

Se rétablir, c'est reconquérir ce qui nous appartient déjà : la vie

Se rétablir est un **processus personnel**. Il transforme ses attitudes, ses valeurs, ses objectifs dans la vie.

C'est un moyen de vivre une **vie épanouissante**, une vie familiale, sociale professionnelle, comme tout un chacun. En étant heureux, avec des objectifs à atteindre, **malgré les limites** résultant de sa condition ou de sa maladie.

Le rétablissement va de pair avec la **(re)découverte d'un sens à sa vie et de nouveaux horizons**, à mesure qu'on surmonte les effets catastrophiques des souffrances qu'on a endurées.

Adapté de « La fleur de Patricia »
En Route, 2018

Formation

Par son expérience ou sa formation spécifique (notamment à l'UMONS), le pair-aidant est amené à réfléchir aux dimensions de la **relation**, aux questions de **secret professionnel** et d'**éthique**, au travail en **collaboration**, à l'intégration dans une équipe.

En Route Association des pairs-aidants



L'asbl En Route est une **association de pairs-aidants** qui tend à la valorisation du savoir expérientiel et qui apporte du soutien aux personnes en demande dans les secteurs de la santé mentale, des assuétudes et de la précarité.

En Route Bruxelles

www.pair-aidance.be

0487 15.32.04

En Route Wallonie

enroute.wallonie@gmail.com

0496 45.67.85



Pair-Aidance En Route Wallonie-Bruxelles

La pair-aidance

Avoir connu la fragilité
pour ensemble reconstruire
la vie

La pair-aidance c'est quoi ?

La pair-aidance, c'est le partage d'expériences entre **pairs**, c'est-à-dire des personnes qui ont un **vécu semblable de la grande souffrance**.

Cette souffrance est souvent liée à des **problèmes de santé mentale, d'addiction ou de précarité**.

La pair-aidance s'appuie sur la conviction que **chacun peut s'en sortir**, à son propre rythme, et que **se rétablir** est possible pour tous.

Un pair-aidant c'est qui ?

Le pair-aidant a fait l'expérience d'une grande souffrance qui a transformé sa vie, qu'elle soit sociale ou psychique liée à des problèmes de santé mentale, d'addictions ou de précarité.

Il a joué un rôle actif dans la reconquête d'un bien-être et peut être considéré comme (suffisamment) rétabli.

Il a tiré un savoir de son expérience, de sa capacité à mobiliser des ressources et de ses relations avec ses pairs.

Il fait appel à ses compétences personnelles ainsi qu'à celles qu'il a acquises via des formations ou des expériences.

Ses compétences, il est prêt à les partager pour, soutenir, inspirer et accompagner des personnes qui font l'expérience de situations similaires à la sienne.

Il témoigne qu'il est possible de garder espoir et de se rétablir..



Que fait le pair-aidant ?

Il n'existe pas de description de fonction type. Le rôle de pair-aidant se construit en fonction de sa personnalité et du contexte dans lequel il exerce, en collaboration avec les équipes ou les institutions.

Le pair-aidant peut offrir un soutien moral et un accompagnement à ses pairs mais il ne constitue pas un modèle unique à suivre car chaque parcours de rétablissement est différent.

En se servant de sa propre expertise de vécu, le pair-aidant peut notamment animer des groupes de paroles, des ateliers spécifiques au rétablissement, construire une boîte à outils, travailler à la déstigmatisation ...

Le pair-aidant peut aussi créer du lien dans les moments informels, lors des différentes activités.

« On ne recrute pas une personne fragile ou malade mais une personne avec des compétences humaines, relationnelles et des capacités d'adaptation »

Complémentarité

Le rôle du pair-aidant est complémentaire à celui des professionnels du soin et de l'accompagnement.

Le partenariat offre aux équipes une opportunité supplémentaire de rencontrer les besoins des personnes avec lesquelles elles travaillent et d'aller plus loin dans la communication.

Il y a aussi des spécificités. Là où les professionnels traditionnels doivent conserver une certaine distance pour préserver leur objectivité, le pair-aidant privilégiera la connexion aux émotions pour créer un espace où il partage son expertise.

Dans cette relation réciproque, il n'y a pas de hiérarchie ni de jugement.



Impact

Des études menées là où la pair-aidance est déjà bien implantée montrent l'impact sur le système de soin en santé mentale et addictions.

Elles mettent en évidence, entre autres, une réduction des symptômes psychotiques et de dépression, du nombre d'hospitalisation, de l'utilisation de substances, des coûts du système de soins en santé mentale.

(Samhsa : value of peers 2017)