



Midi-conférence : Pair-aidance et auto-soins en santé mentale

jeudi 20 octobre 2022 | Événements

Une présentation de Jean-François Pelletier



Date

20 octobre 2022, 12 h à 13 h

Résumé | Un pair aidant est une personne en rétablissement ayant une expérience vécue d'un trouble de santé mentale ou de dépendance. Grâce à une formation universitaire à la pratique de la pair-aidance, le pair aidant canalise cette expérience vécue en savoir expérientiel pouvant être mobilisé pour aider d'autres personnes avec un vécu similaire, soit leurs pairs aidés, à s'engager dans leur propre trajectoire de rétablissement.

Le Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie (PQPTM) s'inscrit dans une vision intégrée de l'accès à des services de santé mentale au Québec, y intégrant une organisation de soins et services par étapes. Il vise à accroître et à améliorer l'offre publique de services allant des autosoins à la psychothérapie. Concrètement, les étapes proposées vont d'interventions comme la surveillance active et les autosoins jusqu'à des traitements plus spécifiques et spécialisés pouvant être combinés à de la médication, comme la psychothérapie ou des interventions s'y apparentant.

Or, parmi les interventions apparentées à la psychothérapie, le Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 mentionne la possibilité de rencontres avec un pair aidant.

Conférence présentée en français et en ligne sur la plateforme Zoom. La conférence est gratuite.

Objectifs

Au terme de cette activité de formation continue, les participants devraient être en mesure de :

1. Recommander des modalités d'intégration de pairs aidants à diverses étapes de l'offre publique de services allant des autosoins à la psychothérapie;
2. Différencier la pair-aidance des interventions s'y apparentant pour favoriser l'engagement des pairs aidés dans leur propre trajectoire de rétablissement.

À propos de Jean-François Pelletier

M. Pelletier est spécialiste en activités cliniques pair-aidance, proches accompagnateurs et primauté de la personne au Centre de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest (CISSMO) et conseiller scientifique à la formation par les pairs de la Chaire de recherche du Canada sur le partenariat avec les patients et les communautés. Il est l'auteur de *Se rétablir en santé mentale - Fondements et pratiques du rétablissement par la pair-aidance* (Elsevier Masson, 2021). Il est professeur adjoint de clinique à l'Université Yale. Il est aussi membre de l'axe De la pratique à la gouvernance des services sociaux et de santé de l'IUPLSSS.

Pair-aidance et auto-soins en santé mentale

Jean-François Pelletier, PhD pair aidant

Spécialiste en activités cliniques au CISSS de la Montérégie-Ouest

Praticien-chercheur à l'Institut universitaire de première ligne

Professeur adjoint de clinique à l'Université Yale

Chargé de cours à l'Université de Montréal pour la formation à la pair-aidance

20 octobre 2022

Résumé de la présentation

- Un pair aidant est une personne en rétablissement ayant une expérience vécue d'un trouble de santé mentale ou de dépendance. Grâce à une formation universitaire à la pratique de la pair-aidance, **les pairs aidants canalisent cette expérience vécue en savoir expérientiel** pouvant être mobilisé pour aider d'autres personnes avec un vécu similaire, soit leurs pairs aidés, à s'engager dans leur propre trajectoire de rétablissement.
- Le **Programme québécois pour les troubles mentaux : des auto-soins à la psychothérapie** (PQPTM) s'inscrit dans une vision intégrée de l'accès à des services de santé mentale au Québec, y intégrant une organisation de soins et services par étapes. Il vise à accroître et à améliorer l'offre publique de services allant des auto-soins à la psychothérapie. Concrètement, les étapes proposées vont d'interventions comme la surveillance active et les auto-soins jusqu'à des traitements plus spécifiques et spécialisés pouvant être combinés à de la médication, comme la psychothérapie ou des interventions s'y apparentant.
- Or, parmi les interventions apparentées à la psychothérapie, le Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 mentionne la **possibilité de rencontres avec un pair aidant**.

Objectifs de la présentation

Au terme de cette activité de formation continue, les participants devraient être en mesure de :

- 1. Recommander** des modalités d'intégration de pairs aidants à **diverses étapes de l'offre publique** de services allant des auto-soins à la psychothérapie;
- 2. Différencier la pair-aidance des interventions s'y apparentant** pour favoriser l'engagement des pairs aidés dans leur propre trajectoire de rétablissement.

Pair-aidance

- L'expérience du rétablissement est particulièrement propice au partage entre pairs qui font face, ou ont fait face, à des défis similaires.
- L'expérience commune est la douleur et le tiraillement émotionnels qui peuvent accompagner le sentiment de perte ou de désespoir dû aux conséquences psychosociales et socioéconomiques souvent dévastatrices associés aux troubles mentaux ou de dépendance.
- Or, un système de santé mentale et dépendance axé sur le rétablissement encourage les gens à se rétablir par eux-mêmes, en trouvant leur propre trajectoire d'émancipation, par-delà l'étiquette socialement très aliénante de malade mental ou de toxicomane.
- Un travailleur pair aidant est une personne avec l'expérience vécue d'un problème de santé mentale ou de dépendance, qui a suivi une formation spécialisée pour transformer cette expérience vécue en savoir expérientiel afin d'aider d'autres personnes avec un vécu similaire (nos pairs aidés).

Autosoins

- L'Organisation mondiale de la santé définit l'autosoins comme la capacité des individus, des familles et des communautés à promouvoir la santé, à prévenir les maladies, à protéger la santé, ainsi qu'à faire face à la maladie et au handicap, avec ou sans le soutien d'un professionnel de santé.
- Les autosoins recouvrent plusieurs thématiques y compris l'hygiène, la nutrition, le mode de vie ainsi que des facteurs environnementaux et socio-économiques.
- Promouvoir les autosoins constitue un moyen d'autonomiser les individus, les familles et les communautés pour une prise de décision éclairée en matière de santé. Ils ont le potentiel d'améliorer l'efficacité des systèmes de santé et de contribuer à l'équité en matière de santé

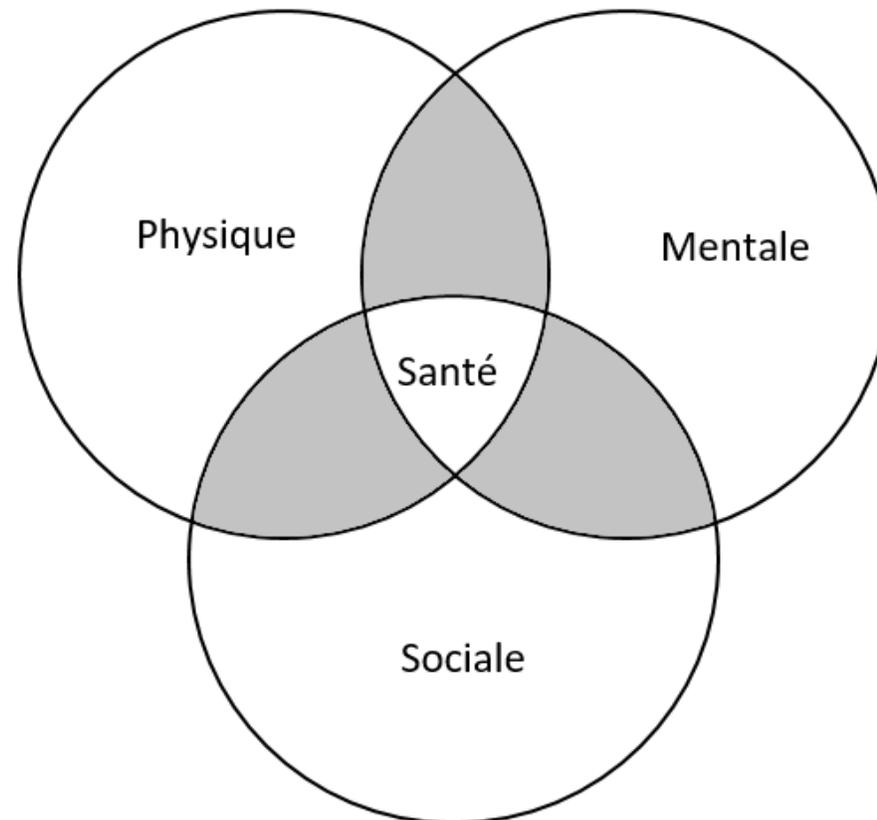
Santé mentale

- La santé selon la définition qu'en donne l'Organisation mondiale de la santé : *La santé est un état de bien-être physique, mental et social complet et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.*
- Au Québec, depuis 2005 les plans d'action ministériels successifs en matière de services de santé mentale prévoient l'intégration de pairs aidants dans différents modèles de suivi clinique, particulièrement et nommément dans les équipes de suivi intensif dans le milieu (SIM). Les cliniques de psychiatrie externe en SIM offrent des soins et des services spécialisés (a) en traitement, (b) en réadaptation et (c) en soutien, à domicile ou dans la communauté, le SIM correspondant au modèle manualisé de type Assertive Community Treatment.

- En janvier 2022 un nouveau Plan d'action interministériel quinquennal a été lancé avec pour objectif de former et intégrer des pairs aidants également pour répondre aux besoins du programme de services intégrés jeunesse Aire ouverte, destiné aux jeunes 12-25 ans, avec ou sans diagnostics formels de troubles mentaux.
- Ce Plan prévoit aussi qu'il y ait des pairs aidants dans tous les projets cliniques du nouveau Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM), lequel se répand lui aussi à l'échelle québécoise avec notamment pour objectif de favoriser l'auto-prise en charge. Ce PQPTM est conçu pour les personnes vivant surtout avec l'anxiété et la dépression, qui sont des troubles mentaux beaucoup plus courants que ceux dont sont affectées les personnes suivies par les équipes SIM.
- Selon Statistiques Canada, à elles seules ces deux conditions touchent directement 10% de la population.
- La demande de pairs aidants a donc été décuplée

Santé mentale

- Les pairs aidants sont formés pour cibler tout particulièrement les zones d'interface et de chevauchement entre les dimensions physique, mentale et sociale de la santé, soit les zones en grise de ce diagramme:

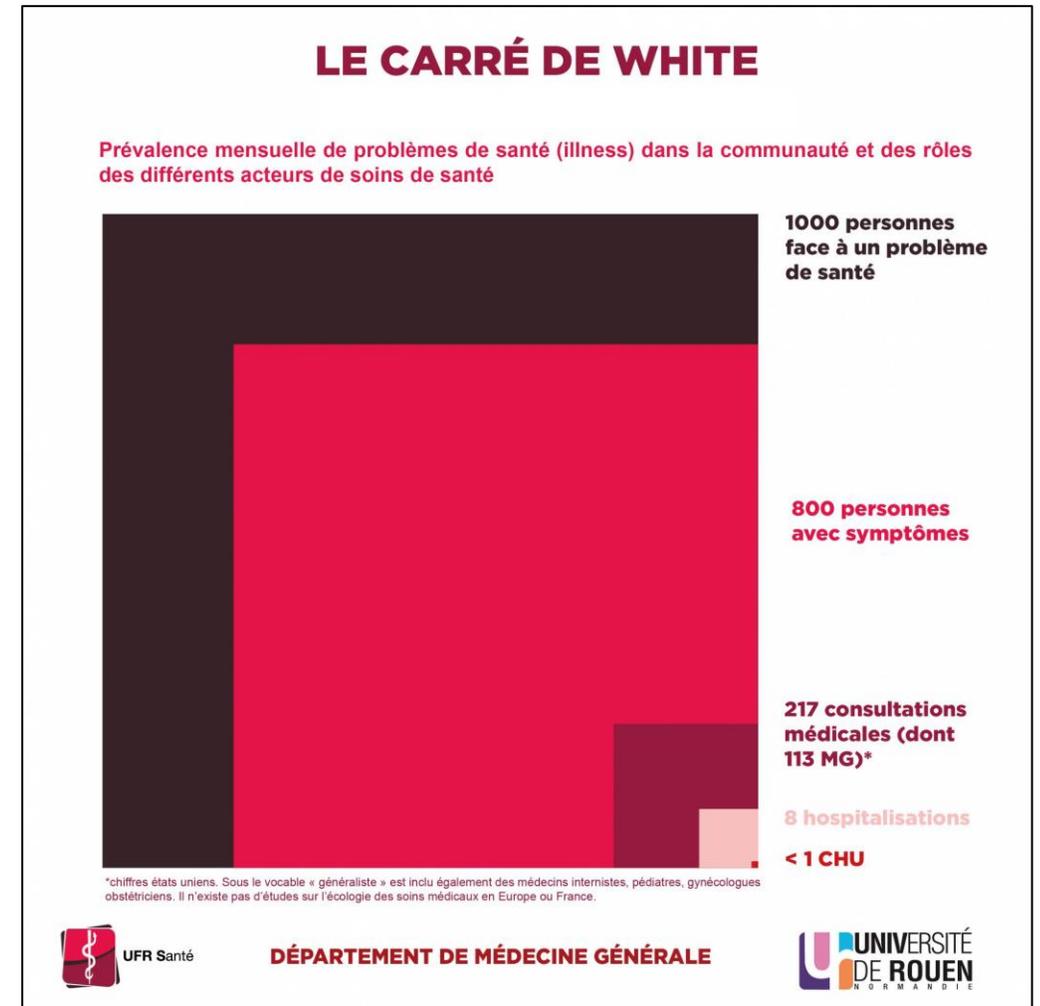


Le carré de White

Le carré de White est une figure issue de travaux réalisés par le Dr Kerr White, publiée en 1961 dans un article intitulé « Ecology of Medical care ». Ce carré de White illustre la réalité suivante :

- sur **1000** habitants exposés à un problème de santé,
- **750** personnes signalent des troubles,
- **250** parmi elles consultent un médecin, 9 sont hospitalisées,
- **5** sont adressées à un autre médecin, et
- **1** personne est hospitalisée dans un **centre hospitalier universitaire**.

Dans son article, White interroge donc à la fois les travaux de recherche, mais aussi la formation médicale des étudiants en médecine générale, réalisée au sein d'un centre universitaire.



Le rétablissement par la pair-aidance

Le rétablissement en santé mentale est un processus de changement continu par lequel les personnes ayant vécu un problème psychique améliorent leur santé et leur bien-être et mènent une vie autonome.

Si le rétablissement est propre à chaque individu, il est possible, collectivement, de réunir les conditions nécessaires qui facilitent et encouragent le rétablissement en tant que trajectoire d'émancipation. Le savoir expérientiel des usagers comme source de connaissances du rétablissement est à la base de cet ouvrage qui accorde une place privilégiée aux pairs-aidants comme partenaires de co-apprentissage. Le pair-aidant est une personne vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale et dont les aptitudes et la formation en font un modèle de rétablissement positif. Le pair-aidant favorise ainsi la reconnaissance, par les professionnels, du vécu et du savoir expérientiel.

Ce livre est structuré sur les dix dimensions du rétablissement et les dix compétences définies par le CanMEDS (Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada), dont les pairs-aidants doivent faire preuve en tant qu'experts du rétablissement. Chaque chapitre comporte également le compte rendu analytique d'une entrevue avec des représentants d'un pays partenaire (« Vignette vivante ») et un exercice de réflexion. Un quiz est disponible en fin d'ouvrage.



LES PAIRS AIDANTS

Les pairs aidants m'aident à
me sentir « normal ».

-André

Je suis inspirée et
motivée par les pairs
aidants, c'est une source
d'espoir.

-Stéphanie

Les pairs aidants étaient
présents tout au long de
mon parcours, ils ne
m'ont jamais lâchée.

-Lucille

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

Le soutien entre pairs englobe une diversité d'activités et d'interactions entre des personnes avec l'expérience vécue d'un trouble de santé mentale, de dépendance ou des deux, diagnostiqué ou non. Cette mutualité entre un travailleur pair aidant et la personne qui cherche à se rétablir favorise les relations sociales et inspire l'espoir. Le soutien par les pairs offre un niveau d'acceptation, de compréhension et de validation que l'on ne trouve pas dans de nombreuses autres relations professionnelles (Mead & McNeil, 2006). En partageant leur propre expérience vécue et des conseils pratiques, les travailleurs pairs aidants peuvent aider les gens à développer leurs propres objectifs, à créer des stratégies d'autonomisation et de prise de mesures concrètes en vue de construire une vie satisfaisante, épanouie et autodéterminée.

Que font les pairs aidants?

Les travailleurs pairs aidants sont des personnes qui ont vécu l'expérience du rétablissement d'un trouble de santé mentale, de dépendance, ou les deux. Ils apportent un soutien aux personnes qui vivent des défis similaires. Ils fournissent du soutien non clinique axé sur les forces, et leur expertise provient de leur propre parcours de rétablissement (Davidson et al., 1999). Les travailleurs pairs aidants peuvent être désignés par des noms différents selon le cadre dans lequel ils pratiquent. Les titres courants comprennent, entre autres : intervenants pairs aidants, pairs praticiens, mentors pairs aidants, mentors de rétablissement, etc.

Les travailleurs pairs aidants peuvent aider à déconstruire les barrières de l'expérience et de la compréhension, ainsi que les dynamiques de pouvoir qui peuvent entraver le travail avec d'autres membres de l'équipe traitante. Le rôle du travailleur pair aidant est d'aider les personnes à trouver et suivre leurs propres voies de rétablissement, sans jugement, sans attentes, règles ou exigences.

Que font les pairs aidants?

Les pairs aidants :



Inspirent l'espoir que les gens peuvent se rétablir



Accompagnent les personnes dans leurs parcours de rétablissement



Dissipent les mythes sur ce que signifie avoir un problème de santé mentale/dépendance



Soutiennent l'autogestion et favorisent l'accès aux outils et aux ressources



Aident les gens à identifier leurs objectifs, leurs espoirs, leurs rêves et à créer une feuille de route pour y parvenir

Champs d'activité :

Les travailleurs pairs aidants exercent dans divers contextes, y compris les organisations opérées par des pairs (par et pour), les installations du réseau public de la santé et des services sociaux (hôpitaux, CLSC, CRDM, instituts, etc.), les organismes communautaires, les résidences d'hébergement, les tribunaux et autres instances de justice, les refuges pour sans-abri et autres structures de soins et services. En plus de fournir de nombreux types de soutien, ils peuvent être actifs dans d'autres champs tels que la sensibilisation, la défense des droits, ainsi que des activités reliées à la recherche et à la transmission de connaissances.

Formation montréalaise à la pair-aidance

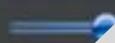
- Durée : 450 heures, réparties sur **une année complète**
- Ensemble de cours **crédités** pouvant être reconnus dans d'autres programmes (ex. : cours au choix ou hors-programme)
- Une partie du stage final se fait **avec les résidents** en psychiatrie (R2, R3), *Séminaire de suivi de réadaptation* avec les Drs Alain Lesage et Luigi de Benedictis
- Profils étudiants **très variés**
 - Très peu se destinent à la pratique de la pair-aidance dans les équipes SIM-SIV
 - Exploration et développement de plusieurs autres créneaux



Larry Davidson

- *Health Affairs*
- Obama Care

00:18





Patricia Deegan

- Article fondateur de 1988
- *Personal Medicine*

34:39





Patrick Corrigan

- *Pourquoi essayer?*
- Stigmatisation et auto-stigmatisation

Pourquoi essayé?

- Lien YouTube vers la description du phénomène Pourquoi essayé?

<https://youtu.be/FHqhpSL4TRM>

Formation montréalaise à la pair-aidance

Session Automne 2022	Conférences exclusives
Semaine #1	Paire aidante vedette : Nathalie Lagueux
Semaine #2	Paire aidante vedette : Carole Lavoie
Semaine #3	Pair aidant vedette : Luc Vigneault
Semaine #4	Paire aidante vedette : Lucila Guerrero
Semaine #5	Paire aidante-famille vedette : Sarah Brulhart
Semaine #6	Pair aidant vedette : Benoît St-Pierre
Semaine #7	Paire aidante vedette : Colombe St-Louis
Semaine #8	Pair aidant vedette : Sylvain D'Auteuil
Semaines #9 et 10	Paire aidante vedette : Marie-Ève Vautrin-Nadeau
Semaine #11	Pairs aidants vedettes : Marie-Ève Laroche et Charles-Albert Morin
Semaine #12	Pair aidant vedette : Philippe Maugiron (France)
Semaine #13	Paire aidante vedette : Roxane Mazallon (Suisse)
Semaine #14	Pair aidant vedette : Stéphane Waha (Belgique)



Nathalie Lagueux

- Travailleuse sociale
- Première formation québécoise à la pair-aidance



Carole Lavoie

- Favoriser son rétablissement
- PQPTM



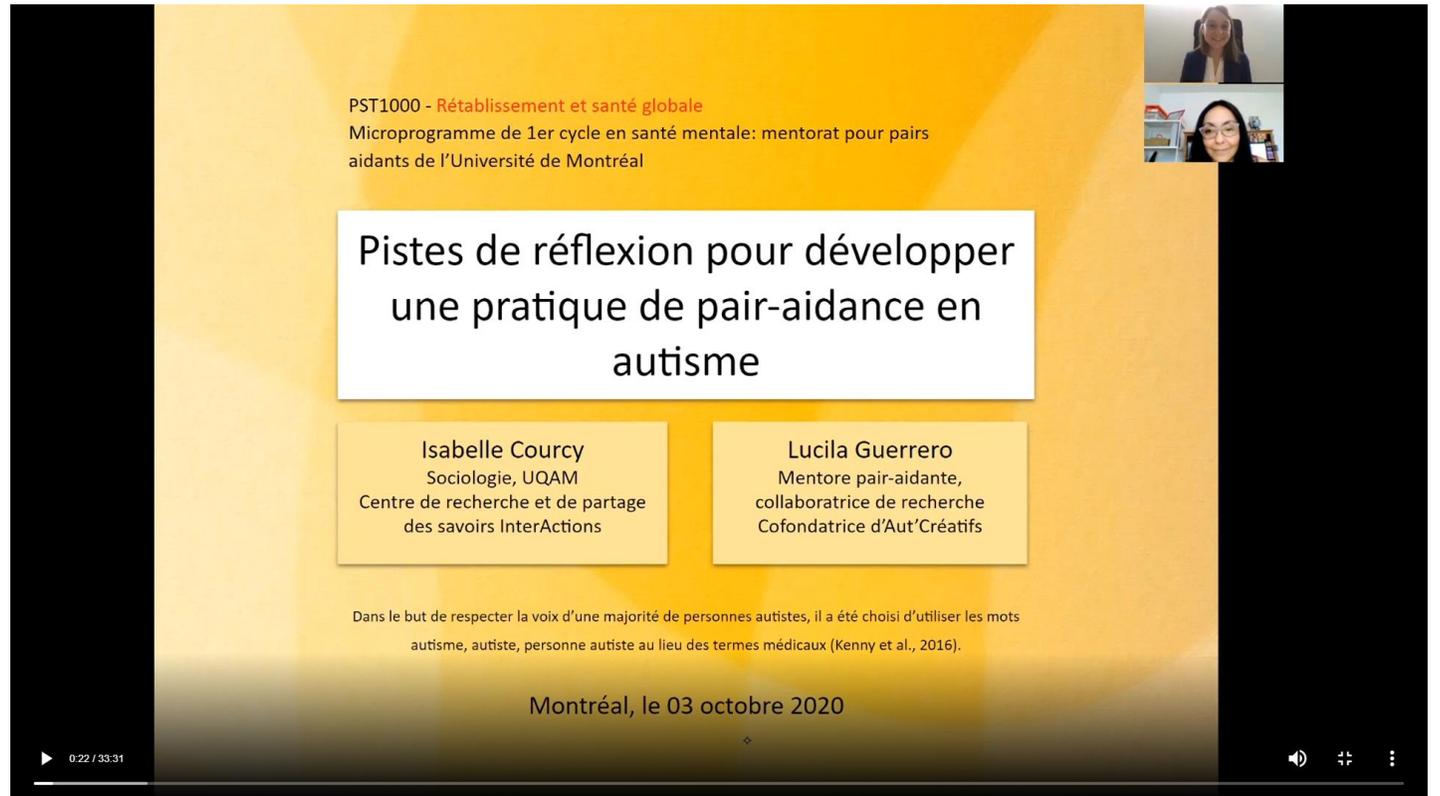


Luc Vigneault

- Patient partenaire
- Conférencier indépendant

Lucila Guerrero (et Isabelle Courcy)

- Neurodiversité
- Reconnaissance positive de l'autisme



PST1000 - Rétablissement et santé globale
Microprogramme de 1er cycle en santé mentale: mentorat pour pairs aidants de l'Université de Montréal

Pistes de réflexion pour développer une pratique de pair-aidance en autisme

Isabelle Courcy
Sociologie, UQAM
Centre de recherche et de partage des savoirs InterActions

Lucila Guerrero
Mentore pair-aidante,
collaboratrice de recherche
Cofondatrice d'Aut'Créatifs

Dans le but de respecter la voix d'une majorité de personnes autistes, il a été choisi d'utiliser les mots autisme, autiste, personne autiste au lieu des termes médicaux (Kenny et al., 2016).

Montréal, le 03 octobre 2020

0:22 / 33:31

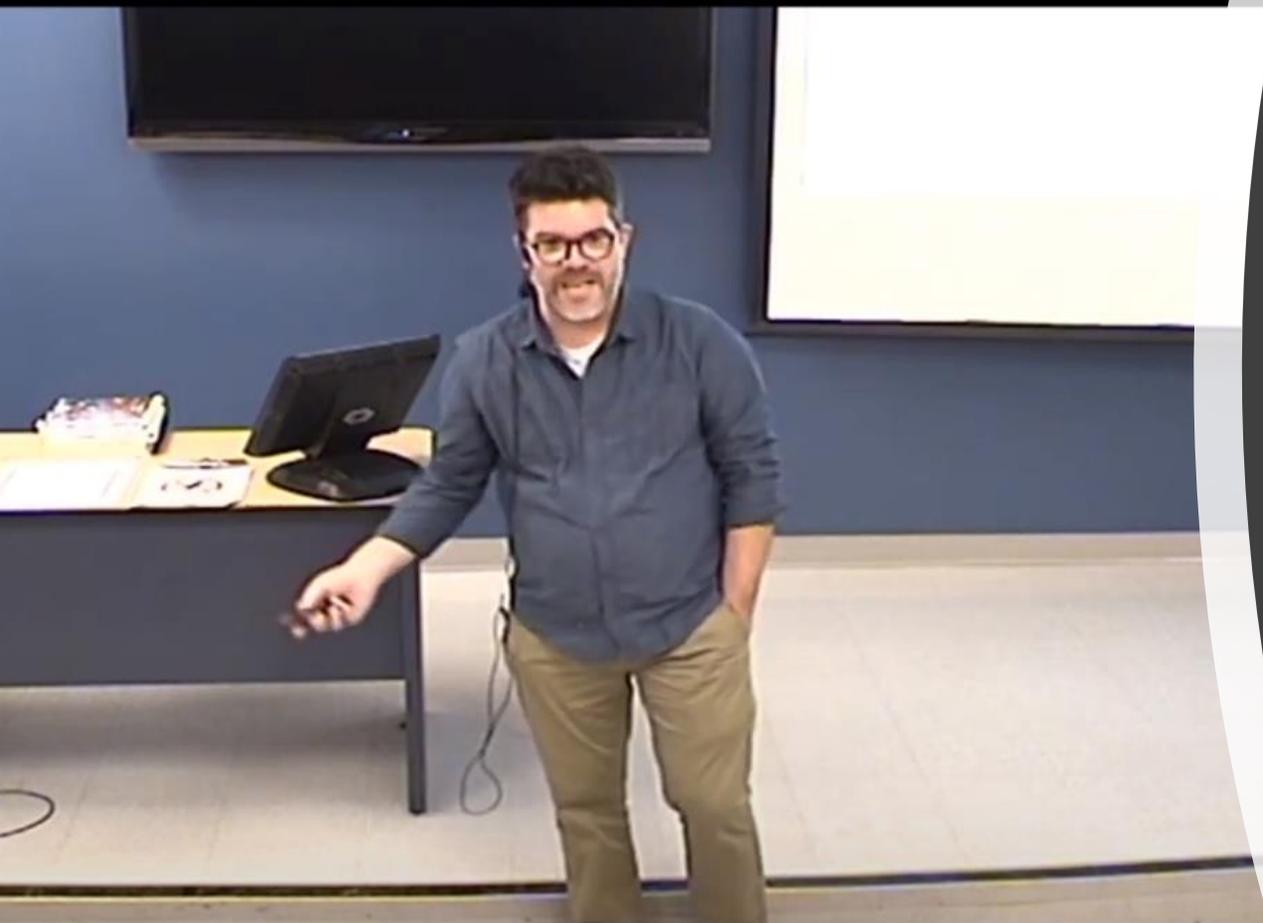


Sarah Brulhart

- Pair-aidance-famille
- Urgence

Faire défiler pour voir les détails





Benoît St-Pierre

- Un Chez-soi d'abord
- Café de pairs



Colombe St-Louis

- Ressources d'hébergement
- Filet de sécurité



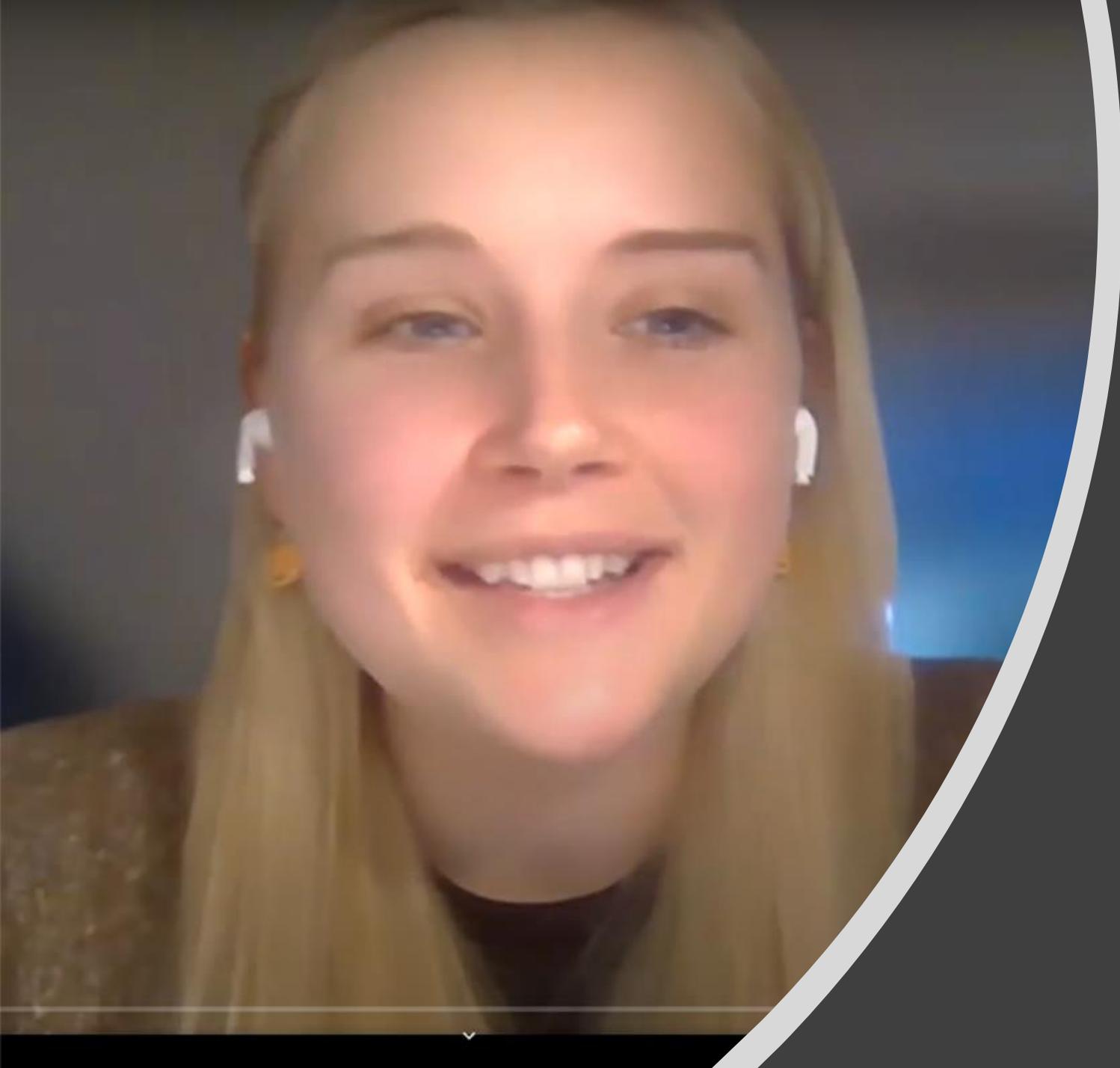
Sylvain D'Auteuil

- Commission de la santé mentale du Canada
- Guide de référence pour des pratiques axées sur le rétablissement



Marie-Ève Vautrin-Nadeau

- Aire ouverte
- Chargée de cours



Marie-Ève Laroche

- Jeunesse
- Nutrition



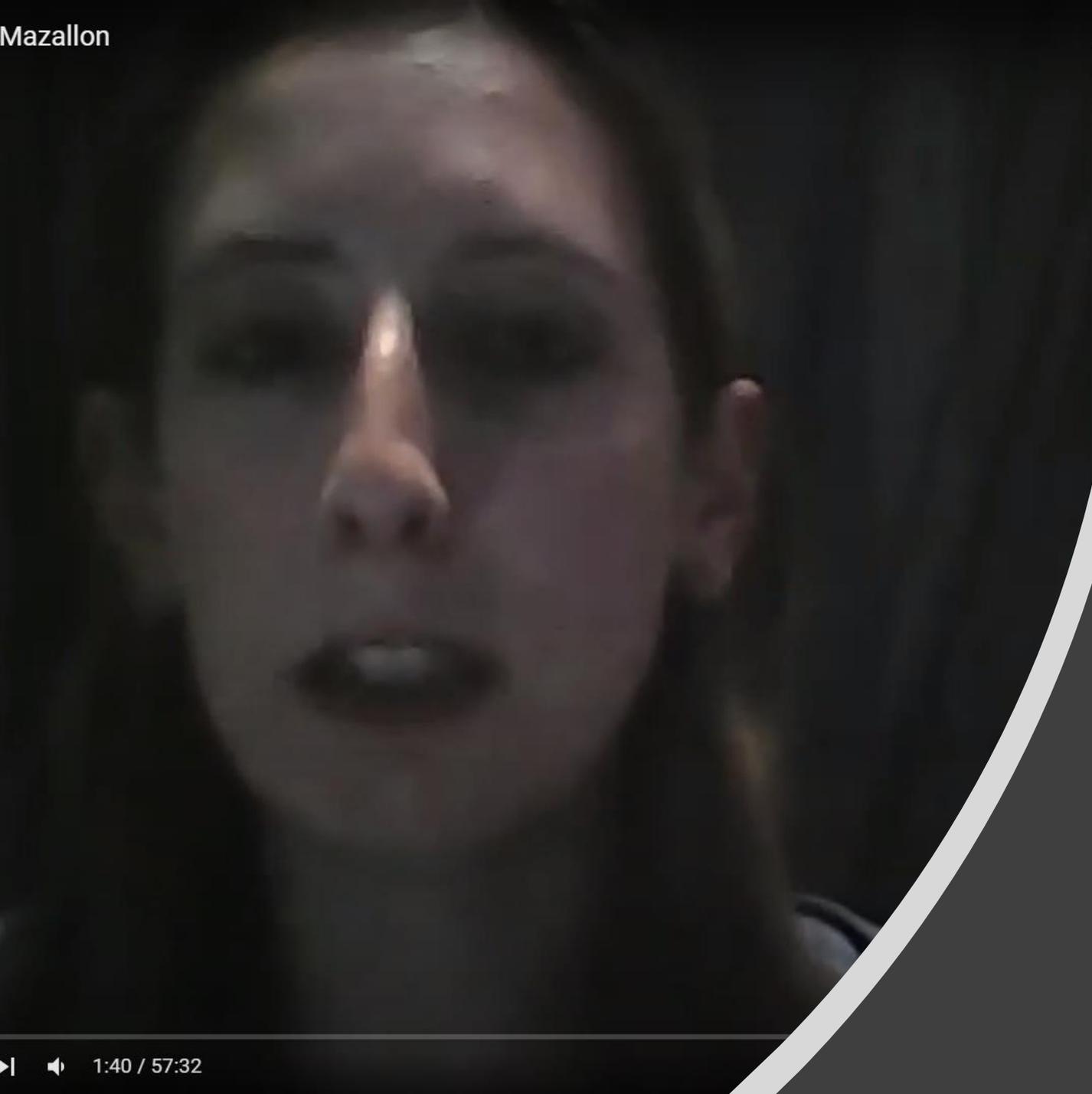
Charles-Albert Morin

- Agent de relations humaines
- Lettres dans la presse



Philippe Maugiron (France)

- License (certificat)
- Expérimentation CC-OMS 2012



Roxane Mazallon (Suisse)

- Mobilité France-Suisse
- Formation

Roxane Mazallon (Suisse)

Roxane Mazallon

-MAZALLON ROXANE-

Mémoire pour le Diplôme Universitaire de Pair aideance

**PAIR AIDANCE FRANÇAISE, PAIR AIDANCE SUISSE
CE QUI NOUS SÉPARE ET NOUS RASSEMBLE**

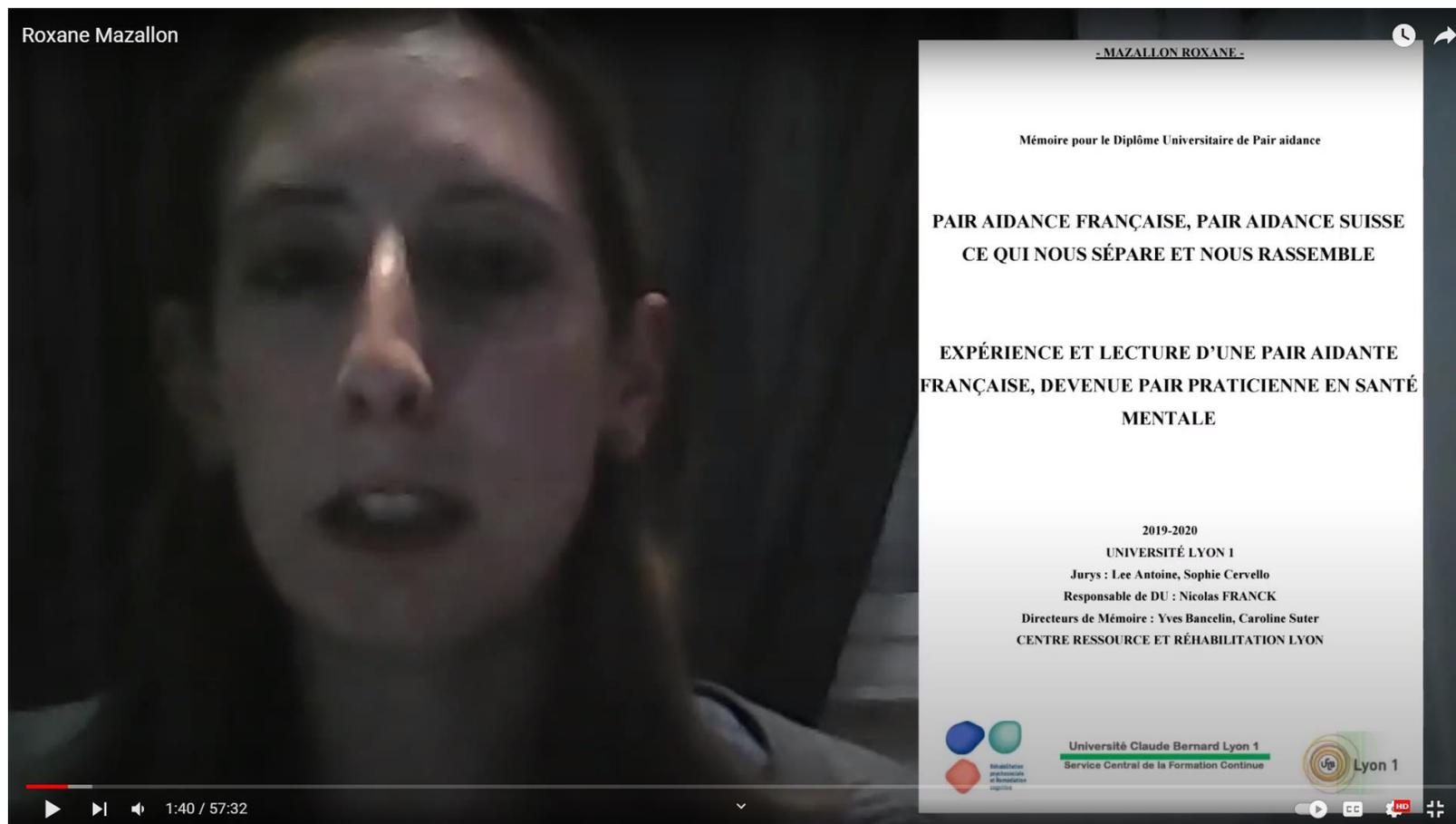
**EXPÉRIENCE ET LECTURE D'UNE PAIR AIDANTE
FRANÇAISE, DEVENUE PAIR PRATICIENNE EN SANTÉ
MENTALE**

2019-2020
UNIVERSITÉ LYON 1
Jurys : Lee Antoine, Sophie Cervello
Responsable de DU : Nicolas FRANCK
Directeurs de Mémoire : Yves Bancelin, Caroline Suter
CENTRE RESSOURCE ET RÉHABILITATION LYON

Université Claude Bernard Lyon 1
Service Central de la Formation Continue

UFR Lyon 1

1:40 / 57:32





Stéphane Waha (Belgique)

- Formation des équipes
- Projets internationaux

Retour sur les objectifs

Au terme de cette activité de formation continue, les participants devraient être en mesure de :

1. Recommander des modalités d'intégration de pairs aidants à diverses étapes de l'offre publique de services allant des auto-soins à la psychothérapie;
2. Différencier la pair-aidance des interventions s'y apparentant pour favoriser l'engagement des pairs aidés dans leur propre trajectoire de rétablissement.

La suite?

- Intéressé à suivre la formation en ligne à la pair-aidance?
- Intéressé à venir travailler au CISSS de la Montérégie-Ouest?
- Intéressé par des projets de recherche et travaux étudiants?

Les Trois Mousquetaires de la pair-aidance du Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux de la Montérégie-Ouest (CISSSMO)

Emmanuelle

Jason

Jean-François



Jean-François

PhD Pair aidant

Référentiel de compétences (et d'attitudes)

- Le référentiel **CanMEDS** définit et décrit les compétences dont les médecins doivent faire preuve pour répondre de façon efficace aux besoins de ceux et celles à qui ils prodiguent des soins. **Ces compétences s'articulent autour de sept rôles :**

1. Expert médical (le rôle intégrateur)
2. Communicateur
3. Collaborateur
4. Leader
5. Promoteur de la santé
6. Érudit
7. Professionnel

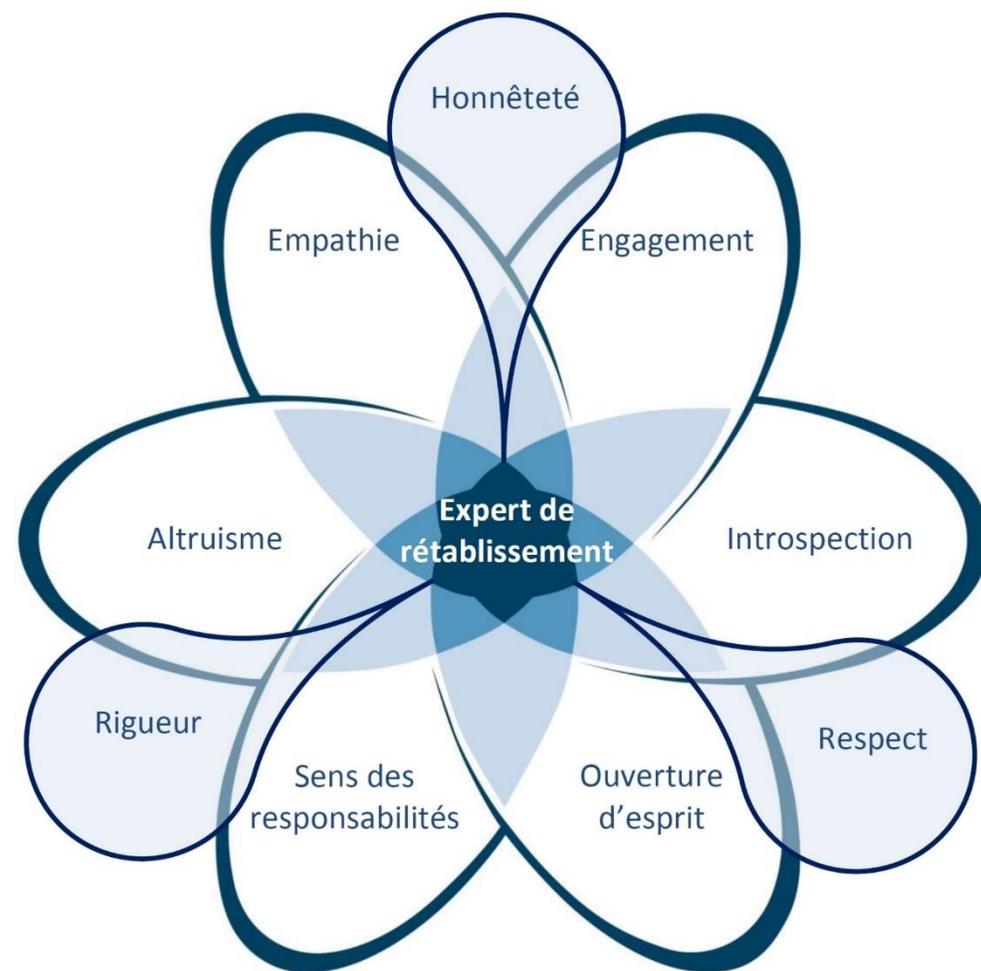


Référentiel de compétences (et d'attitudes)*

- Communes et transversales aux compétences, il y a les neuf **attitudes** CanMEDS:

1. Honnêteté
2. Engagement
3. Introspection
4. Respect
5. Ouverture d'esprit
6. Sens des responsabilités
7. Rigueur
8. Altruisme
9. Empathie

- Les pairs aidants sont des **experts du rétablissement**



* Adapté avec la permission écrite du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada