



Soutien par les pairs

AIDE CONCRÈTE POUR TRAVERSER DES PÉRIODES DIFFICILES

Traduction libre de Catherine Wilhelmy, conseillère Planetree, Réseau Planetree Francophone.
Tiré d'un outil de Planetree et d'articles colligés sur le sujet.

POUR ALLER PLUS LOIN QUE LE TRADITIONNEL « COMMENT ÇA VA? »

Les programmes de pairs-aidants sont reconnus pour aider à atténuer les effets d'événements difficiles. Il ne s'agit pas de soutien psychologique mais bien de **personnes qui partagent avec vous une expérience commune** une écoute attentive et sans jugement.

Les pairs aidants :

- Sont facilement accessibles
- Font preuve de compassion
- Écoutent attentivement
- Ne portent pas de jugement
- Ont un regard positif
- Sont capable d'être simplement là
- N'essaient pas de réparer, de résoudre ni de sauver
- Vous référeront vers les bonnes ressources si leur soutien n'est pas suffisant
- Et...comme vous, ils ne sont pas parfaits 😊

Il n'y a pas de programme officiel de pair-aidants dans votre organisation? La situation actuelle est peut-être l'occasion d'en mettre un sur pied.

Sources :

- <http://secure.campaigner.com/csb/Public/show/ceu9-1w9qku--pchlf-c24wqv77>
- <https://hospitalnews.com/caring-for-each-other-the-peer-support-program/>



Réseau
PLANETREE
francophone

Soutien par les pairs

AIDE CONCRÈTE POUR TRAVERSER DES PÉRIODES DIFFICILES

- <https://www.ptsd.va.gov/covid/COVID19ManagingStressHCW032020.pdf>