

28 fév 2024 -09:00

Les contacts entre pairs méritent une place structurelle dans les soins de santé mentale

*Les personnes souffrant de vulnérabilité mentale peuvent trouver soutien et reconnaissance les unes auprès des autres. Le partage d'expériences avec des personnes qui ont connu des difficultés similaires peut avoir un effet bénéfique sur le processus de rétablissement. Cependant, la valeur ajoutée de ce type de contact entre pairs est encore sous-estimée dans les pratiques actuelles en matière de santé mentale. Pourtant, des études et des expériences de patients montrent des effets positifs. Dans un nouvel avis, le Conseil Supérieur de la Santé souligne la nécessité d'un cadre structurel pour l'accompagnement entre pairs, d'une part pour mieux protéger le patient et le pair aidant, et d'autre part pour garantir la qualité de l'accompagnement.*

## Plus forts, ensemble

Les contacts avec les pairs comprennent l'aide et les conseils que les personnes ayant des expériences communes offrent à d'autres personnes qui traversent des difficultés similaires. Dans le domaine de la santé mentale, cette forme de soutien est très précieuse car les pairs sont en mesure de répondre aux besoins des patients d'une manière unique. Tout d'abord, ils peuvent offrir de l'espoir et une perspective en partageant leurs propres expériences et en montrant que le rétablissement est possible. Cela peut renforcer la résilience des patients et les aider à surmonter les sentiments d'isolement et de désespoir. En outre, les pairs peuvent apporter un soutien supplémentaire pour faire face aux difficultés liées au diagnostic de la maladie mentale, gérer l'anxiété et surmonter l'(auto-)stigmatisation. Cette approche, qui vient s'ajouter au parcours de soins traditionnel, peut permettre au patient de se sentir entendu, compris et soutenu à de multiples niveaux.

## Besoin de reconnaissance

Le Conseil Supérieur de la Santé constate que certains pas dans la bonne direction ont déjà été faits en Belgique. Cependant, la valeur ajoutée du contact avec les autres personnes souffrantes, tant au niveau individuel que social, est encore sous-évaluée dans la pratique actuelle de la santé mentale. Pourtant, les études et les expériences des patients tendent à montrer des effets positifs directs et indirects, même lorsque le contact avec les autres patients est organisé en dehors du contexte traditionnel des soins. Dans son dernier avis, le Conseil appelle donc à une plus grande reconnaissance des différents rôles que peuvent endosser les personnes souffrant d'une maladie mentale.

## Cadre structurel

Le Conseil Supérieur de la Santé insiste sur la nécessité d'un cadre structurel, d'autant plus quand on parle

d'un accompagnement formel où un pair aidant soutient activement d'autres patients. Ce cadre sert à la fois à garantir la qualité du conseil et à protéger le conseiller lui-même. Un statut reconnu, fixant les rémunérations et les attentes correspondants, est nécessaire pour professionnaliser davantage l'organisation des contacts entre pairs.

Afin de reconnaître et d'intégrer le contact avec les pairs dans les services de santé mentale, le Conseil Supérieur de la Santé appelle à

- investir dans la formation et le soutien aux pairs aidants,
- élaborer des lignes directrices et des normes de qualité pour les contacts avec les pairs, et
- créer des mécanismes de soutien structurel pour le secteur.

## Théorie et pratique vont de pair

Le Conseil Supérieur de la Santé rassemble pour tous ses rapports consultatifs un large éventail de connaissances et d'expertises. Pour ce rapport, une attention particulière a été accordée à une représentation égale du domaine de la recherche et des praticiens. Des experts par expérience, des membres de familles et des proches, ainsi que des professionnels de la santé et des universitaires de différents domaines ont travaillé sur ce rapport. En tant que telle, cette collaboration s'avère très positive : les contacts entre des pairs peuvent en effet renforcer les soins de santé mentale en Belgique et promouvoir ainsi le bien-être des personnes souffrant de troubles mentaux.

[Vers l'avis complet](#)

Conseil Supérieur de la Santé  
Avenue Galilée, 5 bte 2  
1210 Bruxelles  
Belgique  
+32 2 524 97 97  
<http://www.css-hgr.be>

Sofie Verdoodt  
Responsable communication  
+3225249105  
+32478731183  
[sofie.verdoodt@health.fgov.be](mailto:sofie.verdoodt@health.fgov.be)

Fabrice Péters  
Coordinateur général  
+32 486 31 47 59  
+32 2 524 91 74  
[fabrice.peters@health.fgov.be](mailto:fabrice.peters@health.fgov.be)