santé mentale et de santé liée à la consommation de substances. Elle peut susciter un véritable changement dans la vie d'une personne, en lui proposant une alternative aux services professionnels de santé mentale.

Qu'est-ce que la pair-aidance?

Dans une relation de pair-aidance, la personne aidante met son expérience au service d'une autre personne ayant un trouble de santé mentale ou de santé liée à la consommation de substances pour l'accompagner dans son rétablissement. Les personnes paires-aidantes ont été formées pour apporter du soutien en écoutant, en transmettant des stratégies et en aidant à résoudre des problèmes. À consulter : *Qu'est-ce que la pair-aidance exactement?*

«C'est d'avoir quelqu'un avec qui on peut parler, déverser son trop-plein, pleurer, ou simplement être soi-même. Une personne qui est passée par là, sait quoi dire et vous écoute vraiment. Ça change tout.»



La pair-aidance a le pouvoir de transformer la vie des gens ainsi que le système de santé mentale.

Grâce à des recherches approfondies, nous savons que la pair-aidance fonctionne. De plus en plus d'études montrent qu'en ayant recours à la pair-aidance, les gens ressentent moins de détresse et ont moins besoin de recevoir des traitements plus coûteux.

Voici comment :

→ La pair-aidance aide les gens à se sentir mieux.

Elle s'appuie sur un dialogue dépourvu de jugement, permettant aux gens de s'ouvrir et de se sentir compris. Elle reconnaît et honore les forces d'une personne, ce qui lui permet d'avoir plus confiance en elle et d'avoir une meilleure estime d'elle-même.



→ **Elle est un antidote contre la solitude et l'isolement.**

La relation de pair-aidance se fonde sur l'expérience partagée et l'acceptation, ce qui permet de créer un sentiment d'appartenance chez la personne soutenue. Elle aide les gens à cultiver des liens sociaux et à développer leurs compétences sociales et communicationnelles.

→ **Elle aide les gens à aller mieux.**

Grâce au soutien d'un pair ou d'une paire, les gens peuvent rebondir plus rapidement. Ils apprennent des stratégies pour faire face aux difficultés et des façons de résoudre leurs problèmes. Ils deviennent plus susceptibles de chercher à obtenir d'autres soins de santé mentale – et d'adhérer à ceux-ci.

→ **Elle peut alléger la pression exercée sur notre système de santé.**

Elle peut diminuer le recours à des soins et à des traitements plus coûteux et de plus longue durée. Par exemple, une personne recevant des services de pair-aidance tend à passer moins de jours à l'hôpital et elle est moins susceptible d'être réhospitalisée.



→ **Elle aide à combler les besoins en santé mentale.**

Il peut être difficile d'obtenir des soins de santé mentale ou de santé liée à la consommation de substances. Ceux-ci sont souvent coûteux et les listes d'attente sont longues. Avec un financement adéquat, des services de pair-aidance peuvent être proposés aux gens lorsqu'ils en ont besoin, et être fournis plus tôt que d'autres types de soins.

Les personnes paires-aidantes prennent le temps d'écouter les gens et de les aider à trouver des solutions à leurs problèmes. Leur expérience et leur formation leur donnent les moyens d'apporter un soutien émotionnel et social efficace.

Cependant, bien qu'ils soient de plus en plus proposés, les services offerts par les personnes paires-aidantes doivent être davantage mis en avant et bénéficier de plus de financement. De plus, les personnes accomplissant ce travail important doivent recevoir une meilleure reconnaissance ainsi qu'une rémunération juste.

Pour en savoir plus, référez-vous à *Qu'est-ce que la pair-aidance exactement?* et à *La pair-aidance en action*.



Avec le financement de



Santé Canada Health Canada