



# PAIR-AIDANCE EN ACTION

La pair-aidance transforme le système de santé au Canada, dans la prise en charge des troubles de santé mentale et de santé liée à la consommation de substances. Les recherches montrent que ce service aide les gens à *se sentir* mieux et à *aller* mieux, et qu'il joue un rôle de plus en plus important dans le système de soins de santé mentale et de santé liée à la consommation de substances.

Découvrons comment la pair-aidance s'intègre dans le système de santé.

## **D'abord, 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. Pour en savoir plus, référez-vous à : **Qu'est-ce que la pair-aidance exactement?**

## **Il s'agit d'un service d'aide unique.**

Qu'elle soit fournie individuellement ou en groupe, la pair-aidance offre du soutien émotionnel et pratique qu'il n'est pas toujours facile d'obtenir autrement. Il arrive que nous souhaitons obtenir une forme de soutien différente de celle que des médecins, ou des conseillers ou conseillères, sont en mesure de fournir. C'est là que la pair-aidance entre en jeu. Les personnes paires-aidantes nous accompagnent sur la voie du rétablissement, nous aident à nous orienter dans le système et nous offrent des perspectives que les autres prestataires de services ne peuvent peut-être pas nous apporter. Leur soutien comble les lacunes dans le système de santé et peut être un complément à d'autres formes de soins.



## **Elle peut être fournie plus tôt et empêcher une aggravation des symptômes.**

Malheureusement, attendre longtemps avant d'accéder à une prise en charge en santé mentale est devenu la norme. Pendant cette période d'attente, il arrive souvent que l'état des gens se détériore. La pair-aidance peut permettre de devancer l'apparition de symptômes et d'éviter que les choses n'empirent.

## **Elle peut faciliter l'accès à un soutien.**

Tout le monde n'est pas prêt à solliciter un soutien en santé mentale. La pair-aidance peut représenter le point d'entrée idéal pour les personnes réticentes à demander de l'aide ou qui ne sont pas déjà en contact avec des services de santé plus formels. Parfois, ce service met les gens plus à l'aise et les fait sentir mieux soutenus que d'autres types de soins, parce qu'il est basé sur une expérience commune.

**La pair-aidance permet d'atteindre davantage de personnes.**

La pair-aidance peut permettre d'aider les gens là où d'autres services ne sont pas accessibles; en zones rurales, par exemple. Non seulement les personnes paires-aidantes possèdent une expérience commune associée à des troubles de santé mentale ou de santé liée à la consommation de substances, mais il arrive aussi qu'elles appartiennent à la même culture ou qu'elles parlent la même langue que les personnes aidées. Par conséquent, la pair-aidance permet de mieux desservir les communautés racisées, les personnes nouvelles arrivantes et celles qui ne parlent ni français ni anglais.

**Elle permet d'optimiser les autres soins de santé mentale.**

De plus en plus de personnes paires-aidantes trouvent leur place dans divers services, comme dans des hôpitaux et dans des équipes de soins continus ou d'intervention en cas de crise. Lorsque des personnes paires-aidantes font partie d'équipes de soins de santé mentale, leur expérience rend ces services plus efficaces, car les gens se sentent plus à l'aise et en confiance.



**Elle sert de passerelle vers d'autres types de soins.**

Les personnes paires-aidantes peuvent représenter le premier contact d'une personne accédant à un service de santé mentale ou bien une passerelle entre différents services. Par conséquent, la pair-aidance joue un rôle crucial pour aider les gens à passer d'un service à l'autre en douceur.

Pour en savoir plus, consultez *Le pouvoir de la pair-aidance* et *Qu'est-ce que la pair-aidance exactement?*

Avec le financement de



Santé Canada Health Canada