

ÉDUCATION PERMANENTE

Pair-aidance et expertise du vécu : faire de ses difficultés une force au service des autres et de la société



Belgique, Bruxelles, le 26 septembre 2023 - Maladies, troubles psychologiques, assuétudes, violences, exclusion sociale, pauvreté... Certains parcours sont semés de souffrance sociale, psychologique ou physique. En s'appuyant sur leur expérience de vie,

les « pairs-aidants », « experts du vécu » ou encore « patients experts » accompagnent d'autres personnes dans leur rétablissement et les aident dans l'accès à leurs droits. Ces pratiques basées sur le vécu et le soutien par les pairs rencontrent un intérêt grandissant dans le secteur social-santé. Elles invitent à repenser le soin et l'aide aux personnes, quitte à parfois bousculer les équipes psycho-médico-sociales. Dans sa nouvelle publication « Ces vécus qui en aident d'autres », le service éducation permanente de Question Santé vous immerge dans le monde du soutien par les pairs, au travers de témoignages de celles et ceux qui ont fait de leurs difficultés du passé une force.

Aujourd'hui, de plus en plus d'hôpitaux, centres psychiatriques, associations agissant dans le domaine de la santé ou de la lutte contre l'exclusion sociale, ont recours à ce qu'on appelle le soutien par les pairs, l'expertise du vécu ou encore la pair-aidance. Derrière ces différentes pratiques et leurs spécificités, il y a un point commun : l'idée que des personnes au « vécu difficile », en font une force et mobilisent leur « savoir expérientiel », pour soutenir d'autres personnes. Les personnes « paires-aidantes », « expertes du vécu » ou encore « patientes expertes » vont donc puiser dans leur propre parcours, celui des assuétudes, des troubles de santé mentale, de la souffrance physique, de l'exclusion sociale, pour accompagner des patients ou bénéficiaires qui vivent un parcours similaire.

Pierre est pair-aidant. Il revient sur son parcours : « *J'ai vécu sous une chape de honte pendant 14 ans... Et dans le silence... On se cache, parce qu'on est "un drogué"... Alors, aujourd'hui, se dire que, de ce passé, on a pu faire quelque chose de positif, c'est agréable. En devenant pair-aidant professionnel, on a fait de ses difficultés une force. Je sais que maintenant, quand je parle à des travailleurs, ils valident mon expérience et ça fait du bien, c'est valorisant.* »

Ces pratiques basées sur l'expertise du vécu permettent aussi d'améliorer les services d'aide et de soin, et donc l'accès aux droits fondamentaux pour toutes et tous. C'est ce que fait Noellie, facilitatrice en prévention des inégalités : « *Mon parcours un peu mouvementé fait que les discriminations et les problèmes de logement, d'emploi, de précarité, je peux en parler et je comprends ce que c'est. Jamais je n'aurais pensé qu'un jour j'aurais un boulot en lien avec mon vécu, parce qu'en général, quand on galère, on essaie de s'en cacher.* »

D'autres liens avec les patients

Le soutien par les pairs permet de tisser d'autres liens avec les patients, les usagers, les bénéficiaires. Anhthi, patiente experte au sein d'un hôpital, le constate : « *Moi, je n'ai pas de blouse blanche, ça change déjà tout. Quand les patients arrivent, ils savent que je suis moi-même une ancienne patiente et quelque chose se joue là. Il y a des barrières qui tombent tout de suite.* »

Pour Anne-Laure, paire-aidante bénévole en santé mentale : « *Il y a plus de colère qui peut être exprimée et moins de honte peut-être. Il y a peut-être plus de confiance et de crédibilité envers le pair-aidant, parce que c'est la personne qui est passée par là. Quand on est dans la pair-aidance, il n'y a pas de jugement, on prend la personne dans son entièreté, dans sa globalité.* »

Face aux craintes des équipes

De l'avis des structures du secteur social-santé qui ont recours au soutien par les pairs, ces pratiques « *réhumanisent le travail social* » et apportent un « *nouveau souffle* » aux équipes de terrain. Mais, parfois, pour les institutions, franchir le pas de la pair-aidance ou de l'expertise du vécu suscite des craintes au sein des équipes psycho-médico-sociales. Et si ces métiers d'un genre nouveau venaient à nous remplacer ? Et si le pair-aidant, ex-usager, rechutait ? Ces personnes dites expertes du vécu sont-elles suffisamment qualifiées ? Une série d'idées reçues et de questionnements planent quand il s'agit d'intégrer dans une équipe une personne paire-aidante.

« *C'est certain que ça crée des craintes, mais les craintes c'est bien aussi, c'est signe de changements. Il ne s'agit pourtant pas de remplacer quoi que ce soit ou qui que ce soit, c'est un nouvel outil* », souligne Aurélien, accompagnateur et formateur au Peer And Team support (PAT), un projet du Smes, d'accompagnement des structures souhaitant engager des pairs-aidants. Et son collègue Pierre d'ajouter : « *Souvent, les équipes arrivent avec des réticences et des tas de représentations. On en parle ensemble, on déstigmatise, on amène des réponses. Toutes ces craintes finissent par sauter assez facilement et le changement s'opère.* »

La force de la parole

Cette nouvelle publication d'éducation permanente s'inscrit dans la collection *Droits des patients, paroles des usagers*. Pour cause, elle est jalonnée de nombreux témoignages recueillis auprès de personnes paires-aidantes, expertes du vécu, facilitatrices, patientes expertes.

Afin de montrer la multiplicité des champs d'action possible dans le domaine du « vécu », les huit personnes qui témoignent ici, rencontrées individuellement ou en groupe, proviennent d'horizons différents. Certaines ont une histoire liée aux assuétudes, d'autres sont passées ou passent encore par la maladie, physique, mentale, ou ont vécu des situations de violences sexuelles. D'autres encore, ont traversé des périodes de précarité et d'exclusion sociale. La plupart exerce leur activité d'expertise du vécu ou de pair-aidance en tant que salariés, certaines sont bénévoles.

Au travers de ces témoignages, généreux et poignants, la publication « Ces vécus qui en aident d'autres » vous immerge dans le monde du soutien par les pairs et paires. Des paroles partagées pour s'interroger ensemble : **en quoi s'appuyer sur son propre vécu peut être utile pour soi-même, pour aider d'autres personnes, et pour servir la collectivité et les institutions, voire faire évoluer la société ?** Car, comme le souligne Philippe, pair-aidant dans le secteur de la lutte contre le sans-abrisme : « *En proposant aux structures de se questionner et d'établir un changement dans leurs façons de procéder, on est dans une remise en question de la société.* »

Découvrir notre nouvelle brochure

A propos de la brochure d'éducation permanente

Pour prendre connaissance de cette nouvelle brochure, vous pouvez consulter le site

: www.questionsante.org/educationpermanente. Elle est disponible gratuitement auprès de l'asbl

Question Santé et peut être commandée par courrier Rue du Viaduc, 72 – 1050 Bruxelles, par téléphone au +32 (0)2 512 41 74 ou par email à info@questionsante.org.

A propos de Question Santé

L'asbl Question Santé met en débat les enjeux individuels et collectifs de la santé et les traduit en projets et outils, accessibles à des publics variés. Elle est un acteur reconnu dans le domaine de la santé, en matière d'information, d'éducation, d'animation, de gestion de projet et de communication. Intégrée dans de multiples réseaux d'acteurs institutionnels et de terrain, Question Santé s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire, à l'écoute des besoins et des évolutions sociétales.

CONTACT PRESSE :

Laurence Côte

Chargée de communication

info@questionsante.org

+32 2 512 41 74



AVEC LE SOUTIEN DE :



Copyright © 2023 Question Santé ASBL, tous droits réservés.

Notre adresse email : info@questionsante.org

Question Santé ASBL

Rue du Viaduc 72, 1050 Bruxelles - Belgique

Tél : +32 (0)2 512 4174 - www.questionsante.org

Entreprise : N°422 023 343, inscrite au RPM de Bruxelles

IBAN : BE98 0682 1150 5493

Vous recevez cet email car vous vous êtes inscrit sur la liste de distribution de Question Santé.

Vous souhaitez modifier la manière dont vous recevez nos e-mails ?

[Modifiez vos préférences](#) ou [désabonnez-vous de cette liste](#)

This email was sent to willydiseno@hotmail.com

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Question Santé ASBL · rue du Viaduc 72 · Bruxelles 1050 · Belgium