



**RASSEMBLONS-  
NOUS,  
CANADA.**

**Des liens plus forts.  
Une meilleure santé mentale.**



## RENFORCER LES LIENS, LE BIEN-ÊTRE ET LE SOUTIEN AU TRAVAIL

### QU'EST-CE QUE LA PAIR-AIDANCE EN MILIEU DE TRAVAIL?

La pair-aidance en milieu de travail permet à des membres du personnel de se soutenir mutuellement à partir de leurs expériences vécues ou partagées. Elle aide les gens à surmonter des épreuves, à tisser des liens et à favoriser le mieux-être au travail.

La pair-aidance repose sur l'entraide, la confiance et le respect. Elle offre une approche complémentaire à celle des gestionnaires ou des services de santé traditionnels. Il ne s'agit pas de « résoudre » les problèmes, mais d'être disponible pour d'autres personnes qui vivent une expérience similaire à la vôtre. La pair-aidance met l'accent sur l'écoute, la compréhension et la connexion, sans chercher à donner des conseils ou des directives.

Voici les réponses aux questions courantes au sujet de l'intégration de la pair-aidance en milieu de travail.

### POURQUOI LA PAIR-AIDANCE EST-ELLE IMPORTANTE EN MILIEU DE TRAVAIL?

Les milieux de travail reconnaissent de plus en plus que les liens sociaux sont essentiels à la santé mentale et à l'amélioration du fonctionnement des organisations. Les programmes de pair-aidance au travail contribuent à :

- renforcer les liens sociaux et le sentiment d'appartenance;

- créer des espaces de conversation sécuritaires et exempts de tout jugement;
- soutenir les membres du personnel à composer avec le stress, l'épuisement professionnel ou les épreuves de la vie;
- compléter les mesures de soutien en place (par exemple, ressources humaines [RH], programme d'aide aux employés [PAE], gestionnaire);
- favoriser une culture organisationnelle inclusive et psychologiquement sécuritaire;
- soutenir l'alignement de l'organisation sur la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail.

### QUEL EST LE LIEN ENTRE LA PAIR-AIDANCE ET LES LIENS SOCIAUX?

Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) invite la population à se mobiliser autour du thème **Rassemblons-nous, Canada**, car des liens sociaux solides favorisent une meilleure santé mentale au travail, à la maison et dans la collectivité. La pair-aidance concrétise les liens sociaux en favorisant des relations significatives où règnent la compréhension et le soutien. Son intégration au travail permet de renforcer les relations humaines, ce qui peut apporter des bienfaits importants tant pour les personnes que pour les organisations. Pour en savoir plus sur les bienfaits de la connexion au travail, consultez [la boîte à outils pour le lieu de travail](#).

## QUELS SONT LES ÉLÉMENTS CLÉS D'UN PROGRAMME DE PAIR-AIDANCE EN MILIEU DE TRAVAIL?

---

Prendre le temps de bien implanter le programme de pair-aidance.

- **Former les personnes paires-aidantes** : la formation des membres du personnel permet d'offrir des conversations sécuritaires, respectueuses et bienveillantes.
- **Assurer une supervision continue** : afin d'exercer leur rôle de façon sécuritaire et durable, les personnes paires-aidantes bénéficient d'un encadrement continu, de suivis réguliers et du soutien d'une personne expérimentée en pair-aidance.
- **Créer des occasions de rencontre** : les personnes paires-aidantes ont la possibilité de mettre en commun leur apprentissage et de se soutenir mutuellement.
- **Clarifier les rôles et les limites** : les personnes paires-aidantes ne sont ni des gestionnaires ni des thérapeutes; elles offrent du soutien, non un traitement.
- **Miser sur le volontariat et la confidentialité** : la participation doit demeurer libre et encadrée par des principes de confidentialité et d'éthiques clairs.
- **Obtenir l'appui de l'organisation** : il est important que le programme soit soutenu par l'équipe de direction, pour obtenir du temps, des ressources et des lignes directrices claires.
- **Intégrer le programme aux mesures de soutien existantes** : la pair-aidance doit être intégrée aux mesures de soutien existantes, sans les remplacer. Les personnes paires-aidantes peuvent orienter les collègues vers d'autres ressources au besoin (par exemple, PAE, régime collectif, services communautaires).
- **Établir des partenariats avec des organisations communautaires** : profiter de l'occasion pour collaborer avec des organisations communautaires qui possèdent une expertise en matière de pair-aidance, comme de nombreuses filiales de l'ACSM.  
[Communiquez avec votre ACSM locale.](#)

## NOTRE MILIEU DE TRAVAIL DISPOSE DÉJÀ D'UN PAE. POURQUOI AJOUTER LA PAIR-AIDANCE?

---

La pair-aidance constitue une mesure de soutien accessible au quotidien en milieu de travail, souvent avant que les difficultés n'atteignent un point nécessitant des services officiels, tels qu'un programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF) ou un PAE. Grâce à des interactions régulières ou spontanées, les collègues peuvent tisser des liens avec une personne qui comprend les réalités de leur environnement de travail, de la culture organisationnelle et des difficultés communes. Cette mesure de soutien permet aux personnes de se sentir écoutées rapidement, d'aborder les difficultés au fur et à mesure, tout en contribuant à réduire l'isolement. Il devient ainsi plus facile de composer avec le stress et de chercher d'autres ressources quand elles sont nécessaires.

## EXISTE-T-IL DU SOUTIEN POUR METTRE EN PLACE LE PROGRAMME DE PAIR-AIDANCE EN MILIEU DE TRAVAIL?

---

Peer Support Canada offre des services de consultation pour aider les organisations à concevoir, à mettre en œuvre et à renforcer les programmes de pair-aidance en milieu de travail. Pour en savoir plus :

[www.peersupportcanada.ca/consultation-services](http://www.peersupportcanada.ca/consultation-services)