

## « Expert du vécu : l'espoir transmis de pair à pair »

### Intégrer un pair-aidant dans une équipe professionnelle

En Belgique francophone, le métier de pair-aidant n'existe pas encore. En tous cas, il n'y a pas de statut officiel à ce jour. Pourtant, des expériences en la matière existent. Nous vous proposons de vous arrêter un instant sur l'expérience de Pascale Fransolet, pair-aidante à TELA jusqu'en 2013.

De l'entraide entre pairs à l'expertise du vécu et la pair-aidance, de quoi parlons-nous ? Comment en parler et comment les traduire en pratiques ? Nous vous invitons ici à réfléchir sur ce « nouveau » métier, qui propose un changement de regard sur la façon de « faire » soin. Au-delà du concept, intégrer un pair-aidant dans une équipe de soins, n'est-ce pas avant tout créer des opportunités multiples de faire soin ? Sans évincer, bien entendu, la question du statut du pair-aidant.

Psytoyens a rencontré Pascale Fransolet sur la question de la pair-aidance. Travailleuse sociale au sein du projet bruxellois TELA (Réforme des soins de santé mentale, dans l'Est de Bruxelles) de novembre 2011 à janvier 2013, Pascale Fransolet travaille actuellement au sein du projet bruxellois de Réforme des soins de santé mentale Hermès+. Par ces rencontres, nous avons souhaité interroger la fonction de pair-aidant dans le secteur de la santé mentale, en Belgique francophone.

Dans un premier temps, il y a la nécessité de s'arrêter sur une série de questionnements que soulève la fonction de pair-aidant. Questionnements qui nous concernent tous, usagers et professionnels du soin et de l'action sociale. Ensuite, il y a l'intérêt que soulèvent ces réflexions. Dans le cadre de la Réforme des soins de santé mentale<sup>1</sup>, de nombreux usagers interpellent Psytoyens sur l'existence d'une telle fonction en Belgique francophone. À ce jour, peu d'expériences ont été menées ou, en tous les cas,

relayées comme telles. Une première ambition de cet article est donc, modestement, de relayer ces questionnements sur la pair-aidance, et de mettre ceux-ci en débat.

Enfin, nous souhaitons contribuer au développement d'une telle fonction en Belgique, afin de renouveler les pratiques d'intervention, au bénéfice des usagers.

#### ▪ Qu'est-ce qu'un pair-aidant ?

Un pair-aidant est un usager ou ex-usager de services de soin en santé mentale, engagé au sein d'une équipe d'intervention psycho-médico-sociale. Bien que les savoirs plus « académiques » (formation en action sociale, en aide sociale et administrative, formation en psychologie, infirmière sociale...) soient une ressource à part entière, ses aptitudes sont avant tout liées à son parcours et son cheminement en santé mentale. Au même titre que les autres intervenants, le pair-

<sup>1</sup> Plus d'informations sur la Réforme des soins de santé mentale via le site officiel de la Réforme : [www.psy107.be](http://www.psy107.be)

aidant travaille au service du rétablissement et de l'intégration sociale des usagers.

### La situation de la pair-aidance en Belgique

Plus connue Outre-Atlantique (États-Unis, Canada (Québec)), la pair-aidance se développe aussi chez nous. Mais dans quelle mesure et comment ? En Wallonie, il n'y a, à notre connaissance, aucune personne engagée à ce titre. En Flandre, plusieurs personnes sont engagées en tant que pair-aidant, au sein d'équipes de soins (Anvers, Gand)<sup>2</sup>. Actuellement, les autorités de la Réforme des soins de santé mentale ne semblent pas encourager la création de postes de pair-aidant au sein des équipes. Est-ce à venir..?

#### ■ DE L'ENTRAIDE ENTRE PAIRS À LA FONCTION DE PAIR-AIDANT : SUR UN MÊME FIL

Lorsque nous évoquons la notion de pair-aidance, Pascale nous parle de ses premiers débuts en tant que « pair » :

*« Je dirais que ça commence en 1998, quand j'étais hospitalisée en centre de jour. J'ai reçu un diagnostic. J'étais avec des gens en souffrance psychique, et je ne sais pas pourquoi mais j'avais tout d'un coup eu cette idée : « tiens, ce serait bien qu'un groupe d'entraide existe pour bipolaires. Au même moment, un groupe d'entraide se mettait sur pied. Groupe auquel j'ai pris part ».*

C'est ainsi qu'il y a 15 ans, Pascale fréquente le groupe de parole « Le Funambule »<sup>3</sup>, groupe d'entraide *par* et *pour* les personnes atteintes de troubles bipolaires et leur entourage.

Ce groupe de parole prend un sens certain dans le parcours de Pascale. La confiance qu'on lui accordera plus tard, dans l'animation et la gestion du groupe, occupera alors une place fondamentale dans son rétablissement. En effet, si le groupe de parole est initialement géré et animé par cinq psychologues, c'est en 2005 que se pose la question de la reprise du groupe par les usagers.

<sup>2</sup> Plus d'informations en contactant UilenSpiegel ASBL via [www.uilenspiegel.net](http://www.uilenspiegel.net)

*« C'est un moment important parce que c'est quelqu'un qui vous fait confiance, qui te fait confiance ».*

Le groupe d'entraide s'organise et se structure davantage, pour devenir une association sans but lucratif (ASBL).

Petit à petit, Pascale prend des responsabilités vis-à-vis de ses pairs. Elle anime les groupes de parole et gère l'association avec d'autres.

De la pair-aidance, Pascale en réalise au quotidien, via son groupe d'entraide. Mais que peut-il en être, en Belgique et dans le secteur de la santé mentale, en tant que profession à part entière ? Grâce à Internet, la notion de pair-aidance, plus connue au Québec, arrive chez nous. Dans un autre secteur, celui de la précarité (SPP Intégration Sociale), les « experts du vécu » introduisent également la notion d'« expertise du vécu » dans le cadre d'une profession rémunérée. Il s'agit des « experts du vécu de la pauvreté ».

Pascale s'interroge, et (se) pose alors les questions cruciales de la plus-value d'une telle fonction, de son sens, de ses limites mais également de ses espoirs. Nous vous proposons d'emprunter ce chemin à travers cet article.

#### ■ LA PAIR-AIDANCE, UN MÉTIER PARTICULIER ?

Si la pair-aidance fait couler beaucoup d'encre, est-ce parce qu'elle interroge les professions du soin, les codes et les éthiques professionnelles ? À la différence d'autres intervenants psycho-sociaux, le pair-aidant mettra en lumière son parcours de soins en santé mentale, là où d'autres n'en parleraient pas. Cette posture caractérise la fonction-même de pair-aidant.

Le vécu, le parcours de soins en santé mentale et les processus individuels et sociaux, sont « partagés et partageables ». « Partagé » signifie bien qu'il y a eu partage d'un vécu, entre deux ou plusieurs personnes. « Partageable » exprime la possibilité-même de ce partage.

<sup>3</sup> Plus d'informations sur Le Funambule ASBL via [www.funambuleinfo.be](http://www.funambuleinfo.be)

C'est donc bien l'expertise liée au trajet de soins, à l'expérience de la maladie et tout ce qu'elle comporte en termes de processus individuels et sociaux, qui est valorisée au sein de la fonction de pair-aidant, au service du rétablissement et de l'intégration sociale de l'utilisateur.

▪ **L'ENJEU DE LA PAIR-AIDANCE : VALORISER L'EXPERTISE DU VÉCU AU SEIN D'UNE FONCTION**

*« Allais-je être meilleure simplement parce que j'avais un parcours (ndlr : en santé mentale) ? Ça n'a pas beaucoup de sens ».*

Au sein d'une équipe psycho-sociale, le pair-aidant portera l'attention, par exemple, sur le rétablissement et les stratégies à développer : le recours à des groupes d'entraide, le recours aux ressources de l'utilisateur, une attention sur ses attentes, ses besoins... L'écoute sera cruciale et particulièrement travaillée, car *« c'est ce qui a pu faire la différence dans mon trajet de soins, à un moment donné...de me sentir écoutée »*, souligne Pascale.

Pas de « recette magique » à proposer, mais une attention portée aux stratégies diverses que l'utilisateur peut développer au service de son rétablissement.

Pour cela, le pair-aidant doit être au clair par rapport à son parcours, ce qui lui est arrivé. Il doit avoir pris du recul, et être prêt à « distiller » son histoire. Grâce à ces éléments, l'utilisateur pourra se raccrocher, reprendre espoir, prendre appui.

L'expertise du vécu n'est pas sanctionnée par un diplôme, un certificat. Dès lors, un premier pas réside dans la prise de conscience, chez le pair-aidant lui-même, de cette expertise liée à son vécu en santé mentale. Trouver un écho, chez l'Autre, des aptitudes et expériences développées peut aider à cette prise de conscience.

*« C'est vrai qu'on peut avoir l'expérience de l'enfermement, de la mise en observation, de l'administration de biens, de l'hospitalisation, des centres de jour, de l'entraide entre pairs, de la solitude, de l'isolement...des relations conflictuelles avec ses parents, ses proches...celle de la*

*souffrance évidemment. Les médicaments, les effets secondaires, les diminutions de tous ordres. Tous ces deuils successifs qu'on doit faire ».*

**UN ALLER-RETOUR ENTRE SON EXPÉRIENCE ET CELLE DES AUTRES**

Toutefois, avoir conscience de sa propre expérience ne suffit pas. Il faut pouvoir prendre distance, et la mettre en regard de celle des autres.

Qu'il s'agisse de l'expérience de l'hospitalisation, de la mise en observation, du soin sous la contrainte, c'est un aller-retour entre sa propre expérience et celle d'autres.

*« Au-delà de notre expérience, qu'ont à dire les autres patients sur leurs propres expériences, leur parcours ? »*

**DE L'EXPÉRIENCE À L'EXPERTISE : INTERVISIONS ET FORMATION**

Si l'expérience du vécu constitue la pierre angulaire du métier de pair-aidant, celle-ci ne peut exister de façon « brute ». Les supervisions individuelles, les intervisions avec d'autres usagers et les formations permettront une prise de recul vis-à-vis de sa propre expérience. C'est bien cette opération de « mise à distance » de son propre vécu qui permettra de passer de l'expérience à l'expertise, et de mobiliser celle-ci au sein d'une fonction.

**VALORISER L'EXPERTISE DU VÉCU AU SEIN DE FONCTIONS VARIÉES**

Valoriser l'expertise du vécu peut se réaliser au sein de différentes fonctions, à travers différentes tâches : créer un comité d'utilisateurs au sein des institutions de soins, porter les intérêts des usagers au sein de groupes de travail, aider à la mise en place d'associations d'utilisateurs dans une région, d'un groupe d'entraide au sein d'un hôpital psychiatrique ou un centre de jour ; le travail sur l'information des usagers, les rôles et missions des différents professionnels, l'accueil, l'orientation vers diverses ressources.

La pair-aidance est donc une voie parmi d'autres pour mettre l'expertise du vécu en santé mentale

au service d'une profession, et des usagers avant tout.

#### ▪ **UNE FONCTION QUI BOUSCULE LES ÉVIDENCES ?**

Accueillir un pair-aidant au sein d'une équipe ou d'un groupe de travail, n'est-ce pas se laisser bousculer ? Se laisser bousculer dans ses certitudes, prendre le risque de changer : changer son regard, et quelques fois ses pratiques (mais aussi en renforcer certaines).

Le pair-aidant posera des questions qui amèneront à réfléchir sur la façon dont on travaille avec l'utilisateur.

#### **LA PLACE DU PAIR-AIDANT AU SEIN D'UNE ÉQUIPE**

Tous les milieux professionnels ne sont pas forcément dans les conditions pour accueillir un pair-aidant dans leur équipe.

*« Parfois, c'est accueillir quelqu'un avec un passé psychiatrique qui peut être lourd, et qui en garde une certaine fragilité ou en tout cas, il reste des brèches, dans lesquelles on peut s'engouffrer ».*

#### **LA PRÉPARATION DE L'ÉQUIPE**

*« Préparer les équipes, c'est poser des questions ensemble ».*

Un certain nombre de questions doit être abordé en équipe, avant l'engagement du pair-aidant.

*« Qu'est-ce que cela va remuer ? Quelles fonctions et tâches va-t-on lui attribuer ? Quelles attentes l'équipe a-t-elle envers lui ? ».*

Ces questions concernent tous les travailleurs, mais sans doute la fonction de pair-aidant met-elle en exergue l'importance de ces préalables : baliser le rôle, la fonction et la place du pair-aidant, aux côtés des autres travailleurs. Cette fonction n'est pas « clef-sur-porte » mais doit à chaque fois être pensée en équipe.

Un travail sur l'« accueil » du pair-aidant dans l'équipe doit donc être réalisé avec bienveillance.

#### **LA PRÉPARATION DU PAIR-AIDANT**

*« Je ne dis pas que c'est facile pour le pair-aidant. Il faut déjà bien se connaître et s'assumer ».*

Comme chacun de nous, le pair-aidant a sa propre personnalité, ses capacités, ses compétences et ses qualités propres. Parfois, certaines réalités, comme la médication ou l'état de santé, devront être prises en compte dans le travail quotidien. Cela signifie que le pair-aidant, soutenu par les interventions, devra prendre conscience de ses forces, mais aussi, quelques fois, de ses limites face à son environnement de travail. Un questionnement à poser, de façon singulière.

*« J'ai envoyé une lettre de candidature où j'ai écrit que je n'étais pas la meilleure. Je suis limitée par mes limites « naturelles » et celles liées au traitement et à la maladie... ».*

#### **QUAND LA PAIR-AIDANCE SUSCITE DES QUESTIONS**

##### **LA PROXIMITÉ EN QUESTION**

La pair-aidance pose certainement la question de la proximité entre l'utilisateur et le pair-aidant. Cette proximité, mise en exergue par l'expérience du vécu partagée et partageable, constitue à la fois la force d'une telle fonction mais alimente également les résistances.

*« On peut faire du bien en restant dans une certaine proximité. On n'est pas des amis mais des gens proches qui ont un vécu partagé et partageable ».*

S'il y a résistance, c'est parce que des questions se posent. Pourtant, proximité et distance ne sont pas incompatibles. Dans le secteur du travail social et celui de la santé mentale, des balises existent, dont il faut pouvoir se servir, pour servir au mieux l'intervention sociale. À nouveau, les supervisions et les formations constituent des outils féconds.

## ■ LA PAIR-AIDANCE : DES OPPORTUNITÉS MULTIPLES

### DES OPPORTUNITÉS DE RENOUVELER L'ACTION SOCIALE

Cet article l'a déjà mis en lumière : la fonction de pair-aidant, au sein d'une équipe, ambitionne de bousculer les évidences en matière d'intervention sociale. Cette fonction, qui doit permettre la réflexivité sur les pratiques - tant celles des autres professionnels que celle du pair-aidant -, est à cultiver afin de permettre un déplacement du regard.

### DES OPPORTUNITÉS POUR L'USAGER DE SERVICES EN SANTÉ MENTALE

La spécificité de ce vécu « partagé et partageable » aura un impact, quel qu'il soit, sur l'utilisateur qui rencontrera le pair-aidant.

Se dire qu'il est possible d'aller mieux, de reprendre espoir, est également une dimension importante de l'aide apportée par le pair-aidant. L'espoir est présent pour l'utilisateur, mais également pour ses proches.

### DES OPPORTUNITÉS POUR LE PAIR-AIDANT

Le stigma, la honte de la maladie mentale liée à la stigmatisation, affecte bien des usagers de la santé mentale. Bien souvent, une personne qui connaît un parcours de soins en santé mentale aura tendance à en parler de façon très limitée (voire pas du tout) à ses amis, ses collègues, son entourage familial... La fonction de pair-aidant mise sur la plus-value que la personne peut tirer d'un tel parcours en santé mentale, et la réflexivité associée à celui-ci. Cette fonction permet donc d'intégrer les ressources développées par le pair-aidant, en lien avec son parcours en santé mentale, au sein d'une profession. En termes de « rebond professionnel », la pair-aidance représente alors une réelle opportunité.

*« Rebondir... parce que la confiance en soi, l'estime de soi, sont quand même mises à mal par la maladie, par le parcours, par le fait même d'avoir été hospitalisée en psychiatrie. Ce n'est pas facile de se remettre de ça. Or, quand on recommence*

*à travailler, moi je trouve qu'on peut obtenir une certaine valorisation et puis mettre à profit ses compétences, ses atouts, ses qualités, mêmes antérieurs d'il y a longtemps. Parce qu'il y a un black-out de plein d'années où on est obnubilé par soi, sa souffrance, les difficultés. C'est un chemin ».*

### DES OPPORTUNITÉS POUR LA SOCIÉTÉ

Enfin, promouvoir le développement de la pair-aidance, c'est agir pour déstigmatiser les personnes qui vivent avec un trouble psychique. Celles-ci ont pu développer des compétences particulières face au trouble psychique, qui sont de véritables « ressources humaines ». Promouvoir la pair-aidance, c'est promouvoir l'inclusion de toutes et tous au sein de la société, dans le monde du travail, et valoriser l'expertise du vécu en santé mentale.

## ■ AU-DELÀ DU CONCEPT, QUEL STATUT POUR LE PAIR-AIDANT ?

La pair-aidance pose donc un certain nombre de questions. De l'importance de définir son rôle, sa fonction et ses tâches, à l'importance de valoriser l'expertise du vécu en tant que telle, la question du statut ne peut être éludée.

Afin de mettre en place la fonction de pair-aidant, deux statuts sont envisageables, à l'heure actuelle. Un premier statut peut être celui d'« employé ». Le développement d'un profil de fonction « pair-aidant » vient alors baliser la profession de pair-aidant, comme décrite tout au long de cet article. Un second statut peut-être celui d'« expert du vécu consultant ». Ici, le pair-aidant est consulté par une équipe, dans le cadre d'un projet précis ou d'une question spécifique. Le pair-aidant travaille dans le cadre de contrats de plus courte durée.

Chaque statut comporte des avantages et des inconvénients, qu'il convient d'évaluer singulièrement.

Néanmoins, ces deux statuts ont pour point commun que le pair-aidant bénéficie d'un accompagnement soutenu, via des supervisions, des interventions et des formations.

## DES AMÉNAGEMENTS RAISONNABLES ?

La question du trouble psychique en milieu professionnel pose sans doute aussi celle des « aménagements raisonnables ». Concept fortement développé au Québec, ce principe est également contenu dans la loi antidiscrimination (2007)<sup>4</sup>. En Belgique, un certain nombre d'aménagements sont réalisés pour les travailleurs porteurs d'un handicap physique ou moteur (via l'AWIPH en région wallonne, ou Phare en région bruxelloise). Les « mi-temps médicaux » existent également et sont mobilisés par des personnes vivant avec un trouble psychique.

Afin de développer la fonction de pair-aidant, nous encourageons donc le recours aux aménagements raisonnables en milieu de travail.

Une sensibilité particulière aux temps de repos, aux périodes d'incapacité de travail potentielles, constitue sans doute une balise essentielle à l'engagement d'un pair-aidant. L'explicitation de ces fragilités, en équipe de travail, est une voie féconde pour la bonne santé du travailleur, pour faciliter au mieux son intégration et les relations aux autres professionnels.

## LA PAIR-AIDANCE, « ROLLS-ROYCE » DE L'INSERTION SOCIOPROFESSIONNELLE DES USAGERS ?

Néanmoins, l'engouement des usagers pour la fonction de pair-aidant vient aussi interroger, nous semble-t-il, les voies classiques de l'insertion socioprofessionnelle : la pair-aidance serait-elle la seule fonction, aujourd'hui, où le trouble psychique peut être dit, entendu et accueilli en équipe et plus largement ? Quelle place peut-on laisser, dans diverses professions, à la santé mentale des travailleurs ? Quelle place peut-on laisser aux aptitudes développées dans l'adversité ? La pair-aidance questionne directement les autres voies plus « classiques » de l'intégration des personnes vivant avec un trouble psychique, et nous donne matière à réfléchir sur ce qui fait expertise.

<sup>4</sup> Pour consulter l'intégralité de la loi antidiscrimination (2007) :

[http://www.ejustice.just.fgov.be/cgi\\_loi/change\\_lg.pl?la\\_nuage=fr&la=F&cn=2007051035&table\\_name=loi](http://www.ejustice.just.fgov.be/cgi_loi/change_lg.pl?la_nuage=fr&la=F&cn=2007051035&table_name=loi)

## POUR ALLER PLUS LOIN...

- L'ASBL En route axe ses activités sur le développement de la pair-aidance en Belgique, et milite en faveur d'une approche axée sur le rétablissement.  
[www.pair-aidance.be](http://www.pair-aidance.be)
- Psytoyens et le Mouvement Pour une Psychiatrie Démocratique dans le milieu de vie réfléchissent sur la création du statut d'« expert du vécu », sa reconnaissance et son financement. Un dossier plus approfondi à ce sujet sera disponible fin 2015.
- ABSIL, M., « Les savoirs situés, un nouveau type d'expertise ? », Centre Franco Basaglia, octobre 2014.  
[www.psychiatries.be](http://www.psychiatries.be)
- DEMAILLY, L. et al., « Le dispositif des médiateurs de santé pairs en santé mentale : une innovation controversée - Rapport final de la recherche évaluative qualitative sur le programme expérimental 2012-2014 », France (Lille), septembre 2014.
- HILL, L. et al., « How can mental health services support self management ? The experience of Support Time and Recovery workers in promoting WRAP », Psychiatric Bulletin, 2009.

## CONTACTS :

- Pascale Fransolet : [p.fransolet@gmail.com](mailto:p.fransolet@gmail.com)
- Psytoyens ASBL : [www.psytoyens.be](http://www.psytoyens.be)  
0495/18.88.42