

Bulletin « La Voix des familles » – Numéro 33 (29 mars 2022)

Le soutien par les pairs dans la communauté

Résumé de KJ (Krystal-Jyl) Thomas, M.S.S., travailleuse sociale autorisée (RSW)

KJ Thomas, M.S.S., RSW, et Tracey Kent, M.S.S., RSW, ont animé cette séance avec un conférencier invité, Anthony VanLamoen, M.S.S., RSW, spécialiste du soutien par les pairs.

« Quand vous partez en voyage, ne demandez pas conseil à ceux qui n'ont jamais quitté leur maison. » – Rumi

L'approche du soutien par les pairs consiste à mettre l'accent sur la santé mentale par l'entremise d'une relation entre deux ou plusieurs personnes qui partagent des expériences vécues. Cette expérience partagée peut provenir de leur propre vie ou de celle d'un proche. Le soutien par les pairs a fait l'objet de recherches approfondies et il existe une abondance de données probantes démontrant ses nombreux avantages. L'intégrité personnelle, l'espoir, la mutualité, la dignité, l'autodétermination, la confiance, l'inclusion sociale, la santé, le mieux-être, le rétablissement et l'apprentissage tout au long de la vie sont autant de valeurs sur lesquelles repose le soutien par les pairs.

Ce type d'approche peut s'avérer bénéfique sur plusieurs plans, mais surtout, il permet de faire prendre conscience que l'on n'est pas seul. Le soutien par les pairs favorise la compréhension du fait que d'autres ont également vécu ce que nous traversons et qu'ils ont réussi à trouver des moyens d'être résilients et de s'en sortir, tout en renforçant leur santé mentale pour l'avenir. Le fait de pouvoir exprimer ouvertement ses sentiments peut conduire à des liens authentiques et faciliter l'apprentissage. Cela permet de donner de l'espoir, qui, nous le savons tous, est un élément essentiel du mieux-être.

Le soutien par les pairs s'offre de plusieurs manières, notamment sur des forums en ligne, dans des groupes ou en personne. Bien qu'il existe différents niveaux de soutien par les pairs, ils ont tous en commun le fait que le soutien par les pairs est fondé sur l'expérience vécue et sur une formation qui met l'accent sur la confirmation de ses connaissances, de ses compétences et de sa capacité à établir des relations d'entraide avec les autres.

Le Royal dispose de pairs aidants et de spécialistes du soutien par les pairs. La Royal croit fermement à l'importance du soutien par les pairs et continuera de soutenir ces rôles au sein de l'organisation.

Ressources

- Psychiatric Survivors of Ottawa <https://www.pso-ottawa.ca/about-us>
- The Oasis <https://theoasiskanata.ca/>
- Société canadienne de la schizophrénie <https://schizophrenia.ca/>
- Centre WRAP <https://copelandcenter.com/>
- Livre : William R. Miller, *Motivational Interviewing: Helping People Change, Third Edition*, (livre illustré), le 7 septembre 2012.
- Vidéo sur les techniques d'entrevue motivationnelle : <https://www.youtube.com/watch?v=reTb-x6UOmY>
- Centre de ressources de formation : <https://psychwire.com/courses>
- Peer Support Canada <https://peersupportcanada.ca/>