

# LA PAIR-AIDANCE POUR LES JEUNES DU SECONDAIRE



Ce document a pour but de renseigner les professionnels oeuvrant en promotion-prévention de la santé mentale des élèves du secondaire sur la pertinence d'un programme de pair-aidance. Il offre aussi des outils pour la mise en oeuvre d'un tel programme.

Une consultation auprès des jeunes a alimenté le contenu de ce document. Les informations issues directement de cette dernière seront identifiées dans le document par l'icône suivante :



## LE SOUTIEN PAR LES PAIRS

Le soutien par les pairs est défini comme une relation entre deux individus ou plus ayant des expériences et des âges similaires. Ensemble, ils partagent leur vécu et leur cheminement, permettant le développement personnel de chacun (1, 2, 3).

Que ce soit en groupe ou de façon individuelle, dans un contexte professionnel, clinique ou communautaire, le soutien par les pairs peut prendre plusieurs formes (2). Celles-ci suivent un continuum allant d'une relation de soutien naturelle et informelle, comme entre des amis, à une relation professionnelle et formelle, comme entre un pair-aidant professionnel rémunéré et un patient en milieu clinique (3). De plus, les interventions de soutien par les pairs peuvent être destinées à des groupes spécifiques de la population (individus marginalisés, communauté LGBTQ+, victimes de violences sexuelles, etc.) ou pour des problématiques particulières (troubles du comportement alimentaire, autisme, etc.) (4).

**Dans le cadre de ce document, il sera question de soutien par les pairs intentionnel et structuré en milieu scolaire secondaire.**

## LA PAIR-AIDANCE : DES JEUNES FORMÉS POUR AIDER

La pair-aidance s'appuie sur la tendance naturelle des jeunes à parler de leurs difficultés à leurs amis et à leurs pairs plutôt qu'à un adulte (5). Elle peut se définir comme une relation d'entraide qui existe entre deux jeunes ayant des expériences communes. Le pair aidant est formé, par exemple, en écoute active et en résolution de conflits (4). Avec l'appui d'un intervenant, il soutient et accompagne le pair-aidé en utilisant les connaissances acquises grâce à ses expériences personnelles et à la formation suivie dans le contexte du programme.



# 4 GRANDES CIBLES D'UN PROGRAMME DE PAIR-AIDANCE EFFICACE

- Promouvoir un climat scolaire d'entraide et convivial
- Promouvoir la participation des élèves à la vie scolaire
- Prévenir l'intimidation, la solitude et la consommation de substances
- Permettre le développement personnel des élèves (6)

## LA PAIR-AIDANCE RÉPOND À DIVERS BESOINS DE SOUTIEN DES JEUNES

1. **Soutien émotionnel** : empathie, encouragements et réconfort
2. **Soutien informationnel** : transmission de connaissances (conseils basés sur l'expérience, suggestions, aide à changer un comportement, etc.)
3. **Soutien d'appréciation** : rétroaction permettant de s'autoévaluer et de valider ses sentiments, ses habiletés et ses croyances (7)

## LES BÉNÉFICES DE LA PAIR-AIDANCE

Au niveau **individuel**, autant les pairs-aidants que les pairs-aïdés bénéficient de la participation aux programmes de pair-aidance (4, 5, 8, 9, 10). Parmi les bénéfices :

- Le renforcement de la confiance en soi et de l'estime de soi
- L'augmentation de l'engagement dans ses études
- L'amélioration des habiletés communicationnelles, relationnelles et de résolution de problèmes (empowerment)

Au niveau **collectif**, on retrouve les bénéfices suivants (4, 11, 12) :

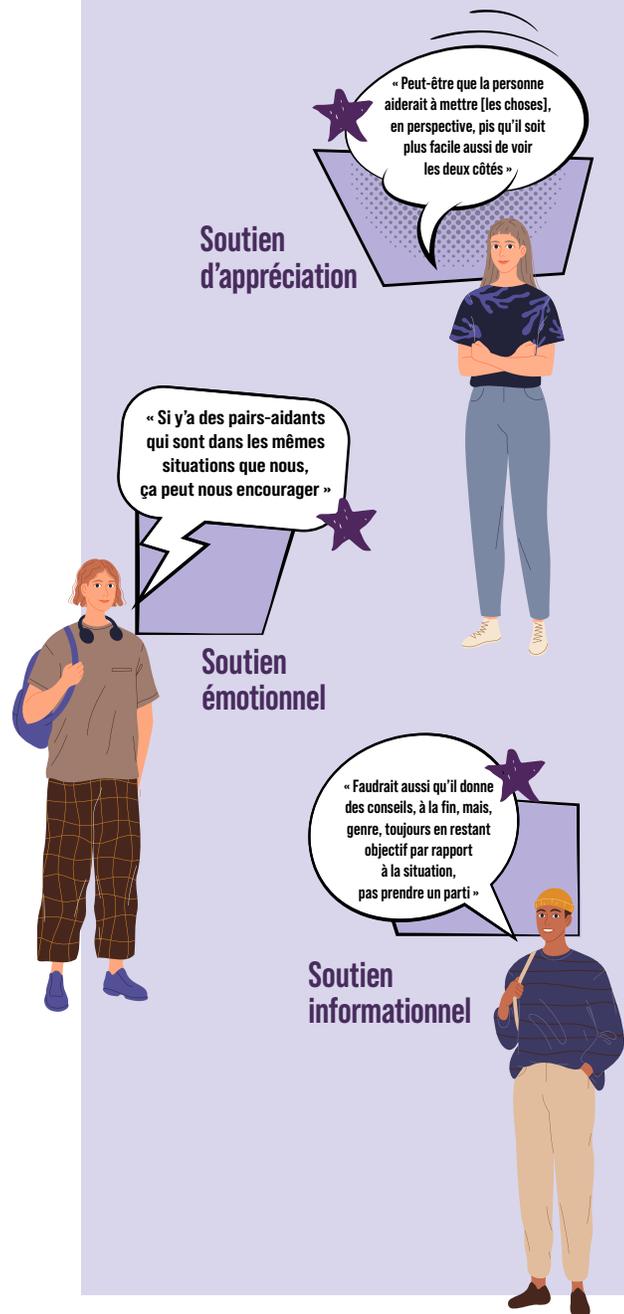
- La déstigmatisation des problèmes de santé mentale et du recours aux services psychosociaux
- La contribution à un climat scolaire inclusif et bienveillant
- La diminution de la pression mise sur les autres services de soutien offerts dans le milieu scolaire

## LES FACTEURS QUI INFLUENT L'UTILISATION D'UN PROGRAMME DE PAIR-AIDANCE

★ FACILITEURS	BARRIÈRES
<p>Similarité des expériences de vie</p> <p>Diversité des pairs-aidants</p> <p>Offre de différentes modalités pour consulter les pairs-aidants</p> <p>Écoute active et attitude respectueuse sans préjugés</p> <p>Réciprocité dans la relation avec le pair-aidant</p> <p>Promotion positive du programme et de la santé mentale</p>	<p>Doutes quant à la compétence des pairs-aidants</p> <p>Confidentialité non garantie</p> <p>Manque de confiance envers les pairs inconnus</p> <p>Peur d'être jugé ou incompris par les pairs-aidants</p> <p>Manque de connaissances sur le programme</p> <p>Peur d'une escalade d'interventions</p> <p>Préférence pour le soutien du réseau naturel ou les auto-soins</p>

Utilisation d'un programme de pair-aidance en milieu scolaire secondaire

- Inspiré en partie de Radez et coll., 2011 (13)





## DES ACTIVITÉS DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE : UN AJOUT ESSENTIEL

Les objectifs de chaque programme de pair-aidance en milieu scolaire sont établis par les responsables et varient selon les besoins des élèves et les ressources du milieu. La majorité des programmes agissent en tant qu'intervention ciblée, c'est-à-dire qu'ils visent à rejoindre les jeunes en détresse en les repérant et en les référant vers les ressources appropriées [14]. Cependant, ce type de programme ne permet pas de rejoindre tous les jeunes en détresse, étant donné les barrières énumérées ci-dessus (ex.: préférence pour les auto-soins). Pour être plus efficace et accessible, il est important que la pair-aidance s'inscrive dans une stratégie globale de promotion-prévention de la santé mentale intégrant des activités créées par les jeunes, offertes en classe ou non, pour aborder la santé mentale et d'autres enjeux qu'ils jugent pertinents (ex: ateliers éducatifs, sessions de méditation, semaines thématiques) [6, 15]. Ces activités auxquelles tous les élèves sont invités à participer favorisent le bien-être, la cohésion sociale et un environnement bienveillant [6, 15].

## LES RISQUES DES PROGRAMMES DE PAIR-AIDANCE

- Certaines confidences peuvent engendrer un stress important chez les pairs-aidants
- Les pairs-aidants peuvent avoir de la difficulté à respecter les limites de leur rôle et vont au-delà de leurs responsabilités
- Des comportements inappropriés peuvent survenir de la part du pair-aidant ou du pair-aidé : agressivité, manque d'empathie, commentaires insensibles, etc. [9, 16, 17]

Pour réduire ces risques, il est essentiel de connaître et mettre en place les conditions de succès de ces programmes, notamment la formation et le soutien continu des pairs-aidants (voir les sections suivantes).



## LES CONDITIONS DE SUCCÈS DE L'IMPLANTATION D'UN PROGRAMME DE PAIR-AIDANCE

- Évaluer les besoins des élèves et leur intérêt à devenir pair-aidant (l'intérêt des jeunes à devenir pair-aidant est essentiel pour le bon fonctionnement du programme) [14]
- Définir clairement les objectifs du programme et le rôle des pairs-aidants [5, 15]
- Planifier rigoureusement le programme et identifier les ressources nécessaires et disponibles (humaines, temporelles, matérielles, etc.) [6]
- Recruter des jeunes ayant des expériences pertinentes entourant différents enjeux de santé mentale [5, 9]
- Former adéquatement les pairs-aidants [18]
- Fournir un soutien assidu aux pairs-aidants [5]
- Se renseigner sur les outils et guides de mise en œuvre des programmes de pair-aidance disponibles
- Évaluer le programme afin de l'améliorer au besoin

## LES RESSOURCES ET OUTILS DE MISE EN ŒUVRE

Les guides permettent de répondre, entre autres, aux questions suivantes :  
Comment former les pairs-aidants? Comment réduire les risques liés à la pair-aidance?  
Qui peut être le responsable du programme? Qui devrait superviser les pair-aidants?

### Guides de mise en œuvre d'un programme de pair-aidance

- [Guide d'implantation d'un programme d'entraide par les pair.e.s](#) (Tel-jeunes)
- [Connexions Jeunesse Ottawa : Guide de mise en oeuvre](#) (Santé publique Ottawa)
- [Setting up Peer Support Programmes in Schools - A Step-by-Step Guide](#) (The Mannerheim League for Child Welfare)
- [Trousse d'outils pour le soutien par les pairs sur le campus](#) (Centre d'innovation en santé mentale sur les campus)
- [Peer Support for Children and Young People's Mental Health and Emotional Wellbeing Programme](#) (Anna Freud National Centre for Children and Families)
- [Peer Program Toolkit](#) (Université McGill)
- [Guide d'implantation d'un programme de pairs aidants](#) (Université de Montréal)

### Ressources générales pour l'acquisition de compétences en soutien par les pairs

- [Être là](#) (Jack.org)
- [Jeunes pairs aidants](#) (Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes)
- [Espace TJ](#) (Tel-jeunes)

Pour plus d'information, référez-vous à l'annexe intitulée La pair-aidance en milieu scolaire secondaire : annexe.

### SOURCES

1. Commission de la santé mentale du Canada. (2016). La stratégie en matière de santé mentale pour le Canada : Une perspective axée sur les jeunes. Commission de la santé mentale du Canada. [https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2016-07/Youth\\_Strategy\\_fr\\_2016.pdf](https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2016-07/Youth_Strategy_fr_2016.pdf)
2. Sunderland, K., Mishkin, W., Comité de direction sur le soutien par les pairs, Commission de la santé mentale du Canada. (2013). Lignes directrices relatives au soutien par les pairs – Pratique et formation. Commission de la santé mentale du Canada. [https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2018-06/peer\\_support\\_guidelines\\_fr.pdf](https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2018-06/peer_support_guidelines_fr.pdf)
3. Iyer, S.N. et Mireault, C. (2018). Soutien par les pairs aux jeunes : accessibilité, engagement et accent sur le rétablissement – Lignes directrices sur la conception et la prestation des services de soutien par les pairs pour les jeunes dans le cadre des services de santé mentale aux jeunes. ACCESS Esprits ouverts. [https://accessopenminds.ca/wp-content/uploads/dlm\\_uploads/2018/08/ACCESS-Esprits-ouverts-Soutien-par-les-pairs-aux-jeunes-FR-vers20180723.pdf](https://accessopenminds.ca/wp-content/uploads/dlm_uploads/2018/08/ACCESS-Esprits-ouverts-Soutien-par-les-pairs-aux-jeunes-FR-vers20180723.pdf)
4. Centre d'innovation en santé mentale sur les campus. (s.d.). Le soutien par les pairs sur le campus : Quoi, comment, qui et où? Centre d'innovation en santé mentale sur les campus. <https://www.campusmentalhealth.ca/fr/trousse-doutils/trousse-doutils-pour-le-soutien-par-les-pairs-sur-le-campus/arguments-en-faveur/le-soutien-par-les-pairs-sur-le-campus/>
5. Knowledge Institute for CYMHA. (2018). S'initier au soutien des jeunes par les pairs [vidéo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=wRnWPjxUNnMGab\\_channel=Samedic%3%A0toutprix](https://www.youtube.com/watch?v=wRnWPjxUNnMGab_channel=Samedic%3%A0toutprix)
6. The Mannerheim League for Child Welfare. (2011). Setting up Peer Support Programmes in Schools – a step-by-step Guide. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. [https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/Ueber\\_Klicksafe/Youth\\_Panel/Setting\\_up\\_Peer\\_Support\\_Programmes\\_in\\_Schools.pdf](https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/Ueber_Klicksafe/Youth_Panel/Setting_up_Peer_Support_Programmes_in_Schools.pdf)
7. Dennis, C.-L. (2003). Peer support within a health care context: a concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 40(3), 321-332. doi:10.1016/s0020-7489(02)000925
8. Bracke, P., Christiaens, W., & Verhaeghe, M. (2008). Self-esteem, self-efficacy, and the balance of peer support among persons with chronic mental health problems. *Journal of Applied Social Psychology*, 38(2), 436-459
9. Side by Side Research Consortium. (2017). Developing peer support in the community : a toolkit. Mind. <https://www.mind.org.uk/media-a/4247/peer-support-toolkit-final.pdf>
10. Repper, J., & Carter, T. (2011). A review of the literature on peer support in mental health services. *Journal of mental health*, 20(4), 392-411
11. Centre de recherche et de partage des savoirs InterActions du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Nord-de-l'Île-de-Montréal et de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-sud-de-l'Île-de-Montréal. (2019). Une véritable aire ouverte : La participation des jeunes pour changer les pratiques et l'organisation des services. [https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/user\\_upload/Uploads/tx\\_assmpublications/pdf/publications/aire\\_ouverte5\\_1\\_.pdf](https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/user_upload/Uploads/tx_assmpublications/pdf/publications/aire_ouverte5_1_.pdf)
12. Cowie, H., James, A. et Toda, Y. (2013). Peer support [1e éd., p. 147-156]. Kaneko-shoboh. [https://www.researchgate.net/publication/236869036\\_Peer\\_support](https://www.researchgate.net/publication/236869036_Peer_support)
13. Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, J., Burton-Evdoka, G. et Waite, P. (2020). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 30, 183-211. <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01469-4>
14. Centre d'innovation en santé mentale sur les campus. (s.d.). Évaluation des besoins. Centre d'innovation en santé mentale sur les campus. <https://campusmentalhealth.ca/fr/trousse-doutils/trousse-doutils-pour-le-soutien-par-les-pairs-sur-le-campus/preparation-de-lenvironnement/evaluation-des-besoins/>
15. Theodosiou, L. et Glick, O. (2020). Peer support models for children and young people with mental health. Centre for Mental Health. [https://www.centreformentalhealth.org.uk/sites/default/files/publication/download/CentreforMentalHealth\\_PeerSupport\\_CYP\\_0.pdf](https://www.centreformentalhealth.org.uk/sites/default/files/publication/download/CentreforMentalHealth_PeerSupport_CYP_0.pdf)
16. Proulx, M.-C. & Gratton, F. (2006). Processus suivi par des pairs aidants lors de leur expérience auprès d'adolescents suicidaires : une étude exploratoire. *Santé mentale au Québec*, 31(1), 145-168. <https://doi.org/10.7202/013690ar>
17. Theodosiou, L. et Glick, O. (2020). Peer support models for children and young people with mental health problems. Centre for Mental Health. [https://www.centreformentalhealth.org.uk/sites/default/files/publication/download/CentreforMentalHealth\\_PeerSupport\\_CYP\\_0.pdf](https://www.centreformentalhealth.org.uk/sites/default/files/publication/download/CentreforMentalHealth_PeerSupport_CYP_0.pdf)
18. Cowie, H. (2020). Peer Support in School. University of Malta's Centre for Resilience & Socio-Emotional Health. <https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/62474/4/Helen%20Cowie%20Peer%20Support%20in%20School%20final%20online.pdf>



Un merci tout spécial aux élèves ayant pris part aux groupes de discussion ainsi qu'aux professionnels des Services à l'élève du CISSM.