

  
**Peer Support**  
**PAT - PEER AND TEAM SUPPORT**



Co-funded by  
the European Union

## — Intro

# Le soutien par les pairs dans le domaine de la santé mentale

Le soutien par les pairs est une pratique innovante déployée dans le monde entier.

Le soutien par les pairs est un soutien mutuel entre personnes ayant vécu des expériences similaires, notamment en matière de santé mentale ou de toxicomanie. Il repose sur le partage des expériences et des connaissances acquises au fil du temps afin de favoriser le rétablissement et l'autonomisation.



L'OMS reconnaît les soins par les pairs comme une approche complémentaire aux soins de santé traditionnels, qui peut améliorer la qualité de vie et le parcours de rétablissement.

Le projet ERASMUS Tuto3, axé sur le PAT (Peer and Team Support) dans le domaine de la santé mentale, représente une approche pionnière dans l'amélioration des systèmes de soutien à la santé mentale.

Cette initiative est porteuse d'espoir et d'innovation dans le domaine du bien-être mental. Elle vise à tirer parti du pouvoir de la communauté, de l'empathie et des expériences partagées pour favoriser un environnement plus favorable aux personnes confrontées à des problèmes de santé mentale. En mettant l'accent sur le soutien des pairs et de l'équipe, le projet Tuto3 reconnaît l'impact profond que la connexion et la compréhension peuvent avoir sur le parcours de santé mentale d'un individu.



# The TUTO3 PROJECT

Le PROJET TUTO3 est une initiative qui aborde les aspects émotionnels et cliniques de la santé mentale. La nature innovante du projet Tuto3 réside dans sa compréhension du fait que le rétablissement et le soutien en matière de santé mentale sont multidimensionnels et propres à chacun. Le projet promeut des soins de santé mentale plus inclusifs, plus efficaces, en créant des environnements où les personnes se sentent reconnues, entendues et soutenues à la fois par leurs pairs et par les professionnels. Au fil de sa construction, le projet Tuto3 a permis de valoriser que le soutien par les pairs tend à remodeler la façon dont la société aborde la santé mentale, en la rendant plus accessible, plus empathique et plus adaptée aux besoins de ceux qu'elle cherche à aider.

Le soutien par les pairs, pierre angulaire du projet Tuto3, repose sur le principe selon

lequel les personnes qui ont surmonté leurs propres problèmes de santé mentale peuvent offrir une vision unique, une empathie et des conseils particulièrement avisés à d'autres personnes confrontées à des difficultés similaires. Cette approche contribue non seulement à déstigmatiser les problèmes de santé mentale, mais aussi à redonner le pouvoir aux individus en validant leurs expériences et en favorisant un sentiment d'appartenance à une communauté. De même, la pair-aidance déployée au sein d'une équipe amplifie cet effet en créant des réseaux de soutien structurés, combinant les conseils d'un professionnel avec le caractère relationnel et immédiat du soutien par les pairs. Cette double approche garantit un système de soutien complet qui aborde à la fois les aspects émotionnels et cliniques de la santé mentale.

# — MODALITÉS

Les pairs-aidants apportent un soutien et un accompagnement à leurs pairs, en tant que personnes qui vivent des situations similaires. Ils trouvent leur pertinence dans de nombreux domaines où les événements de la vie ont pu laisser des traces, parfois indélébiles, des périodes dont il est difficile de se remettre. Ils partagent les connaissances, les stratégies et les outils qu'ils ont développés au cours de leur propre parcours de rétablissement.

Ils incarnent l'espoir, la certitude qu'il est possible d'aller mieux, de reprendre sa vie en main. Se rétablir, c'est se réapproprier ce qui nous appartient déjà, notre propre vie. Le programme vise à faciliter le déploiement des pairs-aidants en santé mentale en renforçant le degré d'expertise des différents acteurs: les pairs-aidants, mais aussi les institutions, les équipes de soins, et les associations de pairs aidants en Europe et ailleurs.





## — Soutien et durée du projet

Le projet PAT était un projet Erasmus+ AC220 cofinancé par l'Union Européenne. Il s'est étendu sur 36 mois et a pris fin en janvier 2025.

# Partenariat



Le projet était soutenu par des organisations de 7 pays différents, des associations de pairs aidants et des universités, sous la coordination du Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique Saint-Martin.

Ces organisations contribuaient à la production de connaissances et d'outils innovants et les validaient sur la base de l'expérience des pairs aidants.

Centre Neuro Psychiatrique St-Martin, Namur



Établissement Public de Santé Mentale Lille-Métropole / Centre collaborateur de l'OMS pour la recherche et la formation en santé mentale



Universitatea Aurel Vlaicu Din Arad



Peer and Team Support, ASBL, Namur



# Partenariat



Haute Ecole de la Province de Namur



Espairs Pair Aidance Santé Mentale Rhône ,  
Lyon



Grupo de Investigación en Salud Mental en  
Primera Persona, Barcelona



Centre intégré universitaire de santé et de  
services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal



Inland Norway University of Applied Sciences



Universität ULM





Encourager l'innovation et l'échange de pratiques sur ces thèmes.

Renforcer l'emploi des travailleurs-pairs en consolidant leur profil professionnel et l'adéquation de leur formation à leurs besoins sur le terrain.

Mieux préparer les équipes professionnelles à accueillir et intégrer les pairs aidants dans leurs pratiques : Accompagner l'équipe tout au long du processus d'intégration.



Intégrer le soutien par les pairs de manière plus structurelle dans le parcours de soins.

## — OBJECTIFS DU PROJET

# LES RÉSULTATS DU PROJET

Augmenter le niveau d'expertise des différents partenaires, des professionnels de la santé mentale et des autres parties prenantes concernant la valeur ajoutée du soutien par les pairs dans le parcours de rétablissement.

Proposer de développer les compétences professionnelles des travailleurs-pairs.

Favoriser la création d'outils disponibles au niveau européen pour tous les acteurs de la santé mentale.

Favoriser l'intégration des pairs aidants en soutenant la création d'emplois de qualité.



Créer et consolider un réseau européen d'organisations variées et complémentaires autour de résultats innovants en matière de santé mentale et se rapprocher des leaders mondiaux (Canada) en matière de rétablissement et de formation des travailleurs-pairs.

Participer à la déstigmatisation du secteur de la santé mentale en général et des usagers en particulier en créant des liens entre les structures de soin, le secteur de la formation pour adulte, et les associations d'usagers de la santé mentale.



# TUTO3 PAT

# RESULTS

## RÉSULTAT NUMÉRO 1

Un référentiel de compétences pour les pairs aidants en santé mentale.

## RÉSULTAT NUMÉRO 2

**Un référencement des différentes modalités de formation pour les pairs aidant.**

## RÉSULTAT NUMÉRO 3

Inclure les pairs aidants dans les équipes : contenus de formation pour les professionnels de la santé mentale.

## RÉSULTAT NUMÉRO 4

Un cadre méthodologique pour soutenir l'intégration des pairs aidants dans les équipes de soins en santé mentale.

## RÉSULTAT NUMÉRO 5

Le développement d'un MOOC (Massive Open Online Course).



Ce projet a été cofinancé avec le soutien de la Commission européenne - Programme Erasmus+ (CE). Cette publication reflète uniquement les opinions de l'auteur. Par conséquent, la CE ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.



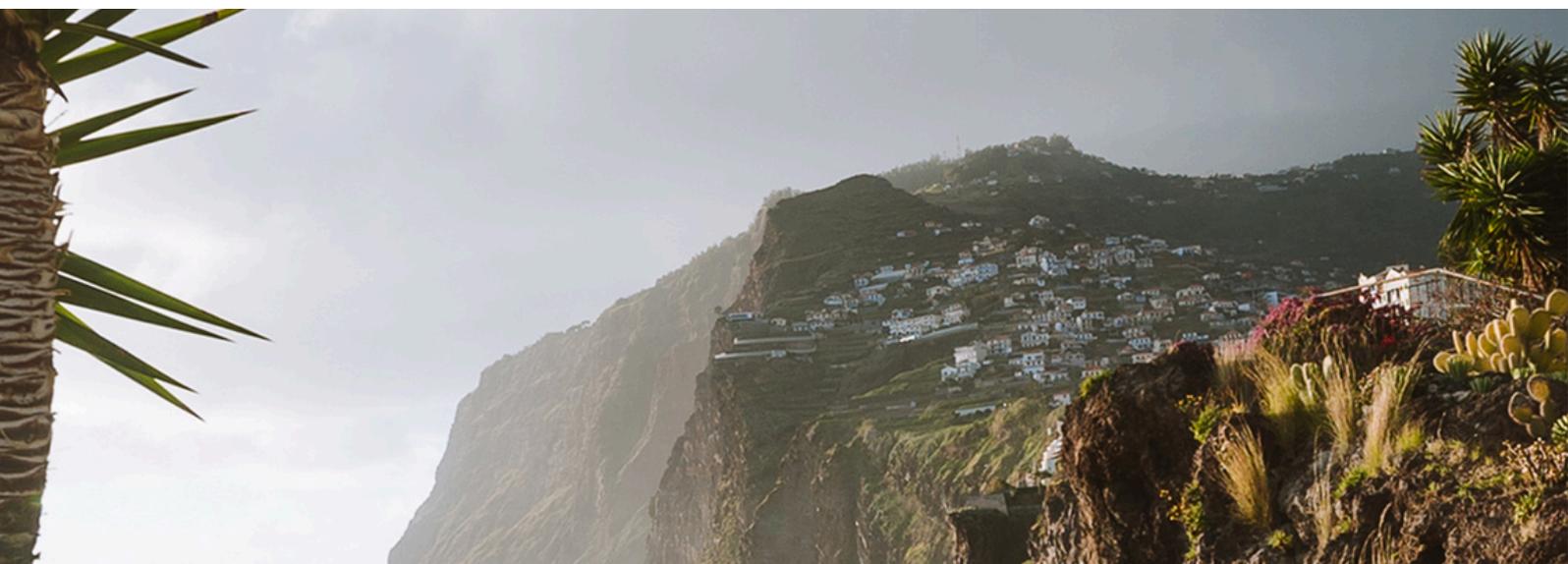
Co-funded by  
the European Union

# LES RÉSULTATS DU PROJET

Le développement d'un référentiel de compétences pour les pairs-aidants est une étape cruciale dans la reconnaissance et la promotion de leur place et de leur rôle au sein des services de soins en santé mentale. Ce cadre doit identifier les compétences, les connaissances et les attitudes fondamentales requises pour soutenir efficacement les personnes en quête de bien-être mental. Il s'agit notamment de la capacité à établir la confiance, de la juste reconnaissance des expériences d'autrui, d'un apprentissage des limites professionnelles, et d'une réflexion individuelle sur la question de l'éthique professionnelle.

Parallèlement, la création d'un référentiel de compétences commun aux pair-aidants garantira la qualité et la cohérence de leur formation. Ce référentiel pourrait détailler les modules de formation essentiels, tels que les techniques d'écoute active, la gestion de crise, la confidentialité et la navigation dans le système de soins de santé mentale. Le matériel de formation connexe doit être conçu de manière à être accessible et interactif, en utilisant divers formats tels que des vidéos, des études de cas et des simulations pour faciliter l'apprentissage.

Pour soutenir l'intégration des pairs aidants dans les équipes de santé mentale, un cadre méthodologique doit être mis en place. Ce cadre devrait inclure des guidances pour la supervision, le soutien continu et l'évaluation des contributions des pairs aidants, tout en reconnaissant la valeur unique de leur expérience vécue. Enfin, le développement d'un MOOC (Massive Open Online Course) spécifiquement dédié à la formation des pairs aidants et des professionnels de la santé mentale pourrait grandement contribuer à la diffusion des bonnes pratiques et à la sensibilisation à l'importance du soutien par les pairs. Ce MOOC pourrait servir de ressource accessible à tous, favorisant ainsi une meilleure compréhension et intégration des pairs aidants dans les services de santé mentale au niveau mondial.





# RÉSULTAT NUMÉRO II

# Un profil de formation normalisé pour les pairs aidants

**Ramona Hiltensperger, Selina Girit, Ellen Epple, Bernd Puschner et le groupe d'étude Tuto3-PAT**

**Section Processus-Résultat Recherche, Département de Psychiatrie II, Université d'Ulm, Allemagne**

Dans le monde, et notamment dans la plupart des pays européens, les pairs aidants reçoivent une formation les préparant à leur rôle. L'efficacité du soutien par les pairs varie en raison de différences importantes dans la manière dont la formation est assurée. Par conséquent, l'objectif de ce document est de proposer un profil standardisé de formation pour les pairs aidants.

## Étape 1 : Aperçu des programmes de formation de soutien par les pairs

Pour concevoir ce profil standardisé de formation, nous avons cherché des programmes de formation disponibles. Nous en avons trouvé plus de 60 à l'échelle internationale.



## Étape 2 : Comparaison des programmes de formation pour les pairs aidants

Nous avons ensuite comparé divers aspects de ces programmes, comme le contenu des séances de formation. Nous avons pu dégager quinze éléments généraux de formation dans la majorité des programmes (voir tableau 1 ci-dessous).

# TABLEAU 1 : ÉLÉMENTS DE FORMATION DÉGAGÉS

## ÉLÉMENT

## DESCRIPTION DE L'ÉLÉMENT

### Rétablissement

Concept de rétablissement personnel présenté aux pairs en formation, avec une focalisation particulière sur les expériences de rétablissement et le soutien axé sur le rétablissement.

### Inclusion et soutien de la famille et de la communauté

Importance d'établir des systèmes de soutien au sein des familles et des communautés, en encourageant l'inclusion par l'intermédiaire du réseau, des liens et du trilogue.

### Compétences

Apprentissage d'un ensemble de compétences utiles par les pairs aidants en formation, notamment dans les domaines suivants : la résolution de problèmes, les stratégies d'adaptation, les technologies, la rédaction de lettres, les compétences de présentation, les capacités organisationnelles et l'intervention en cas de crise.

### Soutien par les pairs et mise à profit de l'expérience

Présentation des théories et des concepts de soutien par les pairs, exploration des relations avec les pairs aidants et utilisation des expériences personnelles de manière à pouvoir aider efficacement les personnes.

### Communication

Présentation de principes tels que l'écoute active et réflexive, la compréhension, la résolution de conflit, les remarques, les questions et l'entretien motivationnel.



# TABLEAU 1 : ÉLÉMENTS DE FORMATION DÉGAGÉS

## ÉLÉMENT

## DESCRIPTION DE L'ÉLÉMENT

Évaluation

Évaluations basées sur le rétablissement, évaluations des besoins, évaluations de la santé personnelle et réalisation d'entretiens pour obtenir des commentaires et des évaluations.

Relations et rôles

Descriptions des rôles des pairs aidants, dynamiques des relations interpersonnelles et thérapeutiques, et importance de l'imitation de comportements positifs.

Configuration des groupes

Mise en place de groupes, compréhension des dynamiques de groupe et mise en place de discussions de groupe efficaces.

Stigmatisation

Impact de la stigmatisation sur la santé mentale, y compris la stigmatisation internalisée, et les conséquences socioémotionnelles de la stigmatisation.

Formation sur le lieu de travail

Préparation des participants au travail dans un environnement professionnel tel que les services de santé mentale, comprenant la préparation au travail et la formation adaptée à chaque rôle.



### Étape 3 : Conception d'un profil standardisé de formation

Dans la prochaine étape, 73 parties prenantes et spécialistes internationaux dans le domaine du soutien par les pairs en santé mentale (p. ex. pairs aidants, législateurs) nous ont aidés à déterminer lesquels de ces éléments étaient essentiels dans le cadre d'une formation de base au soutien par les pairs, et lesquels étaient plus pertinents à une phase avancée ou pour un soutien spécialisé par les pairs. Les participants étaient invités à évaluer l'importance de chaque élément dans une procédure à deux étapes (la méthode de Delphes) et à suggérer des éléments supplémentaires n'ayant pas encore été mentionnés. Nous leur avons également demandé de nous aider à comprendre dans quelle mesure ces éléments de formation correspondaient aux principes essentiels théoriques de soutien par les pairs qui avaient été dégagés précédemment dans les Résultats numéro 1 de Tuto3-PAT [ajouter le lien au contenu de R1 ici]. Cela a permis d'aboutir à un ensemble hiérarchisé de composantes de base communément approuvées d'éléments de formation au soutien par les pairs ainsi que d'éléments plus pertinents pour la formation des pairs aidants à un niveau avancé, par exemple dans un processus d'évolution professionnelle ou pour un groupe de patients bénéficiant d'un soutien spécialisé par les pairs (voir tableau 2 ci-dessous).



Dans le cadre de l'enquête, nous avons aussi demandé aux experts quels étaient les critères d'admission auxquels les pairs aidants potentiels devaient satisfaire pour pouvoir rejoindre des programmes de formation. Ils sont arrivés au consensus que les pairs aidants devaient avoir vécu une situation de trouble de la santé mentale et s'en être rétablis, et avoir une propension à l'empathie. Aucun autre critère d'admission n'a fait l'unanimité. En outre, il convient de mener une analyse plus approfondie pour déterminer le nombre optimal de séances de formation. Nous mettrons à disposition une description plus détaillée des recommandations sur le site Internet de PAT d'ici la fin de l'année 2024. Une publication scientifique est en cours de production et sera publiée en 2025.

## TABLEAU 2 : CONSENSUS ET RECOMMANDATIONS

### Élément de la formation de base

### Recommandation

Soutien par les pairs et mise à profit de l'expérience

Présenter les théories et les concepts de soutien par les pairs, explorer les relations avec les pairs aidants et expliquer la manière dont il faut recourir aux expériences personnelles pour pouvoir aider efficacement les personnes souffrant de troubles mentaux.

Encourager le récit d'expériences personnelles dans un environnement sûr en mobilisant en parallèle les connaissances théoriques sur les principes de soutien par les pairs.

Donner des conseils au sujet de la révélation de soi (cette recommandation devrait être intégrée dans les programmes de formation de base).

Rétablissement

Présenter le concept de rétablissement personnel (les expériences de rétablissement et le soutien axé sur le rétablissement devraient inclure des histoires vécues et des stratégies de rétablissement pour encourager les participants à adopter un état d'esprit tourné vers le rétablissement).

Relations et rôles

Présenter une description du rôle des pairs aidants (p. ex. comparaison des choses à faire et à ne pas faire), une définition des relations interpersonnelles et thérapeutiques, et le concept d'imitation de comportements positifs.

Proposer aux participants de faire des exercices explorant les dynamiques de relations et le résultat de l'imitation de comportements positifs dans le soutien par les pairs.

Enseigner des compétences pour aider les pairs à se fixer des limites avec les patients et à séparer travail et vie privée.

## TABLEAU 2 : CONSENSUS ET RECOMMANDATIONS

### Élément de la formation de base

### Recommandation

Communication

Inclure un module de base sur la communication abordant les principes tels que la communication active et réflexive, la compréhension, la résolution des conflits, les retours, les questions et l'entretien motivationnel.

Intégrer le jeu de rôle et les exercices interactifs pour s'entraîner aux stratégies de communication efficaces dans des situations de soutien par les pairs.

Stigmatisation

Fournir une formation sur les stratégies de réduction de la stigmatisation en encourageant les participants à faire part de leurs expériences personnelles liées à la stigmatisation et à ses effets.

Principes et valeurs

Discuter des principes et valeurs tels que la mutualité, la réciprocité, les approches non directives, les pratiques basées sur les points forts, la progressivité, l'inclusivité, la diversité, la validation, l'acceptation, l'espoir, la vision du monde, la confidentialité, l'empathie, l'autonomisation et la sécurité.

Animer des discussions sur des dilemmes éthiques et encourager les participants à adopter un code de conduite commun lors des interactions ayant lieu dans le cadre du support par les pairs.

International experiences / Experiències internacionals

Standardized training profile of a peer support worker

Perfil formatiu estandaritzat del treballador de suport entre iguals

Selina Girit  
Universitätsklinikum Ulm  
Hospital Universitari d'Ulm

Ramona Hiltensp  
Universitätsklinikum Ulm  
Hospital Universitari d'Ulm

## TABLEAU 2 : CONSENSUS ET RECOMMANDATIONS

### Élément de la formation de base

### Recommandation

Inclusion et soutien de la part de la famille et de la communauté

Souligner l'importance d'établir des systèmes de soutien au sein des familles et des communautés pour encourager l'inclusion par l'intermédiaire du réseau, des liens et du trilogue.

Animer des ateliers sur la communication efficace avec les familles et sur l'engagement communautaire pour renforcer les systèmes de soutien.

Fournir des enseignements sur les déterminants sociaux de la santé.

Santé et bien-être

Fournir une formation de base dans la gestion du stress, les pratiques d'autosoins, la prévention des rechutes et l'adoption d'un mode de vie sain grâce à une bonne alimentation, une activité physique, du sommeil et des techniques de relaxation.

Diriger des ateliers de bien-être qui se concentrent sur des pratiques holistiques de santé et encouragent le rôle du soutien par les pairs dans le maintien de modes de vie sains.

Sensibilisation et droits

Fournir une formation sur les stratégies de sensibilisation en soulignant l'importance des droits des patients et le rôle des pairs aidants dans un engagement en faveur du changement.

## TABLEAU 2 : CONSENSUS ET RECOMMANDATIONS

### Élément de la formation de base

### Recommandation

#### Compétences

Enseigner un ensemble de compétences, notamment la résolution de problèmes, les stratégies d'adaptation, les compétences technologiques, la rédaction de lettres, les compétences de présentation, les capacités organisationnelles et de leadership, l'intervention en cas de crise, l'offre de services adaptés aux problèmes d'ordre culturel.

Proposer des ateliers pratiques pour mettre ces compétences en application, en y intégrant des scénarios vécus et des exercices de jeu de rôle.

#### Planification

Traiter de la planification avancée, de la planification en cas de crise, de la planification d'activités, de la planification des visites de soins de santé et de la planification des activités importantes du quotidien.

Enseigner des techniques de planification grâce à des outils comme le plan d'action pour le rétablissement et le bien-être et des exercices pratiques pour la définition d'objectifs et la gestion de crise.

#### Configuration de groupes

Fournir une formation de base au sujet de la structure et des services des groupes, des dynamiques de groupe et de la mise en place de discussions de groupe.

Inclure des exercices pratiques pour renforcer les compétences des participants dans la gestion des interactions de groupe.



## TABLEAU 2 : CONSENSUS ET RECOMMANDATIONS

### Éléments pour phase avancée/soutien spécialisé

### Recommandation

Psychoéducation et connaissances

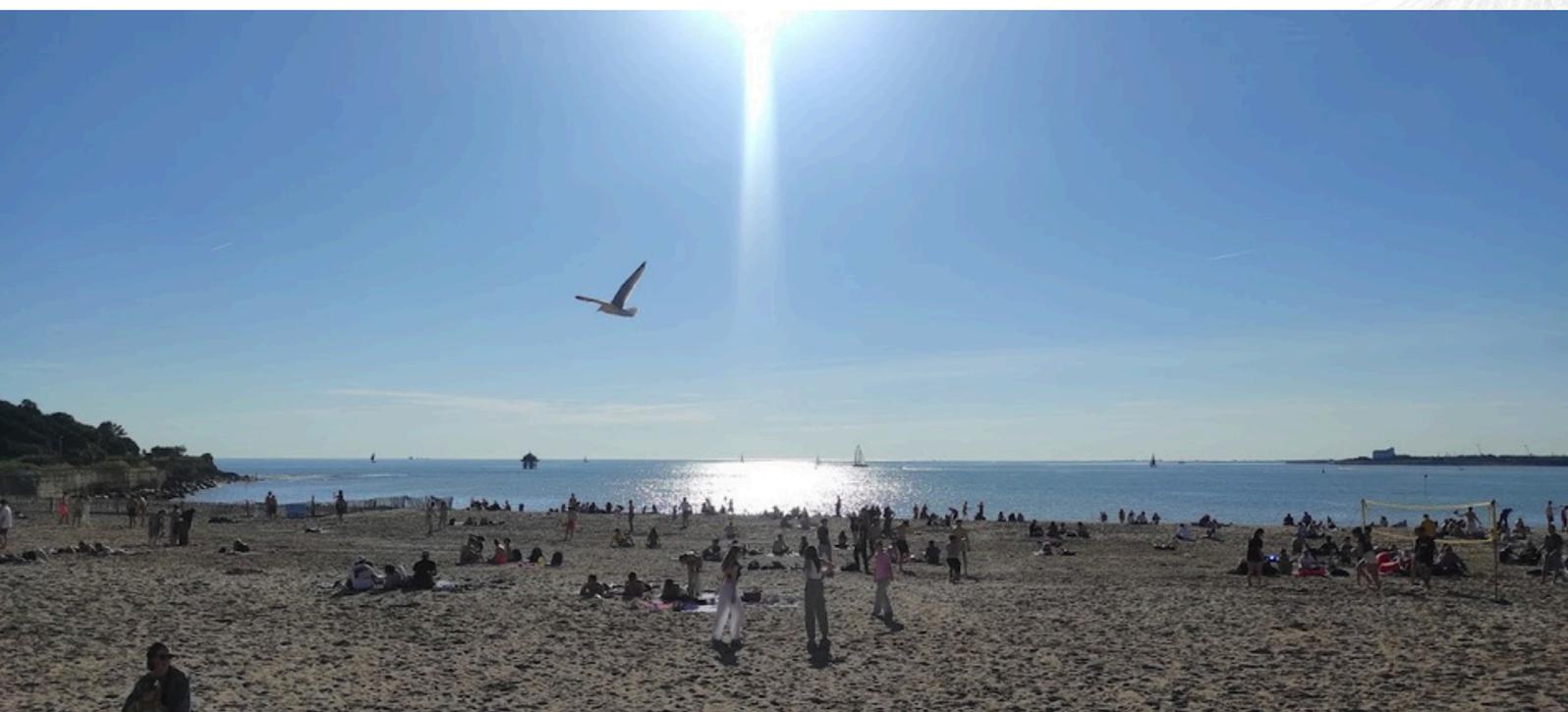
Concevoir des supports de formation complets sur les sujets de la santé mentale en s'assurant que les séances sont interactives et adaptées à la population bénéficiaire.

Évaluation

Intégrer des séances pratiques sur les techniques d'évaluation et fournir des modèles pour les évaluations des besoins afin de renforcer les compétences des participants en la matière.

Formation sur le lieu de travail

Faire des simulations et proposer des exercices pratiques liés à des scénarios en rapport avec le lieu de travail afin d'amener les participants à être préparés aux interactions réelles avec les patients.



## TABLEAU 2 : CONSENSUS ET RECOMMANDATIONS

### Autres éléments de formation

#### Élément de formation

### Recommandation

Durée

Une séance de formation ne doit pas dépasser les 4 heures.

Accréditation

Les programmes de formation au soutien par les pairs doivent être accrédités officiellement. Les établissements d'enseignement sont des institutions compétentes pour le faire.



# SYNTHÈSE

De nombreux programmes de formation au soutien par les pairs ont été évalués et comparés dans l'objectif de concevoir un programme standardisé de formation. Après avoir passé en revue chacun des programmes, nous avons pu dégager les éléments de formation essentiels. Nous avons par la suite demandé aux parties prenantes internationales d'évaluer chacun des éléments dans une procédure à deux étapes. Cela a permis d'aboutir à un ensemble hiérarchisé de composantes centrales pour la formation au soutien par les pairs ainsi qu'à des recommandations et des stratégies pratiques dans le cadre de cette formation.



**FOLLOW US and download all the results projects at [www.mentalnet.eu](http://www.mentalnet.eu)**



### TUTO3 - PAT

Mis à jour : 2020-03-24 10:36:00

Partenariats de coopération dans le domaine de l'enseignement et de la formation professionnels.  
Projet ERASMUS AC220 - 2021-1-BE01-KA220-VET-000034852

Le partenariat a visé à contribuer à la professionnalisation du travail de soutien par les pairs dans le domaine de la santé mentale en Europe.

Les objectifs du projet étaient les suivants :

- Innover dans la relation soignant-patient en intégrant plus structurellement le soutien par les pairs dans le parcours de soins.
- Stimuler l'emploi des pairs aidants en renforçant leur profil professionnel et leur formation.
- Préparer les équipes professionnelles à accueillir et intégrer les pairs aidants dans leurs pratiques : accompagner l'équipe tout au long du processus d'intégration.
- Encourager l'innovation et l'échange de pratiques sur ces thèmes.

#### OUTILS

- Un référentiel de compétences pour les pairs aidants.
- Un profil de formation standardisé pour les pairs aidants.
- Des supports de formation pour les (futurs) professionnels de la santé mentale.
- Un cadre méthodologique pour soutenir l'intégration des pairs aidants dans les équipes.
- UN MOOC.
- L'inclusion du groupe cible principal du projet (utilisateurs de services de santé mentale et pairs aidants).

and in **LinkedIn**



**ERASMUS AC220 - 2021-1-BE01-KA220-VET-000034852**



Co-funded by  
the European Union