

Soutien par les pairs

Aide-mémoire pour les élèves

Qu'est-ce que le soutien par les pairs?

Tous les jours, les élèves peuvent aider leurs amis, leurs camarades de classe et les autres personnes qui les entourent de différentes façons, et ils le font. Nous espérons que tous les élèves pourront prendre part à ce type d'aide entre pairs. Mais lorsque nous parlons de soutien par les pairs, nous parlons de quelque chose de légèrement différent. Il faut donc s'assurer que l'on saisit bien le sens du terme de la même façon, car il peut faire référence à un large éventail de pratiques, incluant le counseling entre pairs, la médiation entre pairs, les champions pour les pairs, le tutorat entre pairs, et plus encore. Bien qu'il n'existe pas de définition unique du soutien par les pairs, le soutien par les jeunes pairs aidants implique que les personnes s'entraident de manière planifiée et structurée. Le soutien par les pairs implique également des aspects de formation et de supervision dans l'intérêt de la sécurité et de l'efficacité. Ces aspects le différencient de l'aide et de l'amitié de tous les jours.

Devrait-il y avoir des programmes de soutien par les pairs à l'école?

Il existe de bonnes raisons d'envisager le soutien par les pairs à l'école :

- de nombreux élèves ont des problèmes de santé mentale;
- plusieurs élèves ne savent pas où aller pour obtenir de l'aide;
- même lorsque les élèves connaissent les ressources disponibles, elles peuvent parfois être difficiles d'accès;
- les jeunes partagent souvent leurs préoccupations avec un ami avant un adulte;
- même si les élèves veulent aider leurs amis (et ils le font), ils ne savent pas toujours comment s'y prendre.

Les programmes de soutien par les pairs à l'école semblent être un excellent moyen d'aider les élèves à s'entraider. Il y a tout de même quelques éléments à prendre en compte, comme le fait que le soutien des jeunes par leurs pairs en matière de santé mentale n'a pas encore été suffisamment étudié pour savoir s'il fonctionne. Il existe sous tellement de versions différentes, les données nécessaires à leur évaluation ne sont pas encore collectées. Cela ne signifie pas que le soutien par les pairs n'a aucune valeur. Cependant, on doit l'aborder de façon prudente et réfléchie.

Quels sont les avantages et les risques du soutien par les pairs?

Bien que l'on connaisse peu de choses sur la nature des éléments de programmes qui ont des retombées positives, le soutien par les pairs semble être une pratique prometteuse. Des études ont révélé qu'il peut être utile, s'il est mis en place avec prudence et précaution. Par exemple :

- les jeunes qui bénéficient d'un soutien par les pairs peuvent éprouver une plus grande satisfaction à l'égard des services de santé mentale, accroître leur bonheur et leur bien-être et peuvent acquérir de nouvelles connaissances et compétences;
- les jeunes qui soutiennent leurs pairs rapportent également de nombreux avantages, comme le développement de compétences, de la confiance en soi et des relations;
- le soutien par les pairs a le potentiel d'apporter des avantages positifs à l'ensemble du milieu scolaire.

Bien que le soutien par les pairs puisse offrir des avantages, il faut aussi faire preuve de prudence et **connaître les méfaits potentiels**, notamment :

- des enjeux liés au positionnement du rôle de soutien par les pairs (p. ex., le manque de respect envers le rôle de soutien par les pairs, être affecté à des tâches inappropriées);



- des risques pour les jeunes qui reçoivent du soutien par les pairs (p. ex., les enjeux pour fixer des limites, la confidentialité, savoir comment aider et comment offrir des conseils aidants, et savoir comment procéder lorsque l'on apprend que quelqu'un risque de subir un préjudice – c'est parfois difficile si les élèves n'ont pas reçu la formation et le soutien nécessaires;
- des risques pour les jeunes qui offrent du soutien par les pairs (p. ex., le sentiment de fardeau et de responsabilité, se sentir dépassé, apprendre des informations bouleversantes concernant les autres).

Si des initiatives de soutien par les pairs sont prises en considération dans les écoles, il faut veiller au bien-être des élèves concernés.

Quel type de soutien par les pairs convient bien aux milieux scolaires?

Le soutien par les pairs n'est pas recommandé pour les problèmes de santé mentale graves. En particulier, les informations dont nous disposons indiquent que **les activités de prévention du suicide par les pairs peuvent nuire à certains jeunes**, de sorte que nous ne devrions pas demander aux élèves d'intervenir et de soutenir leurs pairs en cas de préoccupations liées au suicide. Si un élève se trouve dans une situation où un ami ou un camarade de classe exprime des sentiments qui suggèrent qu'il pense au suicide, la meilleure façon de l'aider est d'entrer rapidement en contact avec un adulte bienveillant qui peut lui offrir de l'aide.

Le soutien par les pairs en matière de santé mentale peut toujours être une excellente option s'il se concentre sur des activités comme celles-ci :

- promouvoir la santé mentale et le bien-être;
- aider les élèves à acquérir de nouvelles compétences;
- modeler des stratégies et des pratiques d'adaptation saines;
- aider les élèves à connaître les ressources et les soutiens qui les entourent;
- encourager les élèves à demander de l'aide s'ils en ont besoin;
- réduire la stigmatisation liée à la santé mentale.

Si ton école envisage une initiative de soutien par les pairs, voici quelques questions à poser :

- Comment l'école te fera-t-elle participer au choix de l'initiative de soutien par les pairs et à sa planification?
- Le personnel de l'école te fournira-t-il un leadership, un soutien et une supervision constants?
- Ton école a-t-elle le temps et les ressources nécessaires pour fournir la formation dont tu as besoin (p. ex., savoir quand faire appel à une aide supplémentaire, savoir quand garder les choses privées et quand les partager, connaître les ressources disponibles en matière de santé mentale et comment les atteindre)?
- Comment ton école contribuera-t-elle à garantir que l'initiative est inclusive et adaptée aux élèves de ton école?
- Comment ton école veillera-t-elle au bien-être des élèves concernés?

Les initiatives de soutien par les pairs peuvent être un ajout favorisant la santé mentale dans ton école si elles sont planifiées avec soin, si elles se concentrent sur des domaines sûrs et si les élèves ont le soutien dont ils ont besoin pour s'impliquer.

Tu connais maintenant le soutien par les pairs. C'est maintenant au tour de ton école! Tu peux partager cette ressource [l'Outil d'aide à la décision en matière de santé mentale en milieu scolaire : Initiatives liées au soutien par les pairs](#) portant sur le soutien par les pairs avec le personnel scolaire de ton école.

