

FOCUS SUR LA PAIR AIDANCE

C'est quoi la pair-aidance ?

La pair aidance repose sur le **principe d'entraide** entre personnes ayant soufferts ou souffrant d'une même situation personnelle.

Le pair aidant **partage ses expériences et son parcours afin d'accompagner la personne en souffrance et de l'aider à trouver des solutions qui font sens.**



Quels sont les bénéfices de la pair-aidance ?

1. Transformer les pratiques des professionnels

Intégrer des travailleurs pairs permet de :

- Réinterroger les pratiques d'accompagnement
- Disposer de nouvelles compétences
- Faire naître des innovations en **décloisonnant les pratiques**



2. Sortir les personnes accompagnées de l'isolement

L'intervention d'un pair auprès d'un usager est source d'**une amélioration de ses conditions sociales**, car la personne n'est plus considérée comme un malade, mais rentre dans le cadre d'une relation d'échange.

3. La reprise du pouvoir d'agir

La relation d'entraide pousse les personnes accompagnées à « **reprendre le contrôle** » en s'investissant plus dans leur traitement, ou en recherchant des solutions à leurs problèmes.

4. Améliorer l'estime et la confiance en soi

La **reprise d'autonomie** induit par la reprise du pouvoir d'agir a pour effet d'améliorer l'estime et la confiance en soi de la personne accompagnée. Le pair aidant aide la personne à **accepter et à déstigmatiser la situation.**

Où trouver des pairs-aidants ?

- Dans les associations de personnes accompagnées ou de proches
- Dans les groupes d'entraide mutuelle (GEM)
- Dans un service de soins ou d'accompagnement

