

PREMIÈRE ÉDITION

AVRIL 2020

METTRE SUR PIED OU REJOINDRE UN GROUPE DE SOUTIEN ENTRE PAIRS

LE GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT



PROGRAMME
D'AIDE
AUX MÉDECINS
DU QUÉBEC

CONCEPTION

Rachel Thibeault, O.C., Ph.D. en psychologie, ergothérapeute et spécialiste en résilience psychologique et soutien par les pairs

ADAPTATION

Claire Gamache, psychiatre, CISSS de Laval

Anne Magnan, médecin de famille, directrice générale du Programme d'aide aux médecins du Québec

Sandra Roman, médecin de famille, CISSS de Laval et médecin-conseil au Programme d'aide aux médecins du Québec

REMERCIEMENTS

Le Programme d'aide aux médecins du Québec remercie le comité santé du CMDP du CISSS de Laval composé de : Claude Prévost MD, Ariane Cantin pharmacienne, Martin Chénier MD, Joseph Dahine MD, France De Carufel MD, Claire Gamache MD, Martine Montigny MD, Awa Ndiaye MD et Sandra Roman MD, pour avoir lancé le projet-pilote qui a appuyé la création de ce guide.

Le Programme d'aide aux médecins du Québec, 2020

This document is available in English. Ce document est accessible sur le site : <http://www.pamq.org/fr/documentation/>

Le PAMQ est un programme de soutien par les pairs créé en 1990. Sa principale mission est de venir en aide à tous les médecins, résidents et étudiants en médecine qui éprouvent des difficultés personnelles.

Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, le PAMQ a mis sur pied un service d'accompagnement pour les médecins qui souhaitent former un groupe de soutien entre pairs dans leur milieu de travail.

Développé en collaboration avec Rachel Thibeault, ergothérapeute et spécialiste en résilience psychologique et soutien par les pairs, ce service vise à soutenir tous les médecins engagés dans une démarche d'entraide entre pairs, peu importe leur rôle – soit de participant, de modérateur ou de formateur – afin de les guider vers l'autonomie.

Le présent guide, dont le contenu s'appuie sur des recherches récentes issues des neurosciences, constitue le document de référence pour accompagner toute démarche de soutien entre pairs. Il présente les principes de base ainsi que le mode d'emploi d'une démarche réussie. Il est recommandé de visionner la vidéo **Créer un groupe de soutien entre pairs** pour bénéficier d'une formation complète :

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

L'ESPRIT DU SOUTIEN ENTRE PAIRS : UN APPUI COLLECTIF ESSENTIEL EN TEMPS DE CRISE

Le soutien entre pairs sert à rompre l'isolement et à se relier véritablement aux autres pour mieux traverser les moments difficiles. Il se fonde sur les principes de respect mutuel, de responsabilité partagée ainsi que sur la solidarité et la compréhension nées du fait d'avoir vécu des expériences communes.

- Il s'agit simplement d'être présent les uns pour les autres, de donner et de recevoir du soutien : il ne s'agit pas de sauver les autres.
- On a déjà tout ce qu'il faut pour être un bon pair aidant :
 - Savoir offrir une écoute attentive et authentique
 - Savoir mettre nos jugements et nos conflits en veilleuse
 - Voir ce qui est positif chez l'autre
 - Ne pas réduire l'autre à sa détresse ou à son malaise
 - Être ouvert.
- On met l'accent sur le positif, la bienveillance et ce sur quoi on peut agir, même de manière limitée.
- C'est une manière d'être déjà intégrée dans nos vies : on la rend simplement explicite.

- On met de côté notre désir de perfection pour accueillir l'autre et s'accueillir soi-même tels que nous sommes et sans masque. On se permet une certaine vulnérabilité.
- Il ne s'agit pas de régler des enjeux cliniques, logistiques ou techniques : ces enjeux relèvent des réunions d'équipe régulières. Il s'agit plutôt de *s'entraider avec les émotions que provoquent les enjeux cliniques, logistiques ou techniques, ou d'autres enjeux (équilibre travail/famille...)*

LES BÉNÉFICES DU SOUTIEN ENTRE PAIRS

- **Pour soi-même**, ce type de soutien permet de :
 - Réduire l'excès de stress et la fébrilité
 - Prendre du recul
 - Partager ses préoccupations, ses inquiétudes
 - Développer de meilleurs mécanismes d'adaptation
 - Gérer les émotions de sorte que même si des souvenirs douloureux demeurent, ils ne nous entravent plus.
- **Pour son équipe**, ce type de soutien permet de :
 - Bénéficier d'échanges structurés et encadrés pour éviter les dérapages
 - Cultiver une perspective constructive malgré l'ampleur des défis
 - Renforcer la cohésion du groupe
 - Favoriser la créativité et la résolution de problème face aux nouveaux défis.

LES PRINCIPES DE BASE DU SOUTIEN ENTRE PAIRS SELON LE PROTOCOLE DE COMPASSION

Le soutien entre pairs est une stratégie qu'on ne peut pas imposer. Les pairs choisissent de former un groupe de leur plein gré et sans aucune pression de la part du milieu. Une fois ce choix fait, le groupe s'assure de créer un espace de sécurité psychologique et de le respecter rigoureusement :

- Garantir à chaque membre du groupe le droit de parole
- Ne pas adopter une posture d'expert
- Éviter les différentiels de pouvoir majeurs au sein du groupe : aucun membre ne doit exercer d'autorité officielle sur un autre membre
- Préserver une certaine homogénéité : les membres doivent pouvoir se reconnaître dans un vécu collectif
- Mettre l'accent sur la bienveillance tout au long de la rencontre.
- Assurer la confidentialité des propos échangés.

LA COMPOSITION DES GROUPES : UN ÉVENTAIL DE POSSIBILITÉS

- Le groupe peut être composé de membres d'une même clinique, d'un même champ de pratique ou d'une même région. L'important est d'avoir un vécu substantiel en commun.
- Le nombre idéal de pairs se situe entre 4 et 8.
- Au début, le groupe accueille un modérateur formé en soutien entre pairs, probablement de l'externe, qui est remplacé une fois la période de rodage terminée par un modérateur de l'interne (un rôle préférablement assumé sur une base rotative au sein du groupe). Au fil du temps, certains groupes peuvent s'affranchir complètement du modérateur et fonctionner sur un mode plus organique.
- Après le départ du modérateur externe, les groupes peuvent faire appel à des personnes-ressources désignées pendant leur transition vers une plus grande autonomie et tout au long du processus.

LE FONCTIONNEMENT DES GROUPES

Chaque groupe détermine son propre mode de fonctionnement en ce qui a trait à fréquence et la durée des rencontres, la plage horaire, etc.

LE DÉROULEMENT DES RENCONTRES EN TROIS ÉTAPES

1. Le sas de décompression¹

Incontournable, la première étape du processus peut faire le succès ou l'échec d'une rencontre. Au tout début de celle-ci :

- Chaque membre pratique trois minutes de pleine conscience pour se déposer et se mettre dans un état de réceptivité, d'ouverture et de bienveillance.
- Ces sas de décompression peuvent prendre plusieurs formes :
 - l'écoute collective d'une musique apaisante (la Gymnopédie no. 1 de Satie est souvent utilisée avec succès)
 - l'écoute collective d'une capsule de pleine conscience (par ex. : les 40 capsules *3 minutes à méditer* de Christophe André <https://www.franceculture.fr/emissions/trois-minutes-mediter>)
 - un exercice de respiration ou de méditation guidée ou non.

¹ Un sas de décompression se définit comme une petite chambre munie de deux portes étanches, permettant de mettre en communication deux milieux dans lesquels les pressions sont différentes (Free Dictionary). Par exemple, dans un sous-marin, le sas de décompression permet au plongeur de ramener graduellement son corps à la pression interne du sous-marin avant d'y pénétrer afin d'éviter toute blessure. Dans le cas qui nous occupe, il s'agit de se défaire d'une part de notre anxiété, de réduire notre pression intérieure, avant de pénétrer dans le groupe et afin de permettre une communication optimale.

2. La rencontre proprement dite

- Le modérateur rappelle l'engagement collectif à maintenir un espace de sécurité psychologique, où on peut s'exprimer sans crainte de jugement. On rappelle :
 - La confidentialité des échanges
 - La participation volontaire
 - La mise en veilleuse des jugements et des rancœurs.
- On entretient ensuite l'échange avec les trois questions suivantes :

Question 1

QUE TROUVEZ-VOUS LE PLUS DIFFICILE AUJOURD'HUI/CETTE SEMAINE ?

- Chacun prend quelques minutes à tour de rôle.
- On reconnaît, on nomme, on valide et on normalise les émotions exprimées.
- On tente de répartir relativement équitablement le temps de parole entre les pairs, mais il faut tenir compte de l'urgence de certaines situations, de la détresse plus profonde de certains ou d'enjeux communs à plusieurs qui font en sorte qu'un ou des pairs obtiennent plus de temps d'écoute. Dans la mesure où l'équilibre est respecté sur l'ensemble des rencontres et non une seule, cela ne constitue pas un problème.

Question 2

Posée autant par le modérateur que par les membres du groupe entre eux.

QU'EST-CE QUI T'AIDE OU T'AIDERAIT MAINTENANT ? QU'EST-CE QUE LE GROUPE PEUT FAIRE POUR T'AIDER, MÊME SI ÇA PARAÎT BANAL ?

Question 3

Posée aux membres du groupe.

AVEZ-VOUS OBSERVÉ AUJOURD'HUI DES ÉVÈNEMENTS POSITIFS, RÉCONFORTANTS ? QU'EST-CE QUI VOUS REND RECONNAISSANT(E) AUJOURD'HUI ?

3. La clôture

On fait un bilan explicite du soutien apporté et une projection du soutien à offrir d'ici la prochaine rencontre.

- On clôture l'échange avec deux questions :
 - Qu'est-ce que nous avons généré ensemble comme soutien ?
 - Qu'est-ce que nous pouvons nous offrir comme soutien au cours de la semaine qui vient ?
- Rappeler au groupe qu'il est normal que les émotions douloureuses demeurent, mais que le soutien fait en sorte qu'elles nous entravent moins.
- Rappeler explicitement que les membres s'engagent à être présents les uns pour les autres.

POUR TOUTE INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE, CONTACTEZ LE PROGRAMME À L'ADRESSE INFO@PAMQ.ORG.



PROGRAMME
D'AIDE
AUX MÉDECINS
DU QUÉBEC

1, boul. René-Lévesque Est, bureau 200
Montréal (Québec) H2X 3Z5

Tél. 514 397-0888 • 1 800 387-4166
info@pamq.org

www.pamq.org