



AUGMENTER LES SERVICES FORMALISÉS DE PAIR-AIDANCE DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ MENTALE CANADIEN

Contexte

Dans le système de santé mentale contemporain au Canada, la pair-aidance est un service courant et essentiel qui complète et enrichit les autres formes de soutien, programmes et interventions dans le domaine de la santé mentale. Malgré les recherches au niveau international et certains progrès réalisés ces dernières années, la pair-aidance formalisée est encore sous-utilisée et sous-financée au Canada.

Points forts de la pair-aidance

- La pair-aidance apaise les symptômes tels que la détresse et réduit la consommation de substances.¹
- Les programmes de pair-aidance contribuent à améliorer la santé mentale et le bien-être en aidant les gens à se sentir mieux et à avoir plus de confiance et d'espoir. Ils permettent également d'établir des liens sociaux, de développer des compétences sociales et d'améliorer la qualité de vie.²
- La pair-aidance permet d'offrir des soins moins coûteux que ceux fournis par un grand nombre d'autres spécialistes de la santé et contribue à réduire les taux de réhospitalisation et les séjours dans des établissements de soins hospitaliers.³

Qu'est-ce que la pair-aidance?

Dans le cadre de la pair-aidance, deux personnes sont impliquées : une personne paire-aidante et la personne qu'elle aide. Elles partagent une même expérience, comme un problème de santé mentale, de dépendance ou de consommation de substances, et travaillent ensemble dans un objectif de rétablissement.

- Les personnes paires-aidantes sont formées pour écouter, partager des stratégies et aider les personnes qu'elles soutiennent à résoudre des problèmes et à développer des compétences.
- Les personnes paires-aidantes offrent un soutien émotionnel et pratique qui n'est pas toujours assuré par d'autres prestataires, comme des médecins ou des conseillères et conseillers.
- Les personnes paires-aidantes accompagnent leurs semblables sur la voie du rétablissement, les aident à s'orienter dans un système de santé souvent complexe et leur offrent un point de vue unique que d'autres prestataires n'ont peut-être pas.
- La pair-aidance peut être un service formel de santé mentale à part entière ou être fourni en même temps que d'autres services. Il peut s'agir d'un service individuel ou de groupes soutien par les paires et les pairs. À l'heure actuelle, les personnes paires-aidantes travaillent pour des organismes de santé mentale, sur des campus, au sein d'équipes de soins ou d'intervention d'urgence, ainsi que dans les services d'urgence des hôpitaux et des établissements hospitaliers en santé mentale.

Ce que la recherche révèle :

De nombreuses recherches montrent que la qualité de la pair-aidance est efficace et offre des avantages considérables aux personnes avec des problèmes de santé mentale et de consommation de substances.⁴ Elle est également privilégiée par les personnes qui utilisent les services de santé mentale. La recherche est disponible [ici](#) (en anglais seulement).

Normes nationales

Pour devenir une personne paire-aidante, il ne suffit pas d'avoir une expérience vécue. Il est également nécessaire d'acquérir certaines compétences spécialisées. Une personne paire-aidante doit se conformer à des normes et être formée adéquatement. Elle doit aussi être supervisée et rémunérée pour son travail.

La pair-aidance formelle est un soin pour les problèmes de santé mentale et de santé liés à l'utilisation de substances fournie par des personnes ayant une expérience vécue et qui sont formées pour apporter ce soutien.

Le Canada a mis en place des lignes directrices nationales détaillées en matière de formation et des normes de certification pour les spécialistes de la pair-aidance.⁵ Les personnes paires-aidantes doivent respecter ces normes rigoureuses pour obtenir la certification nationale de Peer Support Canada.⁶



La pair-aidance est un service essentiel

Intervention précoce et prévention des crises :

Les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale ou de consommation de substances doivent souvent attendre longtemps avant d'avoir accès à des services cliniques auprès de médecins, de conseillères et conseillers et de travailleuses sociales et travailleurs sociaux, ce qui peut aggraver leurs problèmes. La pair-aidance peut être une passerelle vers d'autres formes de soutien et de services.⁷

La pair-aidance complète les services cliniques.

La pair-aidance formelle fonctionne en conjonction avec d'autres services offerts dans les organisations communautaires, les établissements d'hospitalisation, les services des urgences, les équipes mobiles de crise, la gestion de cas et les équipes de traitement communautaire assertif, ainsi que dans les établissements d'enseignement supérieur et dans les milieux de travail.

De nombreuses personnes travaillant dans le domaine de la santé mentale (cliniques) font état de relations de travail positives et productives avec les auxiliaires en pair-aidance.⁸ Les spécialistes cliniques aiment consulter les équipes de pair-aidance et considèrent ce soutien comme un service nécessaire qui permet aux gens de partager leurs expériences et leurs difficultés, tout en les aidant à s'orienter dans le système de santé.⁹

Analyse coûts-avantages : En moyenne, la pair-aidance a un rapport coût-bénéfice de 1:5, ce qui signifie que pour chaque dollar investi dans ce type de soutien, le système de santé économise cinq dollars.¹⁰ Cela permet de réduire le recours à des interventions très coûteuses, intensives et longues, comme celles offertes dans les hôpitaux.¹¹ La pair-aidance réduit le nombre d'hospitalisations puisque les personnes paires-aidantes bien formées apportent un soutien émotionnel et social efficace plus rapidement que les autres types de soins.



Ce que les responsables politiques doivent savoir :

Les recherches montrent que la pair-aidance assurée par des personnes qualifiées dans ce domaine est très efficace. Voir la recherche [ici](#) (en anglais seulement). Les responsables politiques et les organismes de financement doivent intégrer la pair-aidance dans les systèmes de santé mentale et de dépendance au Canada.

Bien que la pair-aidance formelle soit un élément essentiel du système de santé mentale, elle est souvent sous-évaluée et sous-financée.

Travailler ensemble – soutenir les personnes paires-aidantes dans les équipes cliniques : Les organismes qui emploient des personnes paires-aidantes ont besoin de politiques et de procédures claires pour préciser les rôles et les responsabilités de l'ensemble des membres de l'équipe. L'élaboration de ces politiques et procédures doit inclure les personnes qui utilisent les services de pair-aidance et celles qui offrent ce soutien.

Financement pour la pair-aidance : Lorsque les personnes paires-aidantes sont rémunérées équitablement pour leur travail, la pair-aidance obtient la validité qu'elle mérite dans le système de santé. Elle offre également un emploi stable aux personnes paires-aidantes qui sont ainsi en mesure de fournir des soins cohérents et fiables aux individus qui en ont besoin, tout en les aidant à prendre soin de leur propre santé et de leur bien-être. Le fait d'accorder une rémunération équitable permet de garantir l'équité et l'éthique de cette forme d'aide. Enfin, il ne faut pas oublier l'importance de la formation, qui joue un rôle crucial dans le développement des compétences et qui doit être financée par les employeurs.



« Centres d'accueil » pour les personnes paires-aidantes : Les organismes communautaires du secteur de la santé mentale peuvent proposer un « centre d'accueil » pour les personnes paires-aidantes, ainsi que des formations, le développement des compétences, du mentorat et des groupes de partage des connaissances (« communautés de pratique »). Ces organismes assurent la mise à jour des connaissances des personnes paires-aidantes et réduisent l'isolement que ressentent ces dernières dans le cadre de leur travail. Les organismes communautaires du secteur de la santé mentale doivent continuer à occuper ces fonctions cruciales et recevoir un financement régulier et permanent.

Normes nationales et formation : Bien que Peer Support Canada propose une certification nationale en pair-aidance, celle-ci est inaccessible à de nombreuses personnes intéressées en raison de son coût. Une certification abordable permettrait de garantir que ce type de soutien de grande qualité soit largement accessible dans toutes les communautés canadiennes. Par ailleurs, un centre national centralisé pour les ressources et la formation garantirait la qualité et la cohérence du travail accompli.

Soutien aux communautés racialisées et immigrantes : Dans les centres urbains, de nombreux individus des communautés racialisées ou immigrantes ont du mal à accéder aux systèmes formels de santé mentale. Un personnel formé en pair-aidance peut diminuer les obstacles. La formation adaptée à la culture, proposée dans plusieurs langues et accessible financièrement, permettrait de développer ce type de soutien dans les communautés concernées.

Une rémunération et une formation équitables sont essentielles pour la pair-aidance.

Références :

- 1 Davidson et al (2018).
Bryan AE, Arkowitz H. (2015). Meta-analysis of the effects of peer-administered psychosocial interventions on symptoms of depression. *American journal of community psychology*. Juin 2015;55:455-71.
<https://doi.org/10.1007/s10464-015-9718-y>

Pistrang N, Barker C, Humphreys K. (2010). The contributions of mutual help groups for mental health problems to psychological well-being: A systematic review. *Mental health self-help: Consumer and family initiatives*. 2010:61-85.
- 2 Davidson L, Bellamy C, Chinman M, Farkas M, Ostrow L, Cook JA, Jonikas JA, Rosenthal H, Bergeson S, Daniels AS, Salzer M. (2018). Revisiting the rationale and evidence for peer support. *Psychiatric Times*. 29 juin 2018;35(6):1-3. <https://www.psychiatristimes.com/view/revisiting-rationale-and-evidence-peer-support>

Mental Health America. (2019). Evidence for Peer Support. [Internet] Alexandria (VA); mai 2019.
<https://www.mhanational.org/sites/default/files/Evidence%20for%20Peer%20Support%20May%202019.pdf>

White S, Foster R, Marks J, Morshead R, Goldsmith L, Barlow S, Sin J, Gillard S. (2020). The effectiveness of one-to-one peer support in mental health services: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*. Décembre 2020;20(1):1-20. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1186/s12888-020-02923-3>
- 3 Davidson et al (2018).
Mental Health America (2019).
<https://www.mhanational.org/sites/default/files/Evidence%20for%20Peer%20Support%20May%202019.pdf>
- 4 Peer Support References, <https://cmha.ca/wp-content/uploads/2024/09/Campus-Peer-Support-Reference-List-2024.pdf>
- 5 Sunderland, K., Mishkin, W., équipe des leaders en matière de soutien par les pairs, Commission de la santé mentale du Canada (2013). *Lignes directrices relatives au soutien par les pairs – Pratique et formation*. Calgary, Alberta: Commission de la santé mentale du Canada. <https://commissionsantementale.ca/wp-content/uploads/2021/09/Lignes-directrices-relatives-au-soutien-par-les-pairs-Pratique-et-formation.pdf>
- 6 Peer Support Canada, <https://peersupportcanada.ca/>
- 7 Nguyen J, Goldsmith L, Rains LS, Gillard S. (2022) Peer support in early intervention in psychosis: a qualitative research study. *Journal of Mental Health*. 4 mars 2022;31(2):196-202.
<https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1922647>
- 8 Cleary, M., Raeburn, T., West, S., Escott, P. and Lopez, V., (2018). Two approaches, one goal: How mental health registered nurses' perceive their role and the role of peer support workers in facilitating consumer decision-making. *International Journal of Mental Health Nursing*, 27(4), pp.1212-1218. <https://doi.org/10.1111/inm.12473>
- 9 Jones N, Teague GB, Wolf J, Rosen C. (2020). Organizational climate and support among peer specialists working in peer-run, hybrid and conventional mental health settings. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*. Janvier 2020;47:150-67. <https://doi.org/10.1007/s10488-019-00980-9>
- 10 Trachtenberg M, Parsonage M, Shepherd G, Boardman J. (2013) Peer support in mental health care: is it good value for money? Report: Centre for Mental Health. https://eprints.lse.ac.uk/60793/1/Trachtenberg_etal_Report-Peer-support-in-mental-health-care-is-it-good-value-for-money_2013.pdf
- 11 Mental Health America (2019); Forchuk C, Martin ML, Chan YL, Jensen E. (2005). Therapeutic relationships: From psychiatric hospital to community. *Journal of psychiatric and mental health nursing*. Octobre 2005;12(5):556-64.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2005.00873.x>