



VERBAND FÜR LESBISCHE, SCHWULE, BISEXUELLE, TRANS*,
INTERSEXUELLE UND QUEERE MENSCHEN IN DER PSYCHOLOGIE

Pourquoi le soutien des pairs (peers) est-il important?

Auteur: Jochen Kramer

Projekt "anders.angekommen"

Gefördert durch die

Aktion
MENSCH

Stuttgart, Mai 2022

En quoi consiste le soutien par les pairs ?

Les personnes qui ont vécu des expériences similaires aux tiennes peuvent être d'une grande aide. En anglais, le terme *peer* est utilisé pour désigner ces personnes. Les pairs peuvent par exemple apporter une aide pratique dans les questions de la vie quotidienne, servir d'interprètes, conseiller ou encore soutenir les professionnel·les dans leur travail (par exemple en tant que médiateurs·rices linguistiques ou culturel·les).

Quelles sont les avantages du soutien par les pairs ?

Les pairs peuvent être d'une grande aide pour les personnes en quête de conseils parce qu'ils sont des modèles de rôles qui sont présents « dans la vraie vie ». Plus la ressemblance est grande, par exemple en termes d'âge, de sexe, d'orientation sexuelle, de culture, de religion, d'expérience de migration, etc., plus il est facile de voir à quoi pourrait ressembler ta propre vie. Les non-pairs parlent des autres (À ta place ...), les pairs peuvent parler d'eux-mêmes (Dans mon cas, c'était comme ça ...). Ils peuvent donner une introspection sur leur vécu. Ils sont souvent plus facilement atteignables et plus proches de ta propre vie que les professionnel·les qui ne partagent pas les mêmes expériences. Les pairs apportent ainsi un soutien important aux personnes lgbtqi*, qui ne peut être obtenu par des offres professionnelles.

Les pairs peuvent utiliser leurs propres expériences pour aider les autres. Cela peut donner de la force et de la confiance en soi et même des expériences douloureuses et difficiles peuvent en ce sens « servir à quelque chose ».

Les communautés LGBTQI* offrent aux pairs et aux personnes en quête de conseils la possibilité de passer leur temps libre ensemble, de chercher et de trouver des personnes partageant les mêmes idées, des ami·es, des partenaires et des réseaux de sécurité. Une personne peut avoir différents rôles : à la fois soutenir ses pairs et demander conseils. Les communautés incitent à expérimenter et aident à découvrir de nouvelles possibilités et à se trouver soi-même. Aussi, elles offrent souvent un échange d'expériences dans un cadre plus protégé que la vie quotidienne (famille, école, travail, par exemple) ne le permet. Les communautés proposent pour cela des situations plus ou moins confidentielles ou publiques.

Quels sont les risques du soutien par les pairs ?

Pour que ces opportunités soient saisies, il est important de faire attention aux risques du soutien par les pairs :

- Les expériences et les situations de vie ne sont jamais exactement les mêmes, mais seulement similaires. Les expériences du pair ne conviennent donc pas automatiquement à 100% aux personnes en quête de conseils.
- Le soutien se fait à titre volontaire, n'est pas contraignant et n'est souvent pas aussi clairement réglementé que le conseil professionnel. Le soutien par les pairs se fait sur la base d'une relation (souvent amicale), souvent sans programme, sans objectif clair et sans évaluation des « effets secondaires ».
- Une grande proximité peut se créer entre les pairs et les personnes en quête de conseils, ce qui peut conduire à des dépendances et à un surmenage.
- Les violations du secret professionnel peuvent se produire plus facilement que dans les relations professionnelles, car les conditions générales sont souvent peu claires (Quand puis-je parler à qui, de quoi et de qui ?).

- Pour les pairs, le désir d'aider d'autres personnes peut aller jusqu'à leur propre capacité de charge et même au-delà. Comme les expériences et les contextes de vie des personnes en quête de conseils ressemblent fortement aux leurs, les récits à ce sujet peuvent agir comme des déclencheurs : c'est-à-dire qu'ils peuvent faire remonter à la surface des souvenirs de leurs propres expériences éprouvantes.

Comment les risques peuvent-ils être minimisés ?

Les pairs aidants et les personnes en quête de conseils devraient réfléchir aux questions suivantes :

- Quelles sont les similitudes entre le pair et la personne en quête de conseil et quelles sont les différences ? (Orientation sexuelle identique/similaire ? Expérience migratoire identique/similaire ? etc.)
- Quelles sont les offres des professionnel·les qui peuvent être consultées en cas de besoin ? (Par exemple, des spécialistes du travail social, des conseiller·ère spécialisé·es ou des thérapeutes) ?
- Le pair aidant a-t-il les compétences sociales nécessaires pour aider les autres (par exemple, acquises dans le cadre de la participation à un groupe d'entraide) ?
- Le pair aidant a-t-il fait lui-même des expériences qui peuvent être une source d'inspiration pour d'autres ou est-il lui-même au début de ses recherches sur le queer, etc. ?
- Le pair aidant a-t-il les ressources (par ex. le temps) et la stabilité psychique nécessaires pour soutenir les autres ? Qui ne peut-il pas soutenir correctement parce qu'il a lui-même vécu des expériences lourdes et traumatisantes et parce que le fait d'entendre des histoires similaires le fait souffrir ?
- Le pair aidant est-il attentif à lui-même et à ses limites ? Est-il capable de dire « non » et de démontrer les limites ? Veille-t-il à la clarté de quelle manière il peut (ou non) apporter son soutien ?
- Comment séparons-nous les rôles de *pair aidant* et de *personne en quête de conseils* d'autres rôles, par exemple celui d'ami·e ?
- Qu'est-ce que le pair aidant reçoit en échange de son engagement ? Est-ce par exemple du plaisir, de la variété, du sens, une meilleure estime de soi ou autre ? Il est important de faire attention à ce que je donne et à ce que je reçois. Le pair aidant aime-t-il s'engager ou est-il stressé/accablé ? Il est important de se rendre compte à temps lorsque les choses ne vont plus, sinon le pair aidant peut se sentir exploité, s'épuiser ou la personne en quête de conseils peut se sentir dépendante. Il est donc important de parler ouvertement des coûts et des bénéfices pour les deux : Le pair et la personne en quête de conseils. Il est important que cela convienne aux deux.

Nous recommandons aux personnes qui souhaitent s'engager en tant que pairs pour les autres de participer à une formation dédiée au soutien par les pairs. Et bien sûr, il y a aussi la possibilité de se qualifier professionnellement en suivant des études et des formations continues dans le domaine du conseil ou de la thérapie des personnes lgbtqi*.

Les professionnel·les devraient penser au soutien par les pairs : Les possibilités et les limites du soutien par les pairs devraient être prises en compte dans les cadres thérapeutiques et de conseil, un accompagnement professionnel du soutien par les pairs (Peer-Support) devrait être proposé et la mise en réseau avec les pairs aidants et les groupes d'entraide devrait être entretenue.