



« *Soutien par les pairs* »

Définition :

Le soutien par les pairs est une relation de soutien axée sur le rétablissement entre des personnes qui vivent, ou ont vécu, la même expérience, c'est-à-dire qu'elles partagent une expérience vécue.

#L'importance des mots

Améliorer la littératie en santé mentale

« Soutien par les pairs »



Caractéristiques uniques du soutien par les pairs :

Qualité	Description
Bases du soutien par les pairs	Expériences de vie partagées, incluant la santé physique/mentale, le milieu de travail, le logement, les finances et le deuil.
Modalités	Soutien individuel ou en groupe ; certains combinent les deux.
Formation	Les techniques de base en counseling, la théorie et une formation sur le terrain pertinente complètent l'expertise acquise par l'expérience vécue.
Exemples de groupes de soutien par les pairs	Soutien social aux blessés de stress opérationnel (SSBSO), Alcooliques Anonymes (AA), entre autres.

#L'importance des mots

Améliorer la littératie en santé mentale



« **Soutien par les pairs** »

Limites du soutien par les pairs :

A. Le soutien par les pairs ne remplace pas les soins professionnels. Il est important de se familiariser avec les autres soutiens disponibles et de rechercher une aide professionnelle si vous vous sentez dépassé(e). Le soutien par les pairs est souvent complémentaire aux soins professionnels.

B. Le soutien par les pairs peut être exigeant et traumatisant pour le pair aidant. Il est crucial que les pair aidants établissent des limites et aient leurs propres soutiens pour débriefer et vérifier leur bien-être.

#L'importance des mots

Améliorer la littératie en santé mentale

« *Soutien par les pairs* » est un ajout important au glossaire 3.0



Les groupes de soutien par les pairs au Canada fonctionnent généralement de manière autonome, chacun ayant ses propres procédures opérationnelles. Alors que certaines organisations suivent des formations et des protocoles stricts, tels que ceux fournis par Soutien par les pairs Canada, d'autres ne le font pas. Reconnaissant la nécessité d'une approche normalisée du soutien par les pairs à l'échelle nationale, spécifiquement pour le PSP (Programme de Soutien par les Pairs), le Réseau Communautaire de Soutien par les Pairs (PSCN) participe à des discussions en vue d'élaborer des lignes directrices qui établiraient une norme cohérente à travers le pays.

Inclure la définition du soutien par les pairs dans le Glossaire 3.0 s'inscrit dans l'effort visant à fournir une compréhension claire de ce qu'implique le soutien par les pairs et à identifier les meilleures pratiques fondées sur des preuves.

#L'importance des mots
Améliorer la littératie en santé mentale

Soutien par les pairs : ressources et programmes



**Personnel de la
sécurité publique**

**Professionnels
de la santé**



PeerOnCall

PSP MENTAL HEALTH 



Resilient Minds™

**BEYOND
SILENCE**



But

Fournir un soutien pour
favoriser la santé mentale
positive et le bien-être.

#L'importance des mots

Améliorer la littératie en santé mentale

Sources



Heber A, Testa V, Groll D, Ritchie K, Tam-Seto L, Mulligan A, Sullo E, Schick A, Bose E, Jabbari Y, Lopes J, Carleton RN. Glossaire des termes : Une compréhension commune des termes courants utilisés pour décrire les traumatismes psychologiques, version 3.0. Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada. 2023;43(10/11). <https://doi.org/10.24095/hpcdp.43.10/11.09f>

Sunderland, Kim, Mishkin, Wendy, Peer Leadership Group, Mental Health Commission of Canada. (2013). Guidelines for the Practice and Training of Peer Support. Calgary, AB: Mental Health Commission of Canada. | Retrieved from: <http://www.mentalhealthcommission.ca>

SI VOUS OU UN DE VOS PROCHES ÊTES EN DANGER, APPELEZ IMMÉDIATEMENT LE 9-1-1.

AUTRES RESSOURCES :

Suicide Canada : 1-833-456-4566 (ou envoyer un texto au 45645 de 16 h à minuit)

Pour les résidents du Québec : 1-866-APPELLE (277-3553)

Ligne d'aide Espoir pour le bien-être des peuples autochtones : 1-855-242-3310

Trans Lifeline : 1-877-330-6366

Espace mieux-être Canada

Soutien en santé mentale : Demander de l'aide

#L'importance des mots

Améliorer la littératie en santé mentale



Glossaire des termes

Contexte

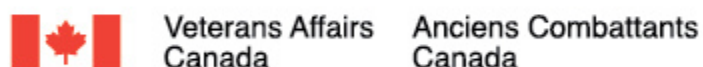
Le glossaire des termes a été créé pour promouvoir une compréhension commune de nombreux termes courants utilisés pour décrire les problèmes de santé mentale découlant de l'exposition à des événements et des facteurs de stress potentiellement traumatisants sur le plan psychologique.

Le but initial du glossaire était de :

- 1) faciliter le discours et les conversations ouvertes entre les nombreux partenaires et parties prenantes à la Conférence nationale sur le TSPT qui s'est tenue en 2019; et
- 2) contribuer à l'élaboration du cadre fédéral sur le TSPT. À ce jour, la Loi C-211 est la seule loi du gouvernement fédéral qui reconnaît l'importance des facteurs de risques liés au travail dans le développement du TSPT chez certaines professions.

COLLABORATION

Le Glossaire des termes réunit un groupe diversifié, multi-institutionnel, pancanadien d'universitaires, de cliniciens et de décideurs. Ensemble, nous travaillons vers un ensemble de termes largement acceptés pour les cliniciens, les scientifiques, les décideurs, les gens ayant une expérience vécue, et le grand public.



Canadian Institute for
Pandemic Health
Education and Response

CIPHER



ICEISP

Institut canadien
d'éducation et d'intervention
en santé en cas de pandémie

