

La Pair Aidance

Comprendre pour mieux accompagner

Qu'est-ce que la pair aidance ?

La pair aidance désigne le soutien apporté par une personne ayant vécu une expérience similaire à celle de la personne accompagnée. Dans le domaine de la santé mentale, cela signifie qu'une personne en rémission ou stabilisée — ayant elle-même traversé un trouble psychique — accompagne quelqu'un qui vit actuellement des difficultés similaires.

Contrairement à une relation thérapeutique classique, la pair aidance repose sur l'expérience vécue partagée. Ce n'est pas un substitut au suivi médical, mais un complément essentiel qui apporte une compréhension unique, née de l'expérience personnelle.

Une relation asymétrique, assumée

Il est important de nommer les choses : la pair aidance n'est pas une relation « horizontale » où deux personnes se rencontrent sur un pied d'égalité. Il y a toujours une asymétrie fondamentale.



Le pair aidant

Qui a fait le choix d'être là, d'utiliser son expérience pour accompagner



Le pair aidé

Qui, la plupart du temps, n'aurait pas choisi d'être là. Qui se retrouve dans une situation de vulnérabilité, de quête de réponses

Cette différence de posture n'est pas un défaut à cacher, c'est une réalité à respecter.

Cette conscience guide notre pratique : nous veillons à préserver la juste distance, à laisser le pair aidé maîtriser ce qu'il dévoile, et à cultiver ce que nous appelons l'alliance — cette rencontre où chacun vient avec son expertise, sans confusion des rôles.

Questionner ce que le monde médical ne questionne pas

Le dispositif médical a ses priorités : stabiliser, traiter, prévenir les rechutes. Il fonctionne par protocoles, preuves, objectifs mesurables. Et c'est tant mieux ainsi — c'est précisément ce qu'on attend de lui, ce pour quoi il existe.

Sans vouloir opposer l'humain et le médical — nombre de soignants portent eux-mêmes une grande richesse relationnelle et savent écouter au-delà du symptôme — la pair aideance offre simplement un cadre différent.

Un espace où l'on n'a pas à justifier, expliquer, ou rentrer dans des cases. Où l'on peut poser les questions qu'on n'ose pas poser ailleurs, dans l'intimité d'une parole libérée de l'expertise institutionnelle.

Des terrains que cette efficacité ne peut pas — ou ne doit pas — couvrir :

La honte de la dépendance aux médicaments

La colère contre un corps et un cerveau qui trahissent

Notre approche chez Parl.l ASBL

Chez Parl.l ASBL, la pair aideance est au cœur de notre mission. Nous plaçons l'expérience vécue au centre du rétablissement, avec une visée claire : développer l'agentivité de chaque personne — ce processus d'accompagnement qui vise à la rendre plus autonome dans ses choix et dans la gestion de sa vie.

Nos dispositifs de pair aideance

□ Groupes de parole

Espaces collectifs où les pairs échangent, se reconnaissent, se soutiennent

▢ Modules d'autogestion à la santé

Outils pour reprendre le pouvoir sur son parcours de soin

▢ Modules éducatifs

Transmission de connaissances issues de l'expérience vécue

▢ Prévention & réduction des risques

Agir en amont, limiter les dommages

▢ Accompagnement individuel

Un soutien sur mesure, quand la personne en a besoin

▢▢▢ Médiation familiale

Faciliter les échanges et la compréhension au sein de l'entourage

Vous souhaitez en savoir plus ?

Rejoindre un groupe de parole, bénéficier d'un accompagnement individuel, ou
découvrir nos formations

Contactez-nous