

Soutien par les pairs

Aide-mémoire pour l'équipe-école

Qu'est-ce que le soutien par les pairs?

Tous les jours, les élèves **peuvent** aider leurs amis, leurs camarades de classe et les autres personnes qui les entourent de différentes façons, et ils le **font**. Nous espérons que tous les élèves pourront prendre part à ce type d'aide entre pairs, qui survient de façon naturelle et informelle. Cependant, le soutien par les pairs est légèrement différent. Il faut donc s'assurer que l'on saisit bien le sens du terme de la même façon, car il peut faire référence à un large éventail de pratiques, de programmes et d'activités (p. ex., counseling entre pairs, médiation entre pairs, champions pour les pairs, éducation entre pairs, tutorat entre pairs, plaidoyer entre pairs, etc.). Bien qu'il n'existe pas de définition unique du soutien par les pairs, il se distingue de l'aide et de l'amitié de tous les jours par trois éléments clés : **la planification, la structure et la formation**. Les autres éléments importants qui distinguent le soutien par les pairs sont **la supervision, le suivi et le recrutement de pairs dotés de caractéristiques propres à ceux-ci**.

Le soutien par les pairs est-il fondé sur des données probantes?

Il n'existe actuellement pas de données probantes sur l'efficacité du soutien des jeunes par les pairs dans un contexte de santé mentale. Toutes les différentes versions de soutien par les pairs n'ont pas encore été évaluées. Cette absence de données probantes ne signifie pas nécessairement que le soutien par les pairs n'a aucune valeur. Cependant, cela souligne l'importance de l'aborder de façon prudente et réfléchie.

Quels sont les avantages et les risques potentiels du soutien par les pairs?

Bien que l'on connaisse peu de choses sur la nature des éléments de programmes qui ont des retombées positives, le soutien par les pairs semble être une pratique prometteuse qui offre quelques avantages potentiels :

- pour les personnes qui reçoivent un soutien (p. ex., améliorer la participation, l'engagement et la satisfaction à l'égard des services de santé mentale, améliorer certains aspects de leur fonctionnement, accroître le bonheur et le bien-être, offrir des occasions pour l'acquisition de connaissances et de compétences);
- pour ceux qui fournissent le soutien (p. ex., amélioration des compétences, de la confiance en soi et des relations);
- pour l'ensemble du milieu scolaire.

Bien que le soutien par les pairs puisse offrir des avantages, il faut aussi faire preuve de **prudence** et **connaître les méfaits potentiels**, notamment :

- des enjeux liés au positionnement du rôle de soutien par les pairs (p. ex., être affecté à des tâches inappropriées, être sujet à la diversité de façade);
- des risques pour les jeunes qui reçoivent du soutien par les pairs (p. ex., des pairs aidants ayant reçu une formation et un soutien inadéquats qui, par inadvertance, se heurtent à des problèmes de limites, violent la confidentialité, donnent des conseils non-aidants ou ne donnent pas suite aux révélations);
- des risques pour les jeunes qui offrent du soutien par les pairs : (p. ex., le stress lié au fait de puiser dans leurs propres expériences vécues, les enjeux liés à l'usure de compassion, comment révéler eux-mêmes des renseignements personnels de façon stratégique et gérer leur rôle de pair aidant tout en maintenant leur propre santé mentale, sentiment de fardeau et de responsabilité, traumatisme secondaire).

Si des initiatives de soutien par les pairs sont prises en considération, il faut prendre des mesures prudentes pour donner la priorité au bien-être des élèves concernés.



Quel type de soutien par les pairs les écoles devraient-elles mettre en place?

Le soutien par les pairs n'est pas une alternative au soutien professionnel et il n'est pas approprié pour les besoins complexes en santé mentale. En particulier, les preuves indiquent clairement que la **prévention du suicide par les pairs présente des risques importants pour les élèves concernés et ne devrait pas faire partie de nos pratiques en milieu scolaire.**

Contrairement aux défis et aux méfaits potentiels engendrés par la mise en œuvre du soutien par les pairs comme mode d'intervention dans le cadre de besoins complexes en santé mentale, il est possible de créer des occasions dans le but de :

- promouvoir la santé mentale;
- mettre en place des approches de prévention en amont (p. ex., augmenter les facteurs de protection, promouvoir des habiletés de vie);
- modeler des attitudes d'adaptation et des pratiques saines;
- accroître la sensibilisation envers les ressources et les soutiens;
- encourager la recherche d'aide;
- réduire la stigmatisation.

Si vous envisagez une initiative de soutien par les pairs, voici quelques facteurs à considérer :

- Êtes-vous enthousiaste et passionné par le leadership des élèves?
- Avez-vous une bonne compréhension de la promotion de la santé mentale à l'école et des façons dont les élèves peuvent aider?
- Comment accorderez-vous la priorité au bien-être des élèves concernés?
- Disposez-vous du soutien et de l'engagement nécessaires de la part de l'équipe de direction?
- Êtes-vous en mesure de consacrer le temps nécessaire à la formation et à l'encadrement continu pour ce rôle?
- Possédez-vous des connaissances, ou avez-vous accès à des connaissances qui vous permettront d'offrir une formation appropriée aux élèves (p. ex., connaître les limites de l'expertise et les processus d'aiguillage, les politiques en matière de confidentialité, les façons de divulguer de façon sécuritaire et stratégique des renseignements personnels, la connaissance des services de santé mentale et des voies d'accès aux soins, les principes d'inclusivité et de sensibilité culturelle)?
- Comment allez-vous assurer une supervision efficace des pairs aidants et un suivi continu qui apporte un soutien en cas de besoin?
- Comment veillerez-vous à ce que les pairs aidants ne se sentent pas surchargés ou submergés par la responsabilité d'aider d'autres personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale?

Lorsque vous planifiez des initiatives de soutien par les pairs, tenez compte des occasions qu'elles offrent de :

- créer un sentiment de culture et d'appartenance commune;
- d'inclure des élèves de divers groupes communautaires qui peuvent comprendre et soutenir l'identité personnelle des jeunes et qui possèdent une compréhension directe des problèmes;
- créer un environnement où les élèves se sentent les bienvenus, en sécurité et respectés.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires qui vous permettront d'aider les équipes de leadership en santé mentale en milieu scolaire à envisager des initiatives de soutien par les pairs, consultez [l'Outil d'aide à la décision en matière de santé mentale en milieu scolaire : Initiatives liées au soutien par les pairs.](#)

