

# CRÉER UN GROUPE DE SOUTIEN ENTRE PAIRS



## Foire aux questions

### Qu'est-ce qu'un groupe de soutien entre pairs ?

Un groupe de soutien entre pairs est un groupe formé de personnes d'un même milieu de travail, champ de pratique ou région qui partagent un vécu en commun et se réunissent pour échanger sur leurs expériences dans le but de s'offrir du soutien.

### Pourquoi former un groupe de soutien ?

Se réunir pour échanger avec des personnes qui nous comprennent apporte un réconfort important en période de crise ou de stress prolongé. Les groupes de soutien permettent de se soutenir moralement et d'identifier des solutions créatives, tout en renforçant la cohésion de groupe.

### À qui s'adresse cette approche ?

Tout le monde peut bénéficier de l'approche du soutien entre pairs, particulièrement les personnes désireuses de cultiver un bon climat de travail et favoriser une meilleure collaboration.

### Qui peut former un groupe ?

Un groupe de soutien est idéalement composé de membres qui partagent une ou plusieurs expériences en commun, ou font face à des enjeux semblables. Un groupe étant avant tout une structure égalitaire, il est conseillé d'éviter de réunir des membres dont l'un exerce une autorité officielle sur l'autre.

### Qu'est-ce qui est attendu d'un participant ?

En premier lieu, la participation doit être entièrement volontaire. Ensuite, il est important de respecter la confidentialité des propos qui auront été tenus durant la rencontre. Les participants doivent s'exprimer d'une manière authentique et respectueuse. Les individus doivent se sentir en « sécurité psychologique », c'est-à-dire qu'ils ne se sentiront pas jugés s'ils expriment une opinion différente de leurs pairs. Enfin, les participants doivent avoir une attitude bienveillante, souhaiter donner et recevoir de l'aide, se relier à autrui et faire preuve de compassion.

### De combien de personnes est composé un groupe de soutien ?

Un groupe de soutien est idéalement composé de 4 à 8 personnes.

### Un membre du groupe doit-il agir à titre de modérateur ?

Il est recommandé d'avoir un modérateur afin d'assurer le bon déroulement de la rencontre. Le modérateur peut être toujours le même ou changer d'une rencontre à l'autre, c'est au groupe de choisir la modalité qui convient le mieux.

Tout médecin intéressé peut animer un groupe de soutien. En guise de formation, il devrait au préalable consulter le Guide d'accompagnement produit par le PAMQ, disponible ici :

[http://www.pamq.org/assets/pdf/mettre-sur-pied-ou-rejoindre-un-groupe-de-soutien-entre-pairs-guide-accompagnement\\_PAMQ\\_04-2020.pdf](http://www.pamq.org/assets/pdf/mettre-sur-pied-ou-rejoindre-un-groupe-de-soutien-entre-pairs-guide-accompagnement_PAMQ_04-2020.pdf)

## **Quel est le rôle du modérateur ?**

Lors d'une séance, le modérateur établit d'abord le cadre de la rencontre et définit les principes de base à respecter. Il est également responsable de poser les questions et de veiller au respect de l'horaire de la rencontre. Après avoir effectué le sas de décompression (un exercice de 3 minutes permettant de se mettre dans de bonnes dispositions), il valide ou reformule les propos des membres pour ensuite faire le bilan de la rencontre et conclure avec le mot de la fin.

Une approche qui peut être intéressante lors du démarrage est d'avoir deux modérateurs. Il s'agit à ce moment de définir les rôles de chacun d'eux lors de la rencontre. Nous vous suggérons de ne pas hésiter à vous « lancer dans l'aventure », d'essayer une manière de procéder, de faire preuve de souplesse et de flexibilité et de vous réajuster au besoin.

## **Quelle est la durée d'une séance type d'un groupe de soutien ?**

Une séance type dure en moyenne 1 h 30.

## **Combien de séances sont recommandées ?**

Lors du démarrage, il est recommandé de prévoir une rencontre par semaine. Si c'est possible, il serait intéressant de trouver une plage horaire hebdomadaire récurrente mais ceci n'est pas toujours faisable avec les horaires des soignants. Ensuite, il n'y a pas de règles absolues, cela dépend des besoins du groupe.

## **Existe-il de la documentation pour les participants ?**

Le PAMQ a créé une trousse de départ incluant un guide d'accompagnement à l'intention des participants et une vidéo de présentation. Ils sont disponibles sur le site Internet du Programme.

Guide d'accompagnement :

[http://www.pamq.org/assets/pdf/mettre-sur-pied-ou-rejoindre-un-groupe-de-soutien-entre-pairs-guide-accompagnement\\_PAMQ\\_04-2020.pdf](http://www.pamq.org/assets/pdf/mettre-sur-pied-ou-rejoindre-un-groupe-de-soutien-entre-pairs-guide-accompagnement_PAMQ_04-2020.pdf)

Vidéo Créer un groupe de soutien entre pairs : <https://vimeo.com/406036008>

## **Que propose le PAMQ comme service de soutien au démarrage ?**

Un médecin-conseil du PAMQ peut participer à votre première rencontre de groupe afin de vous aider à établir de bonnes bases. Il fera d'abord un survol des principes d'un groupe de soutien entre pairs, puis vous ferez ensemble l'expérience d'une première séance de groupe. L'objectif est que vous soyez à l'aise de poursuivre de manière autonome par la suite.

## **Est-ce que le PAMQ offre d'autres types de services ?**

Le PAMQ offre des services aux individus, aux groupes et à toute personne souhaitant aider un collègue (médecin, résident ou étudiant en médecine).

Pour des informations sur tous les services offerts, consultez la section Services du site Internet :

<http://www.pamq.org/fr/services/>

Vous pouvez également communiquer avec le Programme par téléphone au **1 800 387-4166** ou en écrivant à l'adresse [info@pamq.org](mailto:info@pamq.org).