THE CATALYST

Le soutien par les pairs a changé ma vie

Terrifié à l'idée d'être vu, je me suis glissé dans ma première rencontre de soutien par les pairs — et j'y ai trouvé du café, du désordre et de l'acceptation.

By: Jessica Ward-King | Posted: April 27, 2023

J'ai garé ma voiture à quelques rues de ma destination. J'étais terrifiée à l'idée que quelqu'un me voie près du bâtiment et s'aperçoive que je faisais partie des « fous » qui assistaient à la réunion. Je marchais lentement, j'ai failli faire demi-tour trois fois avant d'arriver à la porte. Quel genre de personnes allais-je trouver à l'intérieur? J'ai posé ma main sur la poignée, j'ai inspiré profondément et je suis entrée.

Je me suis retrouvée dans une petite salle encombrée d'un joyeux bazar, surchargée de matériel, de postes de travail en désordre, d'une odeur de mauvais café et de visages accueillants. C'était ma première expérience de soutien par les pairs. C'était la première fois que je rencontrais d'autres personnes qui parlaient ouvertement de leur savoir expérientiel de la maladie mentale. Et cette première rencontre a changé ma vie.

Le soutien par les pairs offre des avantages qui sont moins accessibles dans le cadre des traitements traditionnels du « modèle médical » :

- Soins axés sur le rétablissement
- Responsabilisation
- Indépendance
- Responsabilité
- Choix
- Respect et dignité
- Action sociale
- Débrouillardise
- Espoir

Ce que j'ai appris grâce au soutien par les pairs

Grâce à mes pairs, j'ai appris que le rétablissement est possible et qu'il s'agit d'un processus et non d'une destination. J'ai appris que certaines personnes (y compris moi) seront aux prises avec une maladie mentale tout au long de leur vie, mais qu'il est possible de bien vivre avec elle.

J'ai acquis un sentiment d'appartenance à une communauté, j'ai compris que je n'étais pas seule, que je n'étais pas « folle » ou « bizarre », que j'étais bien au contraire une personne en très bonne compagnie avec d'autres personnes qui mènent ou qui ont mené les mêmes batailles que moi, qui comprennent mon point de vue et qui me respectent et me soutiennent telle que je suis.

J’ai découvert que je n’étais pas condamnée à être une bénéficiaire passive de soins, mais que je pouvais participer activement à mes propres soins et à mon rétablissement. J’ai appris que je pouvais agir, que j’avais le choix et la responsabilité de m’aider dans mon propre parcours de la maladie mentale.

J’ai appris que j’avais aussi beaucoup à offrir aux autres personnes en difficulté. J’ai appris que mes expériences, aussi frustrantes et souvent inexplicables qu’elles puissent paraître, peuvent aider les autres à donner un sens à leur propre vie et ainsi trouver leur utilité. En prime, j’ai découvert que le fait d’aider les autres peut me propulser sur mon propre chemin vers le rétablissement.

Le soutien par les pairs m’a aidée à me libérer de ma propre autostigmatisation et à lutter contre la stigmatisation dans mon entourage. Il m’a redonné de l’espoir pour mon avenir à un moment où je n’étais pas sûre qu’envisager l’avenir en valait la peine. Il occupe toujours une place importante dans ma vie, aussi indispensable que mes médicaments et ma thérapie par la parole. Il ne peut pas les remplacer, mais il ne peut pas non plus être remplacé par eux. Il est tout à fait complémentaire.

Comment trouver du soutien par les pairs

Le soutien par les pairs peut prendre diverses formes, informelles ou formelles, en groupe ou en individuel, en personne ou en virtuel, mais si vous souhaitez vous lancer, Internet est l’endroit où commencer. Dans les années qui ont précédé la pandémie, je devais sortir de chez moi pour assister aux réunions de soutien par les pairs. Aujourd’hui, il existe un grand nombre d’options disponibles sur Internet (qui conviennent à de nombreuses personnes, y compris celles qui vivent en dehors des grandes villes), mais les rencontres en personne commencent également à réapparaître. Rappelez-vo

Auteure: Jessica Ward-King

(B. Sc., Ph. D.), alias StigmaCrusher (ou pourfendeuse de préjugés), est une militante de la santé mentale et une conférencière qui possède un rare bagage d’expertise académique et d’expérience vécue. Détentrice d’un doctorat en psychologie expérimentale et dotée d’une connaissance de première main du trouble bipolaire, elle est à la fois très instruite et, comme elle aime à le dire, très médicamentée. D’une intelligence redoutable, elle s’attaque à la stigmatisation liée à la santé mentale depuis 2010.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca