



Fiche d'informations sur le travail pair

Introduction

Passer à une vie en autonomie est difficile. Il faut s'occuper des tâches administratives, peut-être encore aménager le logement et explorer les environs. Lors de l'emménagement dans un nouvel environnement, de nombreuses questions et souvent des incertitudes surgissent. Parler à quelqu'un qui a vécu la même expérience peut aider. Cet échange entre expert·e·s s'appelle le travail pair. Voici une description de ce que font ces pairs et comment leur travail peut être mis en œuvre.

Qu'est-ce-que le travail pair ?

Le mot *pair* [Ndt : *peer* en anglais] est utilisé pour parler des collègues spécialistes d'un même domaine. Les pairs sont des personnes qui se retrouvent dans une situation similaire et partagent des expériences semblables. Lorsque des pairs partagent leurs expériences et se soutiennent mutuellement, cela s'appelle le travail pair. Lorsque des personnes atteintes de troubles psychiques se rencontrent pour un travail pair, l'accent est généralement mis sur les expériences partagées et liées, la promotion de la santé et l'autonomie. Des questions sur la vie en autonomie peuvent également être abordées.

Le travail pair est une partie importante de l'approche de rétablissement. Il s'agit de la voie personnelle vers le rétablissement et la promotion de la santé, du bien-être et de l'estime. Des cours de formation continue sont également disponibles pour les personnes atteintes de troubles psychiques qui souhaitent approfondir leurs connaissances sur le travail pair¹.

Opportunités

Le travail pair a un impact positif sur les pairs impliqués. Les points suivants montrent comment fonctionne le travail pair et comment il peut encourager le processus de développement personnel².

- **Encourager** : Les pairs renforcent la confiance. Ils·elles montrent qu'une vie satisfaisante et d'autodétermination est possible.
- **Mettre en valeur les points forts** : En échangeant des expériences, les pairs renforcent leurs côtés sains ainsi que leurs aptitudes et compétences existantes. Un accompagnement sur le terrain peut renforcer les représentations personnelles sur la vie.
- **Construire des ponts** : Lorsqu'ils·elles discutent avec les bailleurs·bailleresses, les voisin·e·s, les concierges ou les professionnel·le·s impliqué·e·s, les pairs permettent les rapprochements. Grâce à leurs expériences personnelles, ils·elles améliorent la compréhension des personnes atteintes de troubles psychiques. La confiance et les rencontres sur un pied d'égalité deviennent possibles.
- **Favoriser le dialogue** : Les pairs facilitent la discussion sur des sujets difficiles. Ils·elles favorisent le dialogue sur les attitudes, les valeurs et les préjugés. Cela permet d'éliminer des obstacles et de trouver des solutions.

¹ Stiftung Pro Mente Sana; Verein EX-In Schweiz

² Verein PRIKOP/Stiftung Pro Mente Sana/Verein EX-IN Schweiz/Fachverband Peer+ 2020: 9



- **Élargir les perspectives** : L'échange d'idées avec des pairs mène à une nouvelle compréhension de la santé et de la maladie. Il en résulte une approche ouverte aux crises et des soins personnels adaptés.
- **Aide en cas de situation de crise** : Dans les situations de crise, les personnes atteintes de troubles psychiques peuvent bénéficier de l'assistance des pairs³.

Formes

Le travail pair peut prendre plusieurs formes. Les pairs peuvent se contacter indépendamment d'une institution et tenir des réunions indépendantes. Cependant, ils-elles peuvent aussi être sollicité-e-s pour venir en aide aux institutions sociales et leurs clients. Voici une présentation des différentes formes.

Travail pair indépendant

Les personnes atteintes de troubles psychiques peuvent contacter leurs pairs en toute autonomie. Ces dernier-e-s les accompagnent généralement pendant une durée déterminée. Le travail pair peut se faire soit par téléphone, soit à domicile, soit à un autre endroit. Les pairs offrent leurs services soit sur une base de volontariat, soit contre rémunération. La durée et les conditions sont fixées lors du premier contact. Des départements ou des institutions spécialisées aident à la recherche de pairs.

Consultations téléphoniques entre pairs

Des organisations de pairs telles que *Pro Mente Sana*⁴ offrent des conseils par téléphone aux personnes atteintes et à leurs proches⁵. Ces conseils de pairs peuvent s'avérer être un soutien important pour les personnes atteintes de troubles psychiques dans leur transition vers une vie en autonomie.

Travail pair dans les institutions

Des pairs sont employé-e-s dans des institutions pour aider les personnes atteintes de troubles psychiques à trouver un logement et à vivre en autonomie. Les institutions proposant des offres et des aides au logement apprécient en particulier les précieux services d'assistance fournis par les pairs. Les informations et recommandations sur l'appel à des pairs dans les institutions sont classées auprès de l'association professionnelle peerplus.ch.

Le travail pair dans les services psychiatriques d'aide et de soins à domicile

Certains services psychiatriques d'aide et de soins à domicile proposent le travail pair. Il a généralement lieu lors de réunions de groupe, par exemple un « groupe de rétablissement ». Selon le canton et les services d'aide et de soins à domicile, une petite contribution aux frais est demandée à chaque séance.

Travail pair dans le quartier

Les réunions régulières entre pairs dans les quartiers résidentiels ne sont pas encore très répandues. Lors de ces réunions, les personnes atteintes de troubles psychiques pourraient nouer des contacts, discuter de questions relatives au quartier et à la vie au sein de ce dernier. Des prestations pour les personnes atteintes de troubles psychiques pourraient être étendues.

³ Pro Mente Sana o.J.

⁴ <https://promentesana.ch/>

⁵ Pro Mente Sana o.J.



Conclusion

Le travail pair peut apporter une importante contribution à la vie en autonomie. Les pairs encouragent et mettent en avant les points forts. Ils-elles fournissent assistance et conseil lors de situations de crises personnelles. Les pairs sont employé·e·s par des institutions sociales ou de santé afin d'assister les personnes atteintes de troubles psychiques. Ils-elles peuvent encourager le dialogue sur les préjugés et faire ainsi tomber les barrières. Lors d'échanges avec des spécialistes, ils-elles contribuent à une proximité professionnelle.

Éditeur

INSOS

Zieglerstrasse 53, 3007 Berne

Auteur·e·s

Dalia Schipper, Katharina Eiler, René Rüegg

Avec la collaboration de : Jürg Fassbind, Fabienne Schüpbach, Tatiana Hostettler

Citations

INSOS (2022), Fiche d'information sur le travail pair. Éd. : Insos. Sur internet : [insos.ch](https://www.insos.ch)

Bibliographies

EX-IN Suisse Expert(e)s par l'expérience en psychiatrie (s.d.), Formation continue EX-IN Suisse. Éd. : EX-IN Suisse. Sur internet : <https://www.ex-in-schweiz.ch/weiterbildung/>

Peer+ Association professionnelle d'expert·e·s par l'expérience en choc psychique et rétablissement (2018), Travail pair. Éd. : Peer+. Sur internet : <https://www.peerplus.ch/Joomla/peer-arbeit>

Peer+ Association professionnelle d'expert·e·s par l'expérience en choc psychique et rétablissement (2016), Prise de position de Peer+ - Critères de qualité et directives pour le travail pair. Éd. : Peer+. Sur internet : <https://www.peerplus.ch/Joomla/projekte>

Association PRIKOP, fondation Pro Mente Sana, association EX-In Suisse, association professionnelle Peer+ (2020), Recommandations pratiques pour l'emploi de pairs en institution. Éd. : Association PRIKOP, fondation Pro Mente Sana, association EX-In Suisse, association professionnelle Peer+ 2020. Brüggli Medien : Romanshorn.

Pro Mente Sana (s.d.), Renforcer la santé psychique. Prestation de pairs. Éd. : Pro Mente Sana. Sur internet : <https://www.promentesana.ch/selbstbestimmt-genesen/angebote-zur-genesung/peer-angebote>

Pro Mente Sana (s.d.), Formation continue. Éd. : Pro Mente Sana. Sur internet : <https://promentesana.ch/angebote/weiterbildung>

Renseignements/Informations

Sandra Picceni, collaboratrice spécialisée INSOS

E-Mail : info@insos.ch

© INSOS, 01.08.2022