



QU'EST-CE QUE LA PAIR-AIDANCE EXACTEMENT?

*Il s'agit d'un service simple, mais porteur de nombreuses possibilités.
En voici une description pour se faire une première idée.*

Qu'est-ce que la pair-aidance?

La pair-aidance repose sur une relation de soutien entre des personnes ayant des expériences similaires – en matière de santé mentale, de dépendance ou de santé liée à la consommation de substances – et qui partagent un objectif commun.

La pair-aidance auprès de familles constitue un autre exemple clé de ce service, qui est proposé par le système de santé. Les participantes et participants y ont en commun de se soucier de quelqu'un qui vit avec un trouble de santé mentale ou de santé liée à la consommation de substances.

Le but de la pair-aidance demeure le même pour les personnes participantes : unir leur forces – d'égaux à égaux et sans jugement – pour se soutenir et apprendre de nouvelles compétences. Leur objectif principal est le rétablissement.

La pair-aidance comme service

La pair-aidance peut constituer un service de santé mentale à part entière, ou être associée à d'autres services proposés par le système de santé mentale et de santé liée à la consommation de substances. 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, et même dans des hôpitaux.

Pour devenir pair aidant ou paire aidante, il ne suffit pas d'avoir une expérience vécue; il est également nécessaire d'acquérir certaines compétences spécialisées. Une personne paire-aidante officiellement en poste doit se conformer

à des normes et être formée adéquatement. Elle est aussi supervisée et rémunérée pour son travail.



La pair-aidance diffère de «l'amitié»

Elle peut certes prendre la forme de conversations amicales et bénéfiques entre des personnes ayant vécu des situations similaires. Toutefois, elle va bien au-delà de ça. Les personnes paires-aidantes offrent un soutien émotionnel ainsi que des stratégies d'adaptation. Elles aident les personnes participantes à acquérir de nouvelles compétences, et à obtenir les soins et le soutien dont elles ont besoin. Les personnes paires-aidantes sont des alliées qui accompagnent les gens et savent précisément comment les systèmes et services de santé fonctionnent. Elles sont passées par là elles aussi. Et elles ont été formées pour aider les autres.

«Lorsqu'une personne paire-aidante vous dit: "Moi aussi j'ai un trouble de santé mentale, et les choses ne vont pas toujours rester comme ça", ce sont parfois exactement les paroles que vous aviez besoin d'entendre.»

Le pouvoir de la pair-aidance

Elle peut occuper une grande place dans le processus de rétablissement d'une personne et l'aider profondément à se sentir mieux.

Les personnes paires-aidantes ne « guérissent » pas les personnes qu'elles soutiennent, ni ne les « sauvent ». Elles ne prennent pas de décisions à leur place. Elles les laissent avancer et tracer leur chemin par leurs propres moyens. La personne aidée est l'actrice principale de son rétablissement.

La pair-aidance représente également un service rentable pour le système de santé. En effet, elle réduit le temps que les patients passent à l'hôpital et leur recours à des services plus coûteux. Pour en savoir plus, consultez *Le pouvoir de la pair-aidance*.



« *La pair-aidance a véritablement été l'élément central de mon processus de rétablissement.* »



Qu'est-ce qui rend la pair-aidance si unique et efficace?

Ce n'est pas comme parler à des conseillers ou conseillères, ou à des médecins, car le dialogue se fonde sur une expérience commune. Contrairement à des services de santé conventionnels, la consultation en pair-aidance ne requiert aucune de démarche préalable. Il n'est pas non plus nécessaire d'obtenir une demande de consultation pour y avoir accès.

Pour en savoir plus, référez-vous à *Le pouvoir de la pair-aidance* et *La pair-aidance en action*.

Avec le financement de



Santé Canada Health Canada