

SOUTIEN PAR LES PAIRS ET BLESSURES DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Le soutien par les pairs peut être un outil utile pour gérer les blessures de stress post-traumatique (BSPT). Cette fiche d'information fournit des renseignements sur le soutien par les pairs; ce en quoi il consiste, ce à quoi on peut s'attendre (ou non), la façon dont il peut être utile, ainsi que les principaux facteurs à prendre en compte lors de l'accès au soutien par les pairs.

Qu'est-ce que le soutien par les pairs?

Le soutien par les pairs peut être décrit comme le fait de demander à quelqu'un de vous rencontrer là où vous êtes et de vous accompagner dans votre parcours.

Le soutien par les pairs implique une relation de soutien entre deux personnes ou plus qui partagent une expérience de vie commune. Les expériences partagées peuvent créer un sentiment de compréhension et de connexion entre les gens, ce qui peut être difficile à trouver ailleurs, selon vos circonstances particulières.



À quoi ressemble le soutien par les pairs?

À première vue, le soutien par les pairs peut varier selon les personnes et les endroits. Divers formats sont offerts, mais ils ne sont peut-être pas tous disponibles pour vous. Vous pourriez préférer certains formats à d'autres, selon vos besoins et vos expériences uniques. Le soutien par les pairs peut être :

- Offert à l'intérieur ou à l'extérieur de votre lieu de travail
- Basé sur des rencontres individuelles ou en groupe
- Fourni en ligne, en personne, par téléphone, au moyen d'une application mobile ou en mode hybride
- Basé sur la discussion ou des activités
- Offert par des pairs seulement (personnes ayant une expérience vécue) ou aux côtés d'un professionnel de la santé mentale
- Informel (p. ex. sans rendez-vous, au hasard) ou formel (p. ex. cadre structuré)
- Spécifique au rôle (p. ex. pour les policiers ou les ambulanciers paramédicaux) ou général (pour le personnel de la sécurité publique [PSP], les militaires anciens ou actuels en général, ou les BSPT en général)
- Fréquent (p. ex. hebdomadaire ou mensuel) ou peu fréquent (p. ex. ponctuel)
- À court terme (p. ex. un mois) ou à long terme (p. ex. plus d'un an)
- Accessible immédiatement après un événement potentiellement traumatisant sur le plan psychologique ou après un certain temps

À quoi pouvez-vous vous attendre du soutien par les pairs?

Votre expérience du soutien par les pairs peut varier, mais il y a certaines choses auxquelles vous pouvez vous attendre (et d'autres auxquelles vous ne devriez pas vous attendre) lorsque vous recevez du soutien par les pairs.

Voici ce qu'implique le soutien par les pairs :

- ✓ **Participation volontaire** : Le fait de recevoir un soutien par les pairs est entièrement volontaire et vous pouvez vous retirer en tout temps si vos besoins ou vos préférences changent.
- ✓ **Soutien et encouragement** : Les pairs peuvent offrir un soutien émotionnel, social et spirituel, ainsi qu'un soutien pratique pour aider à trouver d'autres ressources.
- ✓ **Écoute active** : Les pairs peuvent aider mutuellement à se sentir écoutés et valorisés.
- ✓ **Validation** : Comme ils ont peut-être vécu des expériences semblables, les pairs peuvent valider vos pensées et vos sentiments.
- ✓ **Environnement sécuritaire** : La confidentialité et la confiance étant primordiales, le soutien par les pairs offre un endroit sûr pour parler des défis et partager vos victoires.
- ✓ **Pouvoir partagé** : Il n'y a pas de différence de pouvoir entre les pairs. Les pairs marchent les uns à côté des autres.
- ✓ **Respect mutuel** : Les conversations sont fondées sur le respect. Il n'y a aucune pression pour divulguer des renseignements personnels ou de nature délicate à votre sujet.
- ✓ **Espoir** : Les conversations mettent l'accent sur la notion que le rétablissement est possible pour tout le monde.

Voici ce que le soutien par les pairs n'implique pas :

- ✗ **Thérapie, amitié ou prestation de soins** : Les pairs guident les gens dans leur parcours de rétablissement; les pairs ne sont pas là pour offrir un soutien thérapeutique, de l'amitié ou de l'aide pour les tâches quotidiennes comme conduire ou faire des appels. Le soutien par les pairs ne remplace pas les autres services et soutiens thérapeutiques.
- ✗ **Partager les détails du traumatisme** : Le soutien par les pairs n'est pas fondé sur le partage de détails sur les facteurs de stress ou les événements potentiellement traumatisants sur le plan psychologique. Il ne s'agit pas d'échanger des « histoires de guerre ». L'accent devrait plutôt être mis sur l'incidence des événements et sur la meilleure façon d'aller de l'avant.
- ✗ **Diagnostic** : Les pairs ne sont pas des fournisseurs de soins de santé agréés et ne peuvent donc pas vous donner un diagnostic.
- ✗ **Intervention en situation de crise** : Ce n'est pas le rôle des pairs d'intervenir en cas de crise. Cependant, certains pairs peuvent avoir reçu une formation en intervention en situation de crise, et les groupes peuvent avoir des protocoles ou une liste de mesures de soutien disponibles en cas de crise.

Comment le soutien par les pairs peut-il aider?

Le soutien par les pairs peut offrir divers avantages pour le bien-être général et le rétablissement lié aux BSPT.

Le soutien par les pairs peut vous aider à :



Améliorer votre estime de soi et votre sentiment d'autonomie

L'expérience d'une BSPT peut avoir une incidence sur la façon dont vous vivez votre vie et peut contribuer à une perception négative de vous-même. Le partage d'expériences et l'apprentissage par les autres grâce au soutien par les pairs peuvent aider à améliorer l'estime de soi. Cela peut par la suite favoriser l'autonomisation.



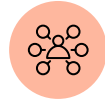
Réduire la stigmatisation et se sentir compris

L'expérience d'une BSPT peut sembler être un signe de faiblesse ou indiquer que quelque chose ne va pas chez vous. L'accès au soutien par les pairs peut aider à normaliser et à déstigmatiser vos expériences en offrant des occasions d'interagir avec d'autres personnes qui ont vécu quelque chose de semblable. Valider vos sentiments et vos expériences par d'autres peut aider à renforcer le fait que cela arrive à beaucoup d'autres et qu'il ne s'agit pas d'une faiblesse personnelle.



Réaliser que le rétablissement est possible

Vivre avec une BSPT peut vous laisser dans le désespoir et la confusion. Apprendre de personnes qui sont passées par là et interagir avec elles (c.-à-d. qui ont réussi à gérer leur propre expérience et qui sont de l'« autre côté ») peut atténuer votre sentiment de désespoir et renforcer le fait qu'il est possible de vous rétablir.



Développer un réseau de soutien et se sentir moins isolé

L'expérience d'une BSPT peut mener à l'isolement. Le personnel de la sécurité publique (PSP), les militaires et les vétérans peuvent être particulièrement enclins à ressentir un sentiment d'isolement en raison du caractère unique de leurs expériences traumatisantes et de leur culture de travail. Le soutien par les pairs peut offrir un réseau précieux et des occasions d'interagir avec des personnes qui comprennent vraiment, ce qui peut aider à réduire les sentiments de solitude et d'isolement.



Déterminer et développer des aptitudes et des outils d'adaptation

Demander de l'aide pour une BSPT peut être accablant. Il existe de nombreux types de soutien et vous ne savez peut-être pas par où commencer. Le soutien par les pairs peut vous aider à trouver des ressources et des outils pour gérer votre BSPT. Il peut s'agir d'une première étape cruciale sur la voie du rétablissement.



Atténuer les symptômes et le sentiment de détresse

Les BSPT peuvent mener à un large éventail de symptômes qui peuvent changer en fréquence et en intensité au fil du temps. Le soutien par les pairs peut aider directement et indirectement à gérer les symptômes des BSPT.

Points à retenir

Il y a des éléments importants à garder à l'esprit lorsque vous accédez à du soutien par les pairs et que vous en bénéficiez.

Le soutien par les pairs n'est qu'une pièce du casse-tête.

Le soutien par les pairs à lui seul n'est généralement pas suffisant pour gérer une BSPT. Le soutien par les pairs peut constituer une première étape dans la recherche d'aide ou dans l'orientation vers d'autres services que vous pourriez recevoir, comme des soins professionnels en santé mentale.

Le soutien par les pairs peut offrir des avantages thérapeutiques, mais le soutien par les pairs N'EST PAS une thérapie.

Le soutien par les pairs consiste à travailler ensemble et à partager des expériences pour s'entraider. En revanche, la thérapie implique la prestation d'interventions cliniques spécialisées par un professionnel de la santé mentale formé et agréé.

Le soutien par les pairs n'est pas toujours de la même qualité.

À l'heure actuelle, il n'existe aucune accréditation établissant des normes de qualité pour le soutien par les pairs au Canada. Certains groupes peuvent ou non exiger que leurs pairs se trouvent à un moment précis de leur rétablissement afin de devenir des fournisseurs de soutien par les pairs. De même, certains groupes peuvent exiger que leurs pairs aidants suivent une formation spécialisée afin d'améliorer leurs connaissances, leurs compétences et leurs attitudes, notamment pour établir la confiance et maintenir les frontières. Il est important que vous vous sentiez à l'aise avec l'endroit où se trouvent vos pairs aidants dans leur propre parcours de rétablissement et leur formation. Vous pouvez poser les questions suivantes aux dirigeants du groupe pour déterminer si le groupe vous convient.

- Les pairs aidants ont-ils suivi une forme quelconque de formation ou de certification liée au soutien par les pairs? Si oui, laquelle?
- Y a-t-il des spécifications pour les pairs aidants en ce qui concerne leur cheminement vers le rétablissement?
- Y a-t-il des lignes directrices ou des règles sur la façon dont le soutien par les pairs est fourni (p. ex. au sujet du langage)?
- Quels processus sont en place pour assurer la sécurité et la confidentialité?

Il faudra peut-être du temps pour trouver le meilleur soutien par les pairs pour vous et vos besoins.

Trouver le meilleur soutien par les pairs pour vous et vos besoins peut être un parcours; ne vous découragez pas si le premier groupe auquel vous vous joignez ne fonctionne pas pour vous. La mise en place d'autres mesures de soutien peut vous aider à gérer vos symptômes pendant que vous vous efforcez de déterminer ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Prenez le temps de réfléchir au type d'environnement de soutien par les pairs qui vous rendrait le plus à l'aise. Par exemple, vous pourriez vous sentir plus à l'aise de participer à un groupe réservé aux PSP ou aux militaires, plutôt qu'à un groupe composé de civils. Certains groupes de soutien par les pairs peuvent comprendre des personnes de différents rangs, ce qui peut également influencer votre niveau de confort.

De nombreux organismes ou groupes ont plusieurs pairs aidants parmi lesquels choisir, ce qui vous donne le choix de la personne à qui vous voulez parler. Comme c'est le cas pour un médecin de famille ou un psychologue, vous voulez trouver un pair aidant avec qui vous êtes à l'aise. Cela peut prendre du temps. N'oubliez pas que vos pairs pourraient devoir s'éloigner de temps à autre pour maintenir leur propre bien-être. Ne le prenez pas personnellement si votre pair préféré n'est plus disponible.

Certains groupes de soutien par les pairs peuvent avoir des règles ou des obstacles précis.

Certains éléments du soutien par les pairs peuvent constituer des obstacles à la participation. Certains groupes n'offrent qu'une seule langue (p. ex. anglais seulement ou français seulement). D'autres groupes peuvent exiger des ressources particulières pour participer (p. ex. Internet ou téléphone intelligent). Il peut aussi y avoir des considérations financières à garder à l'esprit (p. ex. le coût du transport, le temps libre, les obligations familiales). Certains groupes peuvent également avoir des restrictions ou des règles particulières pour les membres (p. ex. politiques de tolérance zéro pour l'alcool ou les drogues, l'appartenance est réservée à des identités de genre ou à des groupes d'âge particuliers).

Souhaitez-vous en savoir plus sur le soutien par les pairs?

Si vous souhaitez en savoir plus sur les programmes de soutien par les pairs, voici quelques renseignements :

Santé mentale du PSP

L'Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique dispose d'un outil que vous pouvez utiliser pour chercher des services en utilisant le filtre « soutien par les pairs ». Vous pouvez également filtrer par d'autres options, comme la langue, le degré de confidentialité ou l'emplacement. [Accédez à l'outil ici](#).

Visitez le site Web pour en savoir plus : atlasveterans.ca/fr/PSP

Références

1. Burke, E., Pyle, M., Machin, K., Varese, F., et Morrison, A. P. (2019). The effects of peer support on empowerment, self-efficacy, and internalized stigma: A narrative synthesis and meta-analysis. *Stigma and Health*, 4(3), 337-356.
2. Cyr, C., Mckee, H., O'Hagan, M., et Priest, R. (2016). *Le soutien par les pairs : une nécessité*. Commission de la santé mentale du Canada. commissionsantementale.ca/wp-content/uploads/2016/07/Le-soutien-par-les-pairs-une-necessite.pdf.pdf
3. Greden, J. F., Valenstein, M., Spinner, J., Blow, A., Gorman, L. A., Dalack, G. W., ... Kees, M. (2010). Buddy-to-Buddy, a citizen soldier peer support program to counteract stigma, PTSD, depression, and suicide. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1208(1), 90-97.
4. Konigs, R. P. (2018). *Evidence brief: What are the core elements of peer support programs?* Centre de toxicomanie et de santé mentale — Evidence Exchange Network. kmb.camh.ca/api/assets/4113015f-571e-4281-8b11-399882117cc0
5. Mirbahaeddin, E., et Chreim, S. (2022). A narrative review of factors influencing peer support role implementation in mental health systems: implications for research, policy and practice. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 1-17.