Comment les conversations entre pairs peuvent-elles contribuer à améliorer la santé mentale ?

On parle de soutien entre pairs lorsque des personnes utilisent leurs **propres expériences pour s'entraider.** Les conversations entre pairs consistent simplement à parler et à échanger des idées avec des personnes qui nous ressemblent, qui ont vécu des expériences équivalentes, comme des amis ou d'autres personnes de son âge. Ces conversations peuvent être très utiles pour le bien-être mental, car elles permettent de se sentir compris(e), soutenu(e) et moins seul(e) face aux défis de la vie.

Les conversations entre pairs ne suffisent pas toujours : ce n'est qu'un **outil parmi d'autres**.
Il est important de comprendre que l'aide d'un professionnel est parfois nécessaire. La recherche de soutien auprès de conseillers, de thérapeutes ou d'autres professionnels de la santé mentale peut apporter le soutien et l'expertise nécessaires pour résoudre des problèmes plus complexes.

Ces pairs partagent leurs expériences, leurs émotions et leurs conseils pratiques pour aider les personnes confrontées à des problèmes de santé similaires. C'est un moyen d'apporter un soutien qui va au-delà de ce que proposent les professionnels de la santé en créant un lien entre des personnes qui peuvent s'identifier aux luttes et aux guérisons de chacun.

Ces discussions peuvent avoir plusieurs bienfaits :

- **Libération émotionnelle :** parler de ce qui nous préoccupe permet de libérer le stress refoulé.
- **Résolution de problèmes :** demander l'avis de ses proches ou de ses amis ayant rencontré des problèmes similaires permet d'échanger ensemble pour trouver des solutions.
- **Compréhension partagée :** discuter avec des amis qui sont dans une situation équivalente donne le sentiment de parler la même langue et d'être compris(e).
- **Lutter contre les préjugés :** les conversations entre amis brisent l'idée que la santé mentale est un sujet tabou : c'est normal de parler de ce que l'on ressent.
- **Système de soutien :** les pairs deviennent un soutien en matière de santé mentale, dans les bons comme dans les mauvais moments.
- **Instaurer la confiance :** le fait de partager ces moments avec des pairs renforce les liens et établit un lien de confiance.

Cofinancé par l'Union européenne

Différents types de soutien entre pairs

Il existe de nombreux types de soutien entre pairs.

- **Les groupes de soutien ou d'entraide** sont des lieux d'échanges où les discussions sont animées par des pairs formés, aussi appelés pairs aidant. Les participants partagent leurs expériences et réalisent des activités pratiques pour se soutenir mutuellement sur le plan émotionnel.
- **Le soutien individuel,** également connu sous le nom de mentorat ou de parrainage, consiste à rencontrer quelqu'un pour parler de ses sentiments ou se fixer des objectifs.
- **Les forums en ligne sur Internet** permettent d'entrer en contact avec des personnes qui font, ou on fait face par le passé, à un problème de santé mentale. C'est un moyen de partager des idées, d'obtenir des conseils et de rejoindre une communauté sans avoir à être au même endroit et en pouvant préserver son anonymat.

Au cours des dix dernières années, les discussions entre pairs ont gagné en popularité. Outre les médicaments, parler à des personnes telles que des amis peut être un très bon moyen de se sentir mieux. Chacun a l'occasion de partager son histoire et ses problèmes. Le soutien entre pairs peut aider les gens à se sentir mieux.

Conseils

Conseils et astuces pour les professionnels du domaine de la jeunesse en ce qui concerne le soutien efficace entre pairs dans le domaine de la santé mentale :

- **Écoutez activement :** concentrez-vous sur la personne qui parle sans l'interrompre et évitez de proposer des solutions immédiates. Parfois, les gens ont simplement besoin de quelqu'un qui les écoute.
- **Faites preuve d'empathie :** essayez de comprendre les émotions et les difficultés auxquelles la personne est confrontée.
- **Partagez votre histoire :** si nécessaire, faites part de vos propres expériences en matière de santé mentale, certaines similitudes permettent de se sentir compris(e). Partager une histoire ne signifie pas monopoliser la conversation.
- **Respectez la confidentialité :** gardez les informations partagées confidentielles, sauf en cas de risque immédiat pour la sécurité de la personne, et respectez sa vie privée et ses limites.
- **Évitez les jugements :** créez un environnement de soutien où l'on ne porte pas de jugement.
- **Informez-vous :** renseignez-vous sur les différents troubles de la santé mentale et leurs traitements. Cela vous aidera à fournir de meilleurs conseils et à apporter un meilleur soutien.

Bibliographie

- Peer support, Mental health foundation, 2023, dostopno na;

https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/peer-support

- What are the benefits of peer support in mental health? S. Violet, 2023, dostopna na;

https://paintedbrain.org/blog/mental-health/what-are-the-benefits-of-peer-support-in-mental-health

- Kako okrepiti duševno zdravje in izboljšati razpoloženje? Društvo študentov medicine Slovenije, 2024, Dostopna na:

https://www.mlad.si/kako-okrepiti-dusevno-zdravje-in-izboljsati-razpolozenje/

Cofinancé par l'Union européenne