

LUTTE CONTRE LA STIGMATISATION



Votre infolettre mensuelle

Avril 2023 | Numéro 11

LA PAIR-AIDANCE ET LA STIGMATISATION EN SANTÉ MENTALE

La dernière publication de la revue *le partenaire* de l'AQRP portant sur la pair-aidance est dorénavant disponible. Cette édition, intitulée : ***La pair-aidance au cœur du rétablissement : ici, ailleurs et autrement***, aura valu l'attente puisqu'elle couvre le sujet sous différents angles, autant au Québec qu'à l'international. Nous saisissons donc cette opportunité pour vous présenter une infolettre sur la stigmatisation et la pair-aidance en santé mentale.

Bonne lecture!



Vous désirez obtenir la revue *le partenaire*?

Devenez membre de l'AQRP : <https://aqrp-sm.org/a-propos-de-laqrp/membres-aqrp/>

Avril 2023 | Numéro 11

PAIR-AIDANCE ET STIGMATISATION

Brève présentation du travail de pair aidant(e)

Selon Cairn et all., le pair aidant, dans le domaine de la santé mentale, est une personne ayant un vécu semblable à l'histoire de santé d'une autre personne vivant avec un trouble ou une problématique en santé mentale. En d'autres mots, c'est un utilisateur de services ou un ex-utilisateur de services qui se sert de son savoir expérientiel pour soutenir une personne vivant avec des problématiques de santé mentale, d'où le nom anglais « *peer social worker* » [CAIRN et PPPS]^{1, 2}.

Selon l'AQRP, « Le pair aidant est un membre du personnel dévoilant qu'il vit ou qu'il a vécu un problème de santé mentale. Le partage de son vécu et de son histoire de rétablissement a pour but de redonner de l'espoir, de servir de modèle d'identification, d'offrir de l'inspiration, du soutien et de l'information à des personnes qui vivent des situations similaires. Il a pour rôle de redonner espoir à ses pairs puisqu'il a lui-même affronté et franchi les obstacles reliés à la maladie mentale et adopté des stratégies facilitant son rétablissement; de soutenir et de responsabiliser ses pairs dans la reprise de pouvoir sur leur vie et leur rétablissement; d'apporter son expertise et de **maintenir au cœur des préoccupations de l'équipe la réduction de la stigmatisation** et la nécessité d'assurer la pleine participation des personnes au choix des services »³.

Quel est l'impact de la pair-aidance sur la stigmatisation en santé mentale?



Selon le Programme québécois Pairs Aidants Réseau (2013), l'un des principaux rôles du pair aidant est la réduction de la stigmatisation⁴. Les pairs aidants jouent donc un rôle majeur en ce qui a trait à la lutte contre la stigmatisation. Visitions quelques sources qui viennent confirmer ceci et pourquoi les pairs aidants ont tant d'impacts sur la diminution des préjugés.

Selon Stuart et Keith (2021), les programmes de pair-aidance ne sont pas explicitement considérés comme des interventions visant à contrer la stigmatisation, cependant ils ont pour effets de diminuer la stigmatisation et ils méritent d'être mentionnés pour leur potentiel de réduction de la stigmatisation internalisée et l'amélioration de l'inclusion sociale⁵. En effet, dans la plus récente édition de la revue « le partenaire », on peut lire que « le service de pairs aidants favorise, entre autres, la diminution des effets de la stigmatisation et de l'autostigmatisation » (stigmatisation internalisée).

PAIR-AIDANCE ET STIGMATISATION

Quel est l'impact de la pair-aidance sur la stigmatisation en santé mentale? (Suite)

Bien qu'il soit juxtaposé aux modèles de la médecine traditionnelle mettant l'accent sur les déficiences et les handicaps, ce qui distingue la pair-aidance sont les valeurs sur lesquelles cette approche en intervention par les pairs est basée.

Selon les recherches de Repper et collaborateurs (2016), le pair aidant doit travailler selon huit (8) principes centraux, soit⁵:

- La mutualité par la connaissance des problématiques de santé mentale et des conséquences émotionnelles;
- La réciprocité du professionnel et du non-professionnel dans le partage d'expérience;
- La non-directivité, les pairs aidants sont encouragés à générer leurs propres idées;
- L'orientation vers le rétablissement par l'espoir, le sentiment de contrôle et par la « facilitation à l'accès aux opportunités »;
- L'appui sur les forces pour effectuer l'ascension vers ses buts et les atteindre;
- L'inclusivité, ce qui peut être très important pour les personnes se sentant méprisées par les services de santé mentale;
- Le mouvement par le progrès, l'apprentissage, les nouvelles expériences;
- La sécurité émotionnelle des deux personnes pouvant différer entre ces derniers.

Selon ces mêmes chercheurs, ces huit points peuvent aider le pair aidant à agir sur la stigmatisation systémique.

De plus, Repper et Carter (2011) affirment que les pairs aidants réussissent plus souvent à transmettre de l'espoir, d'aider à croire aux possibilités de se rétablir, à la réappropriation du pouvoir d'agir (empowerment), à développer une image de soi positive et à encourager l'inclusion sociale que le font les professionnels formés en santé mentale. Aussi, il est prouvé que les pairs aidants, en enseignant aux autres membres du personnel leur approche orientée vers le rétablissement, arrivent à promouvoir des soins de santé moins stigmatisants (Stuart et Keith, 2021).

Les pairs aidants peuvent aider les individus à mieux comprendre la stigmatisation et plus particulièrement les multiples manifestations de la stigmatisation internalisée. Ils peuvent aider les gens à développer des manières plus efficaces de composer avec la stigmatisation (Stuart et Keith, 2021).

PAIR-AIDANCE ET STIGMATISATION

Quel est l'impact de la pair-aidance sur la stigmatisation en santé mentale? (Suite)

Par exemple, le soutien d'un pair aidant peut avoir comme effet d'identifier les obstacles causés par la stigmatisation en lien avec le marché du travail dans le but d'obtenir un emploi plus facilement. Ainsi, il peut faciliter l'obtention d'un emploi en partageant ses stratégies auprès de la personne qu'elle soutient. L'espoir est utilisé pour réduire la stigmatisation internalisée, une importante barrière à l'intégration sociale et professionnelle, en changeant les attitudes que les personnes peuvent avoir face à leur état de santé mentale⁴.

Une consultation qui en dit long!

Comme nous avons pu le constater dans la section précédente, les pairs aidants jouent un rôle important dans la lutte contre la stigmatisation. Cependant, est-ce qu'ils vivent eux-mêmes de la stigmatisation? Poser la question c'est y répondre. Un sondage auprès des pairs aidants, tiré de la revue « le partenaire », révèle que 34 % disent avoir subi de la stigmatisation au travail. Également, le manque de respect et d'estime à leur endroit s'avèrent des barrières révélatrices pour leur intégration dans le milieu de travail. Malgré cette situation vécue par environ le tiers des pairs aidants, 92 % sentent tout de même qu'ils sont valorisés, reconnus et acceptés au travail. En considérant tout l'impact positif du pair aidant sur la santé des personnes utilisatrices de services et chez les intervenants, il s'avère important qu'ils prennent de plus en plus leur place dans les milieux de soins. Le pair aidant démontre que le rétablissement est possible et que son savoir expérientiel a une grande valeur pour aider, soutenir et éduquer. Son apport unique pour contrer la stigmatisation en lien avec les troubles de santé mentale fait de lui un agent de changement considérable auprès de la société en général. Si on se base sur la recherche et sur les différentes consultations pour obtenir des faits sur l'implantation de la pair-aidance dans les services, on découvre tout le potentiel unique de cet intervenant qui incarne l'espoir pour les personnes qui souffrent et pour leurs proches. Il est donc de notre devoir d'en prendre soin et de faciliter leur intégration au travail.

En plus des différentes sources citées précédemment, nous pouvons souligner l'apport de tous les pairs aidants que nous connaissons ! Parmi ceux-ci, certains donnent de la formation, écrivent des livres, participent aux activités de livres vivants ou encore, rédigent des infolettres. Mais tous soutiennent le rétablissement de leurs pairs!

Soulignons également le travail de tous les gens qui s'impliquent dans la lutte contre la stigmatisation. Pairs aidants, collègues et citoyens, merci de contribuer à faire un monde meilleur, plus humain et surtout, moins stigmatisant!

PAIR-AIDANCE ET STIGMATISATION

Billy Drolet, chargé de projet
Lutte contre la stigmatisation

Guillaume Picard, auxiliaire de recherche

Références

1. Cloutier, G., & Maugiron, P. (2016). La pair-aidance en santé mentale : L'expérience québécoise et française. *L'information psychiatrique*, 92(9), 755-760. Repéré à <https://doi.org/10.1684/ipe.2016.1545>
2. Shalaby, R. A. H., & Agyapong, V. I. O. (2020). Peer Support in Mental Health : Literature Review. *JMIR Mental Health*, 7(6), e15572. <https://doi.org/10.2196/15572>
3. Rôle du pair aidant. (s. d.). AQRP. Repéré à <https://aqrp-sm.org/groupes-mobilisation/pairs-aidants-reseau/role/>
4. Lagueux, N. (2013). Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP). Programme québécois Pairs Aidants Réseau (2013). Repéré à <https://aqrp-sm.org/wp-content/uploads/2013/06/pa-benefices.pdf>
5. Dobson, Keith, and Heather Stuart, *The Stigma of Mental Illness: Models and Methods of Stigma Reduction* (New York, 2021; online edn, Oxford Academic, 1 Jan. 2022)
6. Revue le partenaire : La pair-aidance au cœur du rétablissement; Ici, ailleurs et autrement. Volume 28 - No 1, hiver 2022
7. Verhaeghe, M., Bracke, P., & Bruynooghe, K. (2008). Stigmatization and Self-Esteem of Persons in Recovery From Mental Illness: The Role of Peer Support. *International Journal of Social Psychiatry*, 54(3), 206-218. <https://doi.org/10.1177/0020764008090422>