



Données probantes concernant le soutien par les pairs

Il est impossible de savoir exactement ce que ressent une personne souffrant d'un problème de santé mentale, ou comment elle voit sa vie et perçoit le monde qui l'entoure. La situation de chacun est unique. Entrer en contact avec une autre personne ayant vécu des problèmes similaires (ou qui les vit peut-être encore) – un pair – peut être un lien vital pour une personne aux prises avec une situation difficile.ⁱ

Le soutien par les pairs peut aider à naviguer dans les méandres des traitements et des autres formes d'appui disponibles, ce qui, pour une personne souffrant de défis de santé mentale, peut sembler être un labyrinthe extrêmement complexe — comme c'est souvent le cas pour les individus qui ne vivent pas de tels défis. Le soutien par les pairs peut également aider l'individu à assumer de nouveau son indépendance et à retrouver la maîtrise des processus de rétablissement de sa propre santé mentale, transformant ainsi sa vie et lui permettant de participer et de contribuer pleinement à sa famille, à son emploi et à la société.

L'impact de la maladie mentale et des problèmes de santé psychologique au travail est aggravé par le fait que la stigmatisation entrave les démarches de l'individu pour demander de l'aide. **La recherche démontre que le soutien par les pairs contribue grandement à atténuer la stigmatisation et favorise des stratégies de gestion plus saines.**ⁱⁱ Ce résultat est lié à ce qu'on appelle la connaissance expérientielle.

La connaissance expérientielle, la capacité de tirer parti de l'expérience vécue pour guider un pair, crée un changement d'attitude et augmente l'empathie et la connectivité de façon plus marquée que ce qui est habituellement observé dans la relation patient-thérapeute.ⁱⁱⁱ Ces éléments se combinent dans une synergie qui semble non seulement améliorer l'autonomisation,^{iv} mais qui aide aussi à prendre le contrôle de ses propres symptômes.^v

Des études sur la dépression ont démontré que le soutien par les pairs pouvait, dans certains cas, être aussi efficace que la thérapie cognitivo-comportementale de groupe.^{vi} Sept essais cliniques à répartition aléatoire sur l'efficacité du soutien par les pairs, rapportés par Repper et Carter (2011), ont montré que cela se traduit par **des réseaux sociaux plus forts, une plus grande confiance en soi, des taux de réadmission plus bas et une intégration plus longue au sein de la communauté.** Ces essais démontrent également que le fait de recevoir du soutien des pairs est associé à un taux d'emploi plus élevé. Le sentiment d'espoir en un avenir meilleur que les pairs peuvent inspirer ne devrait pas être sous-estimé. Avoir un modèle positif donne souvent l'élan nécessaire pour faire des choix constructifs qui changent la vie de tous les jours.^{vii}

Un programme de soutien par les pairs en milieu de travail est une approche structurée visant à **créer, à promouvoir et à maintenir un environnement de travail propice à la confiance mutuelle et à l'entraide.** Sa mise en œuvre nécessite (et démontre) un engagement de la part de l'organisation envers l'appui de tous ses employés en permettant à certains d'entre eux qui ont été spécialement sélectionnés et formés de soutenir de façon volontaire d'autres employés qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de dépendance.

Le soutien par les pairs est offert au-delà des tâches habituelles liées au travail. Dans une relation unique, les pairs aidants doivent rendre des comptes à Innovation en santé mentale (ISM) dans l'exécution de cette fonction. Par le biais de notre intervention, **ISM fournit à vos pairs aidants le cadre politique, le code de conduite, le mentorat et le coaching requis pour maintenir de bonnes limites relationnelles et respecter les principes de la pratique du soutien par les pairs au Canada.**

Le soutien par les pairs est un complément aux soins de santé cliniques et aux autres services et programmes disponibles dans votre organisation. Il repose sur la confiance qui découle des expériences vécues communes et sur les liens créés les uns avec les autres dans le cadre d'une culture de rétablissement et de bien-être.

Du point de vue de la recherche, le fondement factuel est clair:

Le soutien par les pairs est un complément efficace aux soins cliniques en santé mentale.

Les changements observés sur le lieu de travail après la création d'un programme incluent :

- o Réduction générale de l'absentéisme
- o Réduction du nombre de demandes d'indemnités d'invalidité à court terme et à long terme pour des raisons de santé mentale
- o Augmentation de l'accès aux services cliniques par les employés, tel que déterminé par les taux d'utilisation du PAE

Lorsque les employés obtiennent des soins de santé mentale plus rapidement, leur rétablissement est accéléré, ce qui augmente la présence au travail et le bien-être.

Les données probantes ne cessent de s'accumuler au fur et à mesure que l'utilisation du soutien par les pairs en milieu de travail s'accroît.



Données probantes concernant le soutien par les pairs – Références

ⁱ Creamer et al. (2012). Guidelines for Peer Support in High-Risk Organizations: An International Consensus Study Using the Delphi Method. *Journal of Traumatic Stress*, 25, P.134–141.

ⁱⁱ O'Hagan, M. Cyr, C. McKee, H. Priest, R. (2010). Making the case for peer support: Report to the Mental Health Commission of Canada. Mental Health Peer Support Project Committee. Calgary: Mental Health Commission of Canada.

ⁱⁱⁱ Provencher, Gagné & Legris. (2012). l'intégration de pairs aidants dans des équipes de suivi et de soutien dans la communauté: points de vue de divers acteurs. Rapport final de recherche (version sommaire). Université Laval.

Chinman, Young, Hassell & Davidson. (2006). Toward the Implementation of Mental Health Consumer Provider Services.

The Journal of Behavioral Health Services and Research, 33(2), P.176-195. DOI: 10.1007/s11414-006-9009-3.

Coatsworth-Puspoky, R. Forchuk, C. Ward Griffin, C. (2006). Peer support relationships: an unexplored interpersonal process in mental health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13, P.490-497.

^{iv} Corrigan, P.W. (2006). The impact of consumer-operated services on the empowerment and recovery of people with psychiatric disabilities. *Psychiatric Services*, 57, P.1493-1496.

Dumont, JM. Jones, K. (2002). Findings from a consumer/survivor defined alternative to psychiatric hospitalization. *Outlook*. P.4-6

Sandra, G. Resnick. Robert, A. Rosenheck. (2008). Integrating Peer-Provided Services: A Quasi-experimental Study of Recovery Orientation, Confidence, and Empowerment. *Psychiatric Services*. DOI: 10.1176/appi.ps.59.11.1307

^v Ochocka, J. Nelson, G. Janzen, R. Trainor, J. (2006). A longitudinal study of mental health consumer/survivor initiatives: Part III - A qualitative study of impacts on new members. *Journal of Community Psychology*, 34, p.273-283.

^{vi} Pfeiffer, Heisler, et al. (2011). Efficacy of peer support interventions for depression: A meta-analysis. *General Hospital Psychiatry*, 33(1), P.29-36.

Repper, J. et Carter, T. (2011). A review of the literature on peer support in mental health services. *Journal of mental health*, 20, 392-411.

^{vii} Ratzlaff, S. McDiarmid, D. Marty, D. Rapp, C. (2006). The Kansas consumer as provider program: Measuring the effects of a supported education initiative. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29(3), P.174–182.