

Des pairs aidants pour surmonter les problèmes de santé mentale



CI Bas-Saint-Laurent

Un jeune homme souffrant de santé mentale

PHOTO : RADIO-CANADA

Ariane Perron-Langlois

Publié le 14 janvier 2019

Prenez note que cet article publié en 2019 pourrait contenir des informations qui ne sont plus à jour.

Des personnes qui ont surmonté des problèmes de santé mentale importants s'apprêtent à rejoindre les équipes de deux organismes communautaires du Bas-Saint-Laurent. Ces « pairs aidants » auront le mandat d'épauler des gens qui vivent des difficultés similaires.

Au cours des prochaines semaines, l'organisme Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent, basé à Rimouski et La Traversée, au Kamouraska, embaucheront chacun un pair aidant.

Il s'agit de personnes qui ont elles-mêmes souffert de problèmes de santé mentale importants comme la schizophrénie, la bipolarité ou des troubles psychotiques et qui se sont rétablies.

En partageant leur vécu, elles deviendront une source d'inspiration pour les personnes qui traversent une période plus difficile.

« On veut un modèle positif. On veut quelqu'un qui est en mesure de partager son expérience pour pouvoir aider une personne qui souffre présentement à améliorer son état de vie ou son état de santé », explique Claudie Deschênes, directrice des programmes de santé mentale et dépendances du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) du Bas-Saint-Laurent.



Agrandir l'image

Claudie Deschênes, directrice des programmes de santé mentale et dépendances du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) du Bas-Saint-Laurent

PHOTO : RADIO-CANADA / SIMON TURCOTTE

« D'égal à égal »

Ce pair aidant va apporter une contribution bien particulière à l'équipe de Santé mentale Québec – Bas-Saint-Laurent, qui compte cinq intervenants en plus de sa directrice, Nathalie Dumais.

Mme Dumais souligne qu'en plus de coanimer certains ateliers, ce nouveau travailleur pourra accompagner les équipes du CISSS qui rendent visite à des personnes plus isolées, afin de les aider à

faire les premiers pas pour demander de l'aide. Ils pourront aussi accompagner ces personnes à certains rendez-vous.

« Il y a une compréhension, un peu plus des fois, des premières étapes pour demander de l'aide. Le pair aidant est vraiment l'élément déclencheur pour créer de l'espoir », soutient Mme Dumais.

Le projet suscite beaucoup d'enthousiasme chez les personnes qui fréquentent l'organisme. L'une d'elles, prénommée Nicole, croit que le pair aidant sera d'une écoute précieuse, puisqu'il comprendra l'ampleur des défis que vivent les personnes atteintes de problèmes de santé mentale.

« Il va pouvoir discuter avec nous d'égal à égal [...] Quand on rencontre des difficultés qui ne paraissent pas grand-chose pour quelqu'un qui ne vit pas avec ces difficultés-là, c'est plus problématique », illustre-t-elle.

« C'est extrêmement important [...] parce qu'à ce moment-là on a une lueur d'espoir qu'on peut s'en sortir. »

— Nicole



[Agrandir l'image](#)

Nicole participe à un atelier de musique dans les locaux de l'organisme Santé mentale Québec Bas-Saint-Laurent de Rimouski.

PHOTO : RADIO-CANADA / SIMON TURCOTTE

« Chacun a son vécu et son chemin. Ça peut être enrichissant », ajoute Tommy, un autre participant à l'atelier de musique du jour.

Un modèle appelé à s'étendre

Le CISSS du Bas-Saint-Laurent injectera 40 000 \$ annuellement à chacun des deux organismes pour réaliser ce projet pilote d'une durée de deux ans. Il souhaite offrir le service sur l'ensemble du territoire d'ici cinq à six ans.

Ce projet pilote constitue une première dans l'Est-du-Québec, mais il s'inspire d'une approche qui existe déjà, notamment à Québec et dans la grande région de Montréal, et qui est encouragée par le ministère de la Santé.

« Il y a vraiment une plus-value. La recherche le démontre, les expériences passées l'ont démontré, avec des gains significatifs pour la clientèle en santé mentale. »

— *Claudie Deschênes, directrice des programmes de santé mentale et dépendances du CISSS du Bas-Saint-Laurent*

Le CISSS de la Gaspésie indique que l'embauche d'un pair aidant est prévue d'ici 2020. Les directions régionales de la Côte-Nord et des Îles de la Madeleine espèrent mettre ce service en place éventuellement.

Environ 85 pairs aidants travaillent dans le réseau de la santé mentale au Québec, selon Pairs aidants réseau, qui offre des formations à ces travailleurs.

Ariane Perron-Langlois