



HelpEx

HelpEx

Qualification européenne pour l'intégration
des pairs dans le processus d'aide, de
réhabilitation et de rétablissement

Un programme de
formation pour les pairs et
les professionnels



Professionnels et pairs, ensemble améliorons nos services



Nos missions :

Nous pensons que nous devons tenir compte du potentiel et des valeurs des personnes qui sont parvenues à se rétablir. Nous devons les considérer non seulement comme des ex-patients, mais aussi comme des personnes prenant une part active à leur rétablissement et à celui des personnes qui les entourent.

Leurs expériences, leurs personnalités et leurs histoires contribuent de manière significative au processus d'aide au rétablissement, en complémentarité du travail des équipes professionnelles.

Grâce à une dynamique commune d'apprentissage (modules de formation spécifiques et modules de formation mixtes) nous nous efforçons de créer un environnement de travail positif, exempt de paternalisme, d'indifférence et de préjugés, pour encourager l'empowerment et stimuler la résilience chez les patients.

Sommaire

Rubrique	Page
Mission	2
Introduction	4
Comment utiliser le programme de formation	5-6
Module 1 : Monter à bord, Version A	7-9
Module 1 : Monter à bord, Version B	10-14
Voici le moment d'apprendre ensemble, c'est parti !	15
Module 1 : Monter à bord, Version C	16-17
Module 2 : Apprendre à connaître le cadre, Version A	18-20
Module 2 : Apprendre à connaître le cadre, Version B	21-22
Plateforme d'apprentissage en ligne Help-Ex	23
Module 2 : Apprendre à connaître le cadre, Version C	24
Module 3 : Communication positive, Version A	25-26
Module 3 : Communication positive, Version B	27-28
Communication numérique	29
Module 3 : Communication positive, Version C	30
Module 4 : Résolution de conflits, Version A	31-32
Module 4 : Résolution de conflits, Version B	33-34
Approches par les pairs dans différents contextes	35
Module 4 : Résolution de conflits, Version C	36

Rubrique	Page
Module 5 : Gestion des défis et des crises, Version A	37-40
Module 5 : Gestion des défis et des crises, Version B	41-42
Cadre légal et conditions	43
Module 5 : Gestion des défis et des crises, Version C	44-45
Module 6 : Troubles de santé mentale et modèles de base des compétences d'aide, Version A	46-48
Module 6 : Troubles de santé mentale et modèles de base des compétences d'aide, Version B	49-50
Mise en réseau avec d'autres modèles de pair-aidance	51-52
Glossaire, bibliographie et sources des images utilisées	53
Coordonnées, partenaires, source de financement et licence Creative Commons	54

INTRODUCTION

Compte tenu de ces faits, les prestataires de services sociaux sont invités à

- a. Inclure les pairs dans leurs services et dans le processus d'aide
- b. Ouvrir et adapter leurs services aux pairs-aidants

Ce programme fournit un ensemble complémentaire de modules de formation destinés aux pairs (potentiels) et aux équipes des institutions sociales et médico-sociales accompagnant des personnes souffrant de troubles psychiques ou de l'usage de substances psychotropes. Il se concentre sur :

- La motivation et la qualification des pairs pour travailler comme assistants et aidants
- L'adaptabilité des institutions à inclure des pairs au sein de leurs équipes
- La mise en place d'approches par les pairs dans les institutions
- La sensibilisation des équipes pluridisciplinaires à coopérer avec des pairs
- Les compétences de collaboration pairs/équipes
- Le programme HelpEx est conçu de manière à ce que chaque module de formation puisse être utilisé indépendamment des autres, en fonction des besoins spécifiques des institutions et/ou des contextes, différents dans chaque pays.

Le programme HelpEx se veut être une pierre supplémentaire à l'édifice déjà existant des formations à l'approche par les pairs. En tant que ressource éducative libre (REL), il peut être combiné avec d'autres modèles.

À la fin de ce document, vous trouverez un résumé des approches et réseaux de pairs déjà existants dans les pays partenaires, ainsi que de leurs modalités de connexion et de compatibilité avec la formation professionnelle ou académique.

FAIT No. 1:

Les problèmes de santé mentale et d'usage de substances ont augmenté dans toute l'Europe. Cela requiert plus de ressources humaines dans les services sociaux et médico-sociaux.

FAIT No. 2:

La demande d'inclusion, de renforcement des droits des usagers et de développement du pouvoir d'agir sont une réalité politique indéniable.

FAIT No. 3:

La pair-aidance améliore la qualité des services sociaux et médico-sociaux.

Comment utiliser le programme de formation

Le terme „pair“, utilisé dans le programme HelpEx désigne les personnes ayant vécu des expériences personnelles de troubles de santé mentale ou de conduites addictives et qui ont réussi à surmonter ces troubles, à se rétablir. Par exemple: les usagers des services d'une institution sociale ou médico-sociale.

Les „professionnels“, au sens du programme HelpEx, sont les salariés, formellement qualifiés pour travailler dans des institutions sociales ou de soin accompagnant des personnes confrontées à des problèmes de santé mentale ou à des problèmes d'addiction. Par exemple: travailleurs sociaux, psychologues, médecins...

Vous pouvez trouver un glossaire des principaux termes techniques utilisés sur <https://learning.help-ex.eu/>.

Le cursus HelpEx se compose de six modules :

1. Monter à bord
2. Apprendre à connaître le cadre
3. Communication positive
4. Résolution de conflits
5. Gestion des défis et des crises
6. Introduction aux troubles de santé mentale et modèles de base des compétences d'aide

Les modules sont classés dans un ordre logique et consécutif, mais peuvent aussi être mis en œuvre indépendamment les uns des autres en fonction de l'expérience des participants.

Pour chaque module de formation, il existe deux versions différentes: une conçue pour les pairs (**Version A**), une conçue pour les professionnels (**Version B**). Pour certains modules, il existe également une version pour des sessions conjointes pairs et professionnels (**Version C**). Selon vos besoins spécifiques, vous pouvez choisir les versions qui vous conviennent le plus.

La durée des modules de formation varie de six à douze heures chacun.

Ils peuvent être animés par des professionnels travaillant dans l'institution qui dispense la formation ou bien par des formateurs externes.

La formation peut être proposée aux pairs et professionnels d'une même institution ou bien, conjointement aux équipes de deux ou plusieurs institutions

Vous pouvez sélectionner et enseigner les modules de formation en fonction de l'expérience et du nombre des participants, du contexte et de vos besoins :

- chaque module de formation indépendamment, avec des périodes plus ou moins longues d'arrêt entre chaque session ou bien tous les modules, de façon consécutive, sur un nombre de jours défini
- en sessions courtes de deux heures ou bien en plusieurs journées complètes de formation

Le programme est conçu pour être interactif et simple d'accès. Vous y trouverez des instructions et du matériel pédagogique destinés aux formateurs. Chaque module comprend :

- Les grands titres et le programme des cours
- Le matériel pédagogique (par exemple, fiches de travail, présentations Power Point)
- La description des activités
- Indications sur le matériel nécessaire

Le matériel pédagogique est une ressource éducative libre et peut être photocopié ou modifié. En fait, les formateurs doivent compléter les enseignements par leurs propres connaissances et par des exemples issus de leur expérience de terrain. Ils sont censés enrichir les activités en les adaptant au public ciblé et à ses attentes spécifiques.

Pour le bon déroulement de la formation, la taille idéale du groupe ne doit pas être inférieure à 8 et supérieure à 20 personnes. Plus le groupe est grand, plus vous aurez besoin de temps supplémentaire pour la discussion et les activités interactives. Plus le groupe est petit, plus les possibilités de discussion et d'interaction seront réduites.

Le programme HelpEx contient des descriptions détaillées des séances de la formation. Tout le matériel pédagogique utilisé dans les sessions peut être trouvé sous forme de documents individuels sur le site du projet : <https://learning.help-ex.eu/>

Principes pédagogiques de la formation HelpEx:

Une approche centrée sur l'apprenant : les apprenants sont des adultes qui ont une expérience professionnelle et/ou de vie (savoir expérientiel)

- Une approche thématique pour les cours théoriques et les enseignements pratiques
- Une approche interactive visant à créer un climat de travail permettant aux participants de s'entraîner à coopérer, en vue d'augmenter leurs compétences. Ils pourront ainsi faire des liens entre les enseignements et leurs expériences professionnelles ou privées
- Une approche dialogique : les formateurs doivent créer une ambiance de non-jugement, un climat d'égalité entre apprenants, afin qu'ils puissent réfléchir sereinement, partager leurs points de vue librement et être encouragés à s'ouvrir à de nouvelles perspectives.
- L'apprentissage par l'observation (exemples de bonnes pratiques) et par la pratique (études de cas)
- Les supports de la formation sont mis à disposition des apprenants

Conseils pratiques pour le déroulement de la formation :

Choisissez un espace approprié: une salle où vous pourriez déplacer les chaises, les tables et d'autres équipements si besoin.

Lorsque vous utilisez le matériel HelpEx pour créer vous-même une session, pensez qu'il est important de prévoir, avant de rentrer dans le vif du sujet, un temps suffisant pour établir un climat de confiance et convivialité entre participants. Il est recommandé aussi de prévoir un temps à la fin de la formation pour revoir avec les participants les résultats des groupes de discussion.

Le matériel de base: tableaux d'affichage, tableaux à feuilles mobiles, stylos, papier, post-its, projecteur, ordinateur portable et accès à internet

Prérequis:

- Lecture des fiches de poste et de l'organigramme de votre institution (si disponibles)

Durée :

- 4 heures 30 min.

Argumentaire :

La phase initiale du processus d'intégration du pair à l'institution est cruciale et déterminante pour sa future collaboration avec l'équipe pluridisciplinaire. Par conséquent, ce module se concentre sur le bien-être personnel des pairs, leurs rôles et leur statut au moment où ils intègrent l'institution. Les pairs doivent bénéficier d'une vue d'ensemble des conditions de travail dans une institution et dans une équipe.

La sensibilisation aux difficultés et aux enjeux relationnels, inhérents au travail en équipe, est une étape indispensable et prioritaire pour l'intégration des pairs. Elle peut être soutenue par des stratégies de préservation du bien-être au travail et d'empowerment/développement du pouvoir d'agir.



Objectifs :

- Connaître les modèles de santé et de bien-être
- Connaître le rôle et le statut du pair dans l'institution
- Changement de la posture: de celle d'utilisateur de services à celle d'utilisateur pair-aidant
 - „Monter à bord“ de l'institution, tout en préservant sa santé
 - Prendre conscience et tenir compte des facteurs personnels de vulnérabilité et de protection nécessaires pour préserver sa santé au quotidien
 - Développer des stratégies individuelles de protection de son bien-être et de sa santé au travail
 - Décrire des exemples de stratégies possibles pour le maintien d'un mode de vie sain
 - Développer des compétences pour aider les autres personnes à faire de même
- Pouvoir aborder la question de la santé et du bien-être dans un contexte marqué par des problèmes de santé mentale
- Connaître mieux le réseau partenarial et les ressources disponibles sur le territoire et localement

Module 1 : Monter à bord

Version A

« Si vous manquez la première boutonnière, vous ne pourrez pas vous débrouiller avec le boutonnage. »

(Johann Wolfgang von Goethe)

PROGRAMME : Module 1, Version A

Sujet	Méthode pédagogique	Matériel	Durée
1. Préserver son bien-être personnel lorsqu'on intègre une équipe pluridisciplinaire en qualité de pair-aidant			
Bande dessinée « santé »	Discussion	M1.WS1-Bande dessinée « Santé »	10 min.
Brainstorming : Qu'associez-vous au terme « santé » ?			
Distinguer les termes « maladie » et « santé »	Définitions par l'OMS		10 min.
Modèle de la « Salutogenèse » par Aaron Antonovsky	Travail individuel	M1.WS2-Sens de la cohérence M1.PP1-Modèle de la « Salutogenèse »	45 min.
« Sens de la cohérence »			
Questions : Quand ressentez-vous une sensation de bien-être ? Quels facteurs jouent un rôle favorable pour cela ?	Présentation des résultats		
Si les participants ne trouvent pas par eux-mêmes tous les termes, proposez les cartes avec des termes préalablement écrits : alimentation, sport, détente, partenariat, apparence, style de vie, stratégies d'évitement du stress, flexibilité, stratégies de résolutions de problèmes, image de soi positive et amour propre			
Qu'est-ce que cela signifie pour votre travail quotidien en tant que pair ? Comment renforcer les facteurs de protection ?	Discussion : énumérer les différents contextes de travail (réunions d'équipe, travail avec les usagers etc.) et des différentes méthodes de protection de la santé mentale au travail...		30 min.

2. Rôle et statut dans l'institution

Description de l'emploi : Connaissez-vous votre fiche de poste ? Que doit prendre en compte votre fiche de poste ? Pourquoi est-il utile d'en avoir une? (ex : pour définir votre rôle)	Discussion Passer en revue des exemples	M1.WS3-Fiche de poste	15 min.
Quel est votre statut dans l'institution ?	Consultez les différents organigrammes et observez où se trouve le pair et où il n'est pas. Où il/elle aimerait être et comment il/elle pourrait en parler (le demander) à l'équipe	Organigramme de l'institution	20 min.
Quel est le rôle que vous avez dans l'équipe ?	Présentez les rôles en équipe selon Belbin (document à fournir)	M1.WS4-Rôles en équipe selon Belbin	45 min.
Demandez aux participants de créer un sociogramme visuel en utilisant des objets pour exprimer où ils se situent dans l'institution et comment ils sont connectés aux autres	Créez un sociogramme de chacun des participants Discutez des différents rôles dans l'équipe	Objets à poser au sol (par ex. pierres, feuilles, petits jouets)	
Que fait votre employeur pour garder son salarié „en forme“? Introduction au Load-Strain Model/Modèle transfert de charge	Travaillez en binôme puis partagez les résultats en grand groupe	M1.WS5-Load-Strain Model/Modèle transfert de charge	15 min.

3. Favoriser l'estime de soi et l'empowerment/le pouvoir d'agir

Travail autobiographique : Qu'est-ce qui m'a été difficile ? Comment ai-je appris à m'en débrouiller ? Quels sont mes points forts ?	Tavail individuel écrit Travail en binôme Discussion Présentation des résultats	M1.WS6-Travail autobiographique	15 min.
Que signifie empowerment ? Trouvez des exemples.	Présentation	M1.WS7-Empowerment	10 min.
Quelles sont les conditions qui vous sont nécessaires sur votre lieu de travail pour vous sentir en position de „pouvoir d'agir“? A quels niveaux le pouvoir d'agir pourrait encore être amélioré?	Discussion		15 min.
Comment trouver du soutien: • Comment puis-je obtenir ce dont j'ai besoin au travail ? • Comment puis-je défendre mes besoins ?	Jeux de rôle (introduction et exemple de jeux de rôle)	M1.WS8-Jeux de rôle	20 min.
Qui peut m'aider à développer mon pouvoir d'agir au travail ? Comment obtenir du soutiens auprès de mes collègues ? Comment puis-je créer des liens ? Quels objectifs je souhaite me fixer pour les prochaines étapes ?	Discussion Faire un projet individuel		20 min.

Module 1 : Monter à bord

Version B

Prérequis :

- Fiches de poste et organigramme de votre organisation (si disponible)

Durée :

- 6 heures

Argumentaire :

Pour un grand nombre de professionnels, il peut être relativement nouveau de travailler avec des pairs dans le processus de soin. L'inclusion des pairs dans les équipes entraîne des changements sur l'organisation, les structures et les rôles dans les services. Les professionnels sont amenés à réfléchir à leur identité professionnelle et à ce qu'ils peuvent faire pour accueillir des pairs au sein des équipes. Il leur incombe de créer un environnement de travail valorisant et sécurisant.

Objectifs:

- Meilleure connaissance des rôles des professionnels et des pairs ainsi que du statut de ces derniers dans l'institution
- Etablir une stratégie pour assurer le meilleur accueil possible des pairs dans la structure
- Définir les étapes de l'implication des pairs dans le processus de soin
- Aider les pairs à réfléchir sur les conditions personnelles qui sont préjudiciables (facteurs de risque) et celles qui sont bénéfiques (facteurs de protection) pour leur santé
- Aider les pairs à développer des stratégies individuelles pour préserver leur propre bien-être/santé
- Être en mesure d'aborder les questions de santé et de bien-être tout en respectant le parcours de rétablissement lié aux problèmes de santé mentale et/ou d'addiction
- Sensibiliser à l'importance d'être un modèle d'identification positif



PROGRAMME : Module 1, Version B

Sujet	Méthode Pédagogique	Matériel nécessaire	Temps
1. Rôle et statut dans l'établissement			
Mise en oeuvre de l'approche par les pairs dans l'établissement	Discussion		15 min.
1) Demandez à chaque participant à se présenter en disant quand est-ce qu'il/elle a commencé à travailler dans l'association et pourquoi a-t-il/elle choisi ce travail.	Travail individuel		
		M1.WS9-Mise en oeuvre du travail avec les pairs	15 min.
2) Comment ai-je été impliqué dans le processus d'accueil des pairs ?	Discussion		30 min.
3) Après avoir regardé ensemble la feuille de travail M1.WS5 discutez en groupe les questions suivantes:			
<ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce qui est similaire ? • Qu'est-ce qui est différent ? 			
Description de fiche de poste	Discussion	Exemples de fiche de poste de pairs-aïdants dans l'association	15 min.

Présentez les fiches de poste de pairs aux participants et organisez une discussion autour des questions:

- Quelle est la fiche de poste du pair avec qui vous travaillez ?
- Quel doit être le contenu de votre fiche de poste ?
- Pourquoi est-ce utile d'avoir une fiche de poste qui définit le rôle du pair ?
- Quelles sont les similitudes et les différences entre la fiche de poste d'un pair et celle d'un professionnel ?

Statut dans l'établissement	Discussion	Organigramme de l'institution	20 min.
<p>Quel est le statut du pair dans l'établissement ? Regardez l'organigramme de l'institution avec les participants. Identifiez ensemble où se situent les pairs sur cet organigramme et s'ils n'y figurent pas encore, où est-ce qu'ils pourraient se situer et pourquoi?</p>			
Rôles dans l'équipe	Présentez les rôles d'équipe selon Belbin (photocopie feuille de travail) Créez le sociogramme de chaque participant	M1.WS4-Rôles de l'équipe selon Belbin objets à poser au sol (par ex. pierres, feuilles, petits jouets)	45 min.
Présentez la feuille de travail M1.WS4.			
<ul style="list-style-type: none"> • Quel rôle dans l'équipe les pairs ont-ils ? • Quelles sont les réunions auxquelles les pairs vont participer? 	Discutez des différents rôles de l'équipe		

2. Programme étape par étape pour l'implication des pairs dans le processus de soin

Développez un programme pour impliquer les pairs	Exercice en petit groupe	M1.WS10-Développer un programme pour impliquer les pairs	30 min.
<p>Divisez les participants en groupes et partagez les sujets de la feuille M1.WS10. Chaque groupe développe les sujets qui lui sont donnés.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • Quels étapes peut-on développer au sein de notre association ? • Comment ces étapes devraient être conçues pour s'intégrer et compléter le projet d'établissement ? 	Discussion		30 min.
Partagez les réflexions en plénière.			

<p>Load – Strain Model/Modèle du transfert de charge</p> <p>Présentez le schéma de la feuille de travail M1.WS5 aux participants et répondez en groupe aux questions suivantes:</p> <p>Quelles sont les sources susceptibles de générer du stress au travail? (par exemple: les tâches de travail, les conditions matérielles, l'environnement, les relations au sein de l'équipe, la quantité de travail, les équipements, etc.)</p> <p>Que fait l'association pour préserver le bien-être des employés ?</p> <p>Que peut faire d'autre l'association pour assurer le bien-être mental des employés ?</p>	Discussion	M1.WS5-Load-Strain Model/Modèle du transfert de charge	30 min
--	------------	--	--------

Inscription de principes pour impliquer les pairs			
Chaque participant, en prenant appui sur l'exercice précédent, écrit les principes qui correspondent le mieux à l'association.	Travail individuel		15 min.
Partagez les réflexions/écrits en plénière.	Discussion		

3. Conditions nécessaires liées à l'environnement de travail

Hypothèses de base			
Présentez aux participants la feuille de travail M1.WS11 et demandez-leurs de la remplir individuellement.	Travail individuel	M1.WS11-Hypothèses de base	30 min.
Partagez les résultats en plénière.	Discussion en plénière		

Conditions de travail nécessaires			
Animez une discussion sur la question suivante : Quelles sont les conditions nécessaires pour travailler avec des pairs ?	Discussion		15 min.

Offrir un soutien

Distribuez aux participants la feuille de travail M1.WS12 et demandez à chacun de la remplir.

Travail individuel

M1.WS12-Offrir un soutien

30 min.

Partagez les résultats en plénière :

- Qui, au sein de l'équipe/ de l'institution, est en charge d'offrir un soutien aux pairs et de quel soutien s'agit-il ? (ex. droit du travail, négociation avec les usagers de service etc.)
- Comment pouvons-nous nous assurer qu'ils connaissent ce système de soutien ?
- Comment pouvons-nous nous assurer que le système de soutien est opérationnel ?
- Quelles sont les prochaines étapes ?

Discussion en plénière

Apprendre ensemble,
c'est une méthode très ef-
ficace pour pratiquer la co-
opération.



Avant de mettre en place les sessions conjointes profes-
sionnels/pairs, veillez à créer un cadre et une atmosphère
propices à l'égalité :

- Quel est le ratio de pairs et de professionnels dans la session ?
- Est-ce que chacun est bien informé des modalités des sessions ?
 - Comment aménagez-vous la salle?
 - Est-ce que chacun est bien disposé à suivre la formation ?
 - Y a-t-il quelque chose qui puisse perturber la séance?

*Voici le moment
d'apprendre ensemble,
c'est parti !*

Programme : Module 1, Version C

Sujet	Méthode d'enseignement	Matériel nécessaire	Temps
1. Aider les pairs à identifier leurs besoins personnels d'apprentissage			
Comprendre les différents points de vue/postures des professionnels et des pairs			
Répartissez professionnels et pairs en petits groupes de 4. Chacun doit formuler ses principales attentes de la formation	Exercice en petits groupes	M1.WS13 - Besoins personnels	40 min.
Partagez les réponses en plénière	Discussion		20 min.
2. Prévenir l'épuisement professionnel			
Epuisement professionnel « Burnout »			
Évaluez votre niveau de connaissances sur l'épuisement professionnel (par exemple les personnes de votre entourage qui sont touchées par le burnout)	Chacun indique sa propre évaluation sur un système de coordonnées commun en traçant une croix au tableau		15 min.
Connaissances de base sur le burnout : causes possibles, symptômes et traitement	Présentation	M1.PP2 - Burnout	90 min.
S'arrêter sur les phases de l'épuisement : Formez deux groupes de taille égale et mettez les phases du cycle d'épuisement professionnel dans l'ordre Ensuite, les participants comparent le travail des 2 groupes	Travail en groupe	M1.WS14 - Terminologie du cycle de l'épuisement	15 min.
Discutez des différents traitements adaptés contre l'épuisement professionnel	Discussion : que faites-vous pour vous détendre ? Arrêtez-vous ces activités quand vous êtes stressé ? Qu'est-ce qui vous aide à faire attention à vous quand vous êtes stressé ?		15 min.

Réflexion sur les règles et moyens nécessaires à la mise en place d'une intervision collégiale qui faciliterait la coopération professionnels/pairs

Travail en groupe

M1.WS15 - Intervision collégiale

60 min.

Prérequis:

- Une connaissance de base de l'histoire des institutions de soin et du système de santé publique peut être utile

Durée :

- 3 hours

Argumentaire:

Afin de se sentir à l'aise dans un environnement de travail et d'avoir une bonne vue d'ensemble des différents services, il est important d'avoir non seulement des connaissances pratiques mais aussi théoriques sur l'institution, ses statuts, ses missions, son règlement intérieur, son cadre thérapeutique, sa philosophie, ses principes et ses valeurs.



Objectifs:

- Amélioration de la connaissance sur l'institution (origine, histoire, rôle, contextes, cadre légal) et du système de santé
- Meilleure connaissance des principaux outils de l'institution (par exemple, travail en équipe pluridisciplinaire, réunions...)
- Meilleure connaissance des services, des droits des usagers et de l'histoire du soutien par les pairs dans les organisations de santé
- Possibilité de mieux définir sa place, son rôle, et son affectation au sein d'une équipe pluridisciplinaire

Documents utiles :

- Cadre juridique et historique des institutions et des droits des utilisateurs du service
- Documents fondateurs de l'institution
- Conventions collectives, ex : recommandations pour la sécurité au travail, utilisation des outils
- Éthique et déontologie de l'institution

Module 2 : Apprendre à connaître le cadre

Version A

« Quand je travaille, j'ai besoin d'un environnement calme et serein, et surtout d'amour. »

(Adalbert Stifter)

Programme : Module 2, Version A

Sujet	Méthode d'enseignement	Matériel nécessaire	Temps
1. Le système médico-social			
Les bases du système de santé/social d'un pays			
Les professions impliquées dans les champs de l'addictologie et de la psychiatrie	<p>Méthode des post-it :</p> <p>Chaque personne écrit sur un post-it les professionnels de santé qu'elle connaît (chaque profession sur un post-it différent).</p> <p>Recommencez l'exercice avec les structures/institutions que chacun connaît.</p> <p>Invitez les participants à venir coller leurs post-its sur un tableau blanc.</p> <p>Groupe de travail/discussion :</p> <p>Comparez les post-its avec un schéma du système médico-social de votre pays. Complétez l'information si nécessaire.</p> <p>En petits groupes :</p> <p>dessinez sur un papier, une carte ou un schéma du système de prise en charge des addictions ou des troubles de santé mentale de votre pays</p> <p>Plénière :</p> <p>Présentez, comparez et complétez les schémas proposés.</p>		60 min.

2. Apprendre à connaître l'institution où on travaille

Comment la mise en oeuvre de la pair-aidance s'inscrit-elle dans la philosophie et les valeurs de votre institution?	Brainstorming : Que pensez-vous des valeurs et des concepts sous-jacents dans la mise en oeuvre du soutien par les pairs ?	Mettre en relation avec le projet de pair-aidance, le projet thérapeutique et le projet d'établissement	20 min.
Comprendre l'institution	Brève présentation de l'institution	Organigramme de votre institution	10 min.
	Travail en groupe : Identifiez et résumez les missions de votre institution. Identifiez les missions et les outils spécifiques à chaque service (règlement intérieur, descriptifs des postes, organigramme, modalités de communication...).		30 min.
	Si besoin, regroupez les participants en fonction du service où ils interviennent.		

3. Apprendre à se positionner au sein de l'institution où on travaille

Trouver sa place dans l'organisation en tant que pair par le biais des documents institutionnels	Présentation d'un ensemble de documents de l'organisation (convention collective, règlements, contrats...)	Présentation du recueil des documents principaux de l'institution (projet d'établissement, conventions collectives...)	15 min.
	Travail en petits groupes : Débattre des documents, recueillir les questions et les difficultés potentielles.		45 min.

Module 2 : Apprendre à connaître le cadre

Version B

Prérequis:

- Aucun prérequis supplémentaire n'est nécessaire pour suivre ce module

Durée :

- 2 heures

Argumentaire :

Comprendre la volonté politique d'implication des pairs dans le processus de soin, le cadre juridique prévu dans ce sens, ainsi que l'histoire des différents mouvements de soutien par les pairs (dans ou hors les murs des institutions) est une étape décisive pour que les professionnels puissent mieux intégrer cette nouvelle approche au sein des services où ils travaillent.



Objectifs:

- Acquérir des connaissances sur la volonté politique d'inclure les pairs dans les institutions
- Comprendre le cadre juridique de l'inclusion des pairs
- Promouvoir la coopération entre pairs et professionnels en favorisant l'engagement des professionnels vis-à-vis de ces nouvelles orientations
- Développer des stratégies pour intégrer le savoir expérientiel des pairs afin d'améliorer les services rendus par l'institution

Programme : Module 2, Version B

Sujet	Méthode d'enseignement	Matériel nécessaire	Temps
1. Comprendre la valeur de la pair-aidance			
<p>Donnez une définition de la pair-aidance. Demandez à chaque participant « Qu'entendez-vous par pair-aidance ? » Engagez ensuite un débat collectif sur ce thème. Concluez sur la plus-value de la pair-aidance, relevez les réticences éventuelles et les questions qui restent ouvertes.</p> <p>« Débat mouvant » : Les participants sont divisés en deux groupes et se tiennent physiquement face à face. L'animateur propose une affirmation polémique qu'il a préparé - délibérément sans nuances, radicale - qui cherche volontairement à provoquer un affrontement. Les participants se déplacent d'un côté ou de l'autre, selon qu'ils sont d'accord ou non avec l'affirmation. L'animateur répète la procédure avec une autre affirmation etc...</p>	<p>Discussion</p> <p>Travail en groupe</p>	<p>M2.WS1 - Comprendre les approches basées sur la pair-aidance</p> <p>Affirmations préparées</p>	<p>60 min.</p>
2. Soutenir les pairs dans la compréhension et la mise en oeuvre du cadre thérapeutique de l'institution			
<p>Ensemble, trouvez des propositions sur la façon de soutenir les pairs</p> <ul style="list-style-type: none"> Différents groupes de travail discutent autour de la même question : « Comment pouvons-nous soutenir les pairs dans leur travail au quotidien ? » + idées issues du brainstorming En plénière, échangez sur les différentes idées Toutes les idées sont inscrites sur un tableau blanc 	<p>Travail en groupe</p> <p>Plénière</p>	<p>M2.WS2 - Soutenir les pairs</p>	<p>60 min.</p>

Plateforme d'apprentissage en ligne Help-Ex

La plateforme permet à tous les apprenants d'approfondir leurs connaissances de façon autonome.



Sur la plateforme de e-Learning <https://learning.help-ex.eu/> tous les apprenants peuvent trouver des exercices, des activités et des documents liés aux modules. Chaque apprenant peut accéder à la plateforme à sa convenance et selon ses besoins.

*Il est temps
d'apprendre à votre
rythme.*

Programme : Module 2, Version C

Sujet	Méthode d'enseignement	Matériel nécessaire	Temps
1. Histoire de la pair-aidance dans les champs de l'addictologie et de la psychiatrie			
Comprendre le contexte historique d'émergence des différentes approches de pair-aidance	Présentation	M1.WS3 - Histoire de la pair-aidance	30 min.
2. Contexte social actuel et cadre juridique des droits des usagers dans les institutions médico-sociales			
Présentez le cadre légal et les grandes étapes de l'inclusion et de la participation des usagers	Présentation	M2.WS4 - Contexte social actuel M2.PP1 - Apprendre à connaître le cadre de travail (informations générales)	20 min.
3. La politique de l'institution concernant l'inclusion des pairs			
<p>Trouvez des solutions pour faciliter la coopération entre pairs et professionnels</p> <p>Formez des groupes avec au moins 1 pair par groupe et répondez à la question :</p> <ul style="list-style-type: none"> « Idéalement, comment votre équipe devrait-elle s'y prendre pour faciliter la coopération entre pairs et professionnels ? » « Quels sont les défis à relever pour faciliter cette participation et collaboration à tous les niveaux décisionnels de l'institution? » « Identifiez les potentiels points de tension et les leviers à actionner dans l'institution pour favoriser la coopération. » <p>Rassemblez et notez toutes les idées de chaque groupe sur le tableau blanc</p> <p>Définir une ligne directrice institutionnelle</p>	<p>Travail en groupe</p> <p>Plénière</p>		60 min.

Prérequis :

- Aucun prérequis supplémentaire est nécessaire pour suivre ce module

Durée:

- 3 heures



Argumentaire:

Les compétences en communication sont essentielles pour tout type de conseils, de thérapies ou de travail social basé sur les interactions humaines. Elles sont le socle sur lequel se construit le lien usager-professionnel et permettent de créer un contexte de confiance et de confidentialité.

Objectifs:

- Développer des compétences en communication et prendre conscience de leur place centrale dans le travail de consultation et d'aide.
- Comprendre et définir le processus de communication
- Reconnaître l'importance de l'écoute active et se familiariser avec les techniques appropriées
 - Comprendre quel est le rôle d'un pair
 - Apprendre à éviter le jargon professionnels et le langage stigmatisant dans le cadre professionnel
 - Apprendre comment formuler un retour/feedback.

Module 3 : Communication positive

Version A

« Les mots peuvent être
des murs ou des fenêtres. »
(Ruth Bebermeyer)

Programme : Module 3, Version A

Sujet	Méthode d'enseignement	Matériel nécessaire	Temps
<p>Activité brise-glace :</p> <p>Cette activité est conçue comme un exercice pour briser la glace, c'est à dire, aider les participants à se présenter les uns aux autres et à se sentir plus à l'aise dans le groupe.</p> <p>Les participants sont invités à dessiner des images, des symboles, des mots, etc. qui les décrivent /caractérisent</p>	Activité	M3.WS1 - Carte-chevalet brise-glace	15 min.
Théories de base de la communication : concepts, éléments et principes	Présentation	M3.PP1 - Communication positive	30 min.
Communication verbale et non-verbale	Activité	M3.WS2 - Jeu du téléphone	30 min.
<p>Communication et pouvoir :</p> <p>Demandez aux participants : Selon vous, comment une personne peut exprimer son pouvoir par le biais de la communication ?</p>	Discussion		15 min.
<p>Communication positive:</p> <p>Expliquez la communication positive et son objectif aux participants.</p> <p>Pour pratiquer ce mode de communication, faites un jeu de rôles.</p> <p>Discutez ensuite de l'expérience.</p>	<p>Présentation</p> <p>Jeu de rôle</p> <p>Discussion</p>	M3.WS3 - Communication positive	60 min.
<p>Adresser et recevoir en retour des commentaires :</p> <p>Expliquez quels sont les points à soigner lorsque vous donnez et recevez en retour une information/une réponse/un commentaire.</p> <p>S'entraîner à donner et à recevoir un commentaire.</p>	<p>Présentation</p> <p>Activité</p>	MS3.WS4 - Donner et recevoir des commentaires	30 min.

Module 3 : Communication positive

Version B

Prérequis:

- Connaissance des théories de la communication

Durée :

- 5 heures

Argumentaire :

La communication fait partie intégrante de la quasi totalité des formations des professions de santé. De manière générale, ils peuvent être considérés comme experts du choix et de l'utilisation de leur vocabulaire dans le contexte thérapeutique et les consultations. Cependant, dans un environnement de travail qui inclut désormais les pairs, il est utile de réfléchir sur la culture de communication de l'institution et de repenser le langage employé, notamment lorsque chacun est amené à parler des usagers (lors de réunions et/ou de discussions informelles).

Objectifs:

- Faire un rappel et questionner les principes de communication appliqués au contexte professionnel
- Repérer et surmonter ses propres préjugés éventuels liés à la communication avec les pairs
- Réfléchir aux pièges à éviter et au cadre à respecter lors de la communication avec les pairs
- Sensibilisation à l'effet de l'utilisation du jargon professionnel sur les pairs et les usagers
- Apprendre à éviter le jargon professionnel et le langage stigmatisant dans un cadre professionnel



Programme : Module 3, Version B

Sujet	Méthode d'enseignement	Matériel nécessaire	Temps
Exercices d'échauffement	Activité	M3.WS5 - Comprendre	15 min.
Communication positive en milieu professionnel : partager et collecter de bonnes expériences personnelles	Travail en groupe		30 min.
Les participants partagent le travail fait en groupe	Plénière		30 min.
Influence des biais, de la culture institutionnelle et de la socialisation professionnelle sur la communication : Présentez les power point sur l'influence des biais, des pièges et des limites de la communication	Présentation	M3.PP1 - Communication positive	30 min.
Faites les exercices proposés sur ce sujet.	Activité	M3.WS6 - Jeu des Tag	15 min.
Ensuite, discutez de vos expériences des exercices dans le groupe.	Discussion	M3.WS7 - Pièges et limites	15 min.
Discussion en groupes pluridisciplinaires et hétérogènes : Demandez aux participants de discuter de ce que les pairs pourraient ressentir dans une équipe pluridisciplinaire : <ul style="list-style-type: none"> Quels sont les défis auxquels les pairs peuvent être confrontés ? Comment pouvons-nous, en tant que professionnels, leur permettre de communiquer efficacement, par ex. en utilisant un langage non technique ? 	Discussion	15 min.	

Communication numérique : les outils numériques peuvent réunir les apprenants quand les déplacements ne sont pas possibles



En raison de la pandémie de Covid-19 et des restrictions de mobilité, les partenaires du projet ont mis en place une série de mini-formations transnationales numériques, accessibles en ligne, afin de pouvoir se familiariser avec le contenu des modules.

Vous pouvez trouver les programmes des sessions ainsi que le matériel pédagogique utilisé sur le site

HelpEx-web : <https://learning.help-ex.eu/> vous pouvez également les télécharger gratuitement pour une utilisation ultérieure.

Il est temps de surmonter la distance physique.

Programme : Module 3, Version C

Sujet	Méthode d'enseignement	Matériel nécessaire	Temps
<p>Glossaire: Divisez le groupe en 3 équipes. Chaque groupe doit élaborer un glossaire à destination des pairs, contenant les principaux termes couramment utilisés dans les champs des addictions, de la psychiatrie, au cours des psychothérapies et du travail social.</p>	Travail de groupe	M3.WS8 - Glossaire	30 min.
<p>Ensuite, chaque groupe présente les résultats de son travail en plénière.</p>	Discussion en plénière		
<p>Stigmatisation et discrimination dans la communication : Quelles sont les étiquettes que vous rencontrez dans votre métier et que vous qualifieriez de stigmatisantes ? Notez-les sur le côté gauche du tableau blanc. Ensuite, pour chaque mot noté, trouvez ensemble un mot équivalent approprié et notez-le sur le côté droit du tableau blanc.</p>	Discussion en plénière		30 min.

Prérequis :

- Il est recommandé d'avoir terminé le module sur la communication positive avant de travailler sur le sujet de la résolution de conflits.

Durée :

- 3 heures

Argumentaire :

Le conflit au sein des institutions est très souvent inévitable. En effet, elles doivent s'adapter et trouver des compromis pour faire coopérer des individus issus de champs professionnels différents. Les conflits peuvent survenir à des moments de changement parce que tout changement peut être perçu comme une menace à éviter ou à contrer. Le sentiment d'insatisfaction des salariés peut aussi être à la base de conflits. Le conflit n'est pas toujours un problème condamnable ou insoluble. Il peut également être un vecteur de changement, s'il est utilisé de manière constructive. C'est pourquoi nous considérons qu'il est important que les pairs puissent repérer comment ils vivent et font face aux



situations conflictuelles et stressantes. Leurs savoir expérientiel et résilience psychologique constituent un atout indéniable pour surmonter des situations problématiques et/ou anxiogènes. En effet, ils ont déjà une expérience des changements: le fait d'avoir changé de fréquentations, d'avoir appris à ne pas se perdre dans chaque petit détail, à s'adapter, en urgence, à de nouvelles situation, à traverser des moments conflictuels, en puisant des solutions non seulement au sein de l'institution, mais aussi auprès d'autres personnes (usagers du service, membres de la famille, etc.).

Objectifs :

- Être capable de définir les causes des conflits, ainsi que leur impact sur soi et sur l'équipe
- Être capable d'analyser son propre comportement et ses émotions dans des situations stressantes, pour les surmonter plus facilement
- Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi dans le travail de coopération avec les professionnels
- Accroître les compétences sociales dans la résolution de conflits

Module 4 : Résolution de conflits

Version A

« Par-delà le bien et le mal,
il y a un endroit où nous
réunir. »

(Rumi)

Programme : Module 4, Version A

Sujet	Méthode d'enseignement	Matériel nécessaire	Temps
Expliquez les caractéristiques du conflit aux participants : <ul style="list-style-type: none"> • Types de conflits • Principales phases du conflit • Causes des conflits en équipe Suivez la présentation et les activités de la feuille de travail	Présentation Activité	M4.WS1 - Caractéristiques du conflit	45 min.
Prévention des conflits : <ul style="list-style-type: none"> • Le modèle de prévention de conflits de Shay et Margaret McConnon • Symptômes des conflits sur le lieu de travail • Comment éviter les conflits en milieu professionnel 	Présentation	M4.WS2 - Prévention et définition des conflits	30 min.
Phases et stratégies de résolution des conflits <ul style="list-style-type: none"> • Sept étapes pour résoudre les conflits • Modèle de dignité de Donna Hicks • Présentation de l'approche « gagnant-gagnant » 	Présentation Activité	M4.WS3 - Phases et stratégies de résolution des conflits M4.WS4 - Comment résoudre efficacement les conflits	50 min.
L'impact de la résilience psychologique sur le conflit en cours : <ul style="list-style-type: none"> • Quels sont mes points sensibles ? • Comment contrôler ses émotions pendant une conversation difficile ? • Pistes de travail pour renforcer la confiance en soi 	Présentation Activité Activité	M4.WS5 - Quels sont mes points sensibles ? M4.WS6 - Comment contrôler ses émotions pendant une conversation difficile ? M4.WS7 - Exercices pour renforcer la confiance en soi	75 min.

Module 4 : Résolution de conflits

Version B



Prérequis :

- Il est recommandé d'avoir terminé le module sur la communication positive avant de travailler sur la résolution de conflits.

Durée :

- 3 heures

Argumentaire :

Les professionnels ont des rôles établis dans les organisations où ils interviennent, ils connaissent les spécificités et les rouages du travail en institution. Intégrer des travailleurs pairs dans le processus de soin nécessite des changements qui peuvent, parfois, entraîner des conflits. Les professionnels doivent faire face à une situation inédite, celle d'être en conflit avec un travailleur pair, ancien usager du service de soin où ils travaillent. Selon les situations et les liens qu'ils ont eu avec les travailleurs pairs auparavant, les professionnels peuvent douter de l'efficacité de leurs stratégies habituelles de résolution de conflits dans ces nouvelles circonstances.

Objectifs :

- Capacité à identifier les causes des conflits et leur impact sur soi-même et sur l'équipe
- Elaboration de stratégies pour une gestion constructive des conflits au sein de l'équipe
- Amélioration des stratégies de prévention des conflits « destructeurs »
- L'acquisition de savoirs et de savoir-faire, fera diminuer les éventuelles résistances de l'institution à embaucher des travailleurs pairs
- Capacité à résoudre les conflits au sein d'équipes pluridisciplinaires

Programme : Module 4, Version B

Sujet	Méthode d'enseignement	Matériel nécessaire	Temps
Pour étudier le conflit : <ul style="list-style-type: none"> • différents types de conflits • conflits en milieu professionnel • prévention des conflits • phases du conflit • résolution de conflits Demandez aux participants de trouver des exemples de conflits survenus sur leur lieu de travail.	Présentation Discussion	M4.WS8 - Pour étudier le conflit	30 min.
Les participants remplissent la feuille de travail en décrivant leurs « points sensibles ».	Travail individuel	M4.WS5 - Quels sont mes points sensibles ?	70 min.
Gestion des conflits : gestion des émotions et réponse constructive	Présentation	M4.WS9 - Gestion des conflits et réponse constructive	
Connaissance de soi - Apprenez à mieux vous connaître : Quelles sont les différentes personnalités ? Faire le test de personnalité : Quel type de personnalité avez-vous ?	Présentation Travail individuel	M4.WS10 - Mieux se connaître	30 min.
L'arrivée d'un nouveau membre de l'équipe peut être à l'origine de tensions et de conflits Identification des points sensibles de la collaboration pair-aidants/professionnels Comment faciliter l'intégration d'un nouveau membre à l'équipe? Quels sont les rapports de pouvoir ?	Présentation Activité	M4.WS11 - L'arrivée d'un nouveau membre de l'équipe peut être à l'origine de tensions et de conflits	60 min.

Les approches basées sur le travail avec des pairs ont une longue histoire et peuvent être adaptées à différents contextes et institutions.



Au cours de ce projet, l'approche par les pairs a été développée dans une école professionnelle pour soignants et infirmiers afin d'aider les élèves qui sont à risque ou qui présentent déjà des symptômes de détresse et de troubles mentaux. Cela a donné lieu à la création d'un service d'aide étudiant-étudiant. Vous pouvez trouver la description de cette bonne pratique sur le site HelpEx : <https://learning.help-ex.eu/>

Il est temps d'aider les pairs à augmenter leurs compétences à différents niveaux.

Programme : Module 4, Version C

Sujet	Méthode d'enseignement	Matériel nécessaire	Temps
Spécificités des conflits dans un groupe	Présentation	M4.WS12 - Spécificités des conflits dans un groupe	75min.
Demandez aux participants de remplir le questionnaire	Travail individuel	M4.WS13 - Quelle attitude adopter face à un conflit ?	
Les participants partagent leurs expériences avec le groupe	Discussion	M4.WS14 - Caractéristiques des types de conflits	
Passez en revue les caractéristiques des types de conflit (en utilisant l'outil « modes de conflits » de Thomas Kilman)	Présentation	M4.WS14 - Caractéristiques des modes de conflit	
Travail en groupe : Quels sont les avantages et les inconvénients de chaque „mode de conflit“ ? Chacun parle de son „mode de conflit“ avec les autres	Discussion		
Le conflit comme moyen de changement positif	Présentation	M4.WS15 - Le conflit comme moyen de changement positif	20 min.

Prérequis :

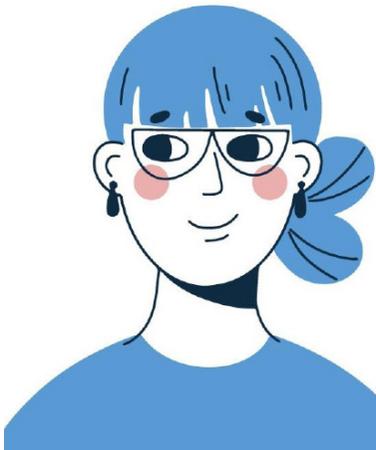
- Aucune condition préalable supplémentaire n'est nécessaire pour suivre ce module.

Durée :

- 4 heures

Argumentaire :

Dans chaque parcours de soin et de rétablissement il peut y avoir des défis et des moments de crises. En tant que membres de l'équipe, les pairs devraient être prêts à faire face à ces situations critiques (sur leur lieu de travail), mais aussi dans leur propre vie. Ils devraient être en mesure de différencier le rétablissement clinique et le rétablissement personnel.



Le premier englobe la rémission des symptômes et l'arrêt des hospitalisations, tandis que le second insiste sur la prise de conscience personnelle de ses propres capacités, sur l'alliance thérapeutique de qualité avec le soignant et sur une confiance en son propre bien-être. La reconnaissance de ses besoins personnels, des sonnettes d'alarme et de la nécessité d'utiliser les outils de soutien disponibles dans le contex-

te professionnel, tels que les réunions d'équipe et les supervisions, sont des éléments essentiels pour la gestion efficace des défis et des crises dans le processus d'aide et de soin.

Objectifs :

- Accroître les connaissances et la sensibilisation au concept de rétablissement
- Explorer la valeur positive de ses propres expériences antérieures de difficultés et de moments de crise
- Acquérir des compétences pour coopérer avec des professionnels dans des situations de crise
- Partager un langage et des outils communs pour faire face à des situations critiques

Module 5 : Gestion des défis et des crises

Version A

« Si j'envisage chaque crise comme une opportunité, alors je me déleste d'une grande partie de son poids sur moi »

(Nina Rugei)

Programme : Module 5, Version A

Sujet	Méthode d'enseignement	Matériel nécessaire	Temps
1. Crise : définition, types de crise et phases de crise			
<p>Définition de crise pendant le parcours de soin</p> <p>Demandez à chaque participant de prendre des notes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelle est votre définition de « crise » pendant le parcours de soin ? • Comment savoir s'il s'agit d'une crise ? Notez les symptômes que vous connaissez de votre propre expérience ou ceux que vous avez remarqués lors des crises des autres. <p>Les participants doivent conserver leurs notes pour un travail ultérieur.</p>	Travail individuel		10 min.
Définition de crise	Présentation	M5.PP1 - Crise : définition, types et phases	10 min.
<p>Types de crises liées aux phases du parcours de soin</p> <p>Demandez aux participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selon vous, qu'est-ce qu'une crise pendant le parcours de soin ? <p>Ensuite, montrez la présentation PowerPoint pour expliquer les différents types de crises.</p>	Discussion		15 min.
<p>Décrivez les 4 phases d'une crise (selon Caplan)</p> <p>Demandez aux participants de prendre des notes : Illustrez chaque phase par un exemple d'expérience personnelle ou de quelqu'un que vous connaissez.</p> <p>Dites aux participants de conserver leurs notes pour une activité ultérieure.</p>	Présentation	M5.PP1 - Crise : définition, types et phases	20 min.
	Travail individuel		

Discutez en petits groupes les expériences liées aux phases critiques des parcours de soin.	Travail en groupe	M5.WS1 - Réflexions sur les crises	15 min.
Présentation du travail effectué en groupe : Réflexion sur les éléments clés, susceptibles de transformer une crise (aux conséquences potentiellement destructrices) en opportunité	Plénière		20 min.

2. Stratégies pour prévenir, gérer et surmonter les crises et les rechutes

Description des protocoles de prévention des crises et des rechutes			
<ul style="list-style-type: none"> Quels sont, selon votre expérience, les facteurs qui aident à prévenir une rechute ? Ecrivez-les sur des post-its. 	Travail individuel		5 min.
<ul style="list-style-type: none"> Echanges, en petits groupes, sur le travail individuel, partage des expériences. Si possible regroupez les post-its selon les différents types de prévention. 	Travail en groupe		10 min.
<ul style="list-style-type: none"> En plénière : Chaque groupe choisit un rapporteur qui présente les post-its et les types de prévention. 	Plénière		10 min.
<ul style="list-style-type: none"> Après la présentation, les post-its sont répartis par type de prévention et collés sur un papier et puis sur le tableau. 			
<ul style="list-style-type: none"> Décrire les protocoles de prévention des crises et des rechutes. 	Présentation	M5.PP2-Stratégies pour prévenir, gérer et surmonter les crises et les rechutes	15 min.
<ul style="list-style-type: none"> Demandez aux participants de revoir leurs post-its et de les affecter aux différents types de prévention (primaire, secondaire, tertiaire) 	Discussion		10 min.
Description des protocoles de gestion des crises et des rechutes :			
<ul style="list-style-type: none"> Gestion de crise Niveaux d'urgence psychiatrique Structures de soins et de gestion de crises Prévention et gestion des crises aiguës Techniques de désescalade Indicateurs de gestion de crise aiguë 	Présentation	M5.PP2-Stratégies pour prévenir, gérer et surmonter les crises et les rechutes	10 min.

3. Rôle spécifique des pairs face aux crises

Comment, en tant que travailleur pair, contribuer à la prévention et à la stabilisation

- Consigne aux participants : Vous avez quelques minutes pour réfléchir individuellement sur les outils de prévention que vous avez ou que vous aimeriez avoir. Écrivez-les sur un post-it. Travail individuel 5 min.

- Divisez le groupe en 4 groupes hétérogènes, dans la même salle. Les participants sont invités à parler de ce que chacun d'eux a écrit sur les post-its. La discussion vise à s'enrichir des idées des autres, à recueillir des exemples dans différents domaines et contextes (temps, lieux). Travail en groupe 20 min.
- En plénière : les post-its et les différents types d'outils sont présentés par un rapporteur choisi dans le groupe : après la présentation les post-its sont recueillis, regroupés par types et collés sur un papier et puis sur le tableau. Plénière 10 min.

Élaborez un plan d'action

- Demandez aux participants de travailler en binôme pour écrire un plan d'action individuel selon les questions suivantes :
- Qu'est-ce que le travailleur pair peut apporter à la prévention des crises et des rechutes ?
 - En tant que travailleur pair, sur quoi je mets l'accent pour aider à la gestion des crises et des rechutes ?
 - Où sont mes limites ? À qui dois-je m'adresser pour obtenir de l'aide ? Quels sont les signaux que mes limites personnelles en tant que pair sont atteintes ?
- Chaque participant présente son plan d'action dans son intégralité. Les autres participants peuvent poser des questions, s'ils le souhaitent. Plénière 60 min.

Module 5 : Gestion des défis et des crises

Version B



Prérequis :

- Les participants doivent lire le contenu du module 5, version A avant de suivre la version B de ce module.

Durée :

- 1 heure 30 min

Argumentaire :

Dans le parcours de soin et de rétablissement, il est crucial de s'appuyer sur les ressources individuelles des usagers afin qu'ils puissent acquérir des stratégies d'adaptation efficaces, leur permettant de maintenir un équilibre et trouver un état de bien-être personnel et ceci, malgré les crises et les défis. Des approches qui permettent aux usagers d'expérimenter des situations critiques les aident à prendre conscience de leurs forces et, par conséquent, à augmenter leurs capacités d'adaptation aux différentes situations de la vie. Dans un paradigme qui inclut les pairs dans le processus d'aide, il est important de définir leur rôle et leurs compétences en situation de crise. Il faut aussi que les professionnels soient attentifs à ce qui peut arriver si les pairs traversent des crises ou courent le risque d'une rechute.

Objectifs :

- Réflexion sur les résistances des professionnels à prendre en compte l'autonomie des usagers
- Élaboration de stratégies, incluant la coopération avec les pairs, pour prévenir, gérer et surmonter les crises et les rechutes,
- Analyse des rôles des pairs, des professionnels et des usagers
- Meilleure connaissance du concept de rétablissement
- Augmentation des compétences des professionnels et des pairs à reconnaître les aptitudes personnelles des usagers au rétablissement et au bien-être
- Renforcement de la coopération avec les pairs en cas de crise ou de rechute

Programme : Module 5, Version B

Sujet	Méthode d'enseignement	Matériel nécessaire	Temps
1. Stratégies pour prévenir, gérer et surmonter les crises et les rechutes			
Discussion/débat sur le contenu du module 5, version A (2. Stratégies de prévention, gestion et dépassement des crises et des rechutes). Les intervenants accueillent et répondent aux questions soulevées par les participants, censés avoir lu les contenus à l'avance.	Discussion Présentation	M5.PP2 - Stratégies de prévention, gestion et dépassement des crises et des rechutes	30 min.
2. Comment faire face à la résistance des professionnels par rapport au libre choix des usagers			
La résistance des professionnels face à l'autodétermination des usagers peut devenir un défi à surmonter. <ul style="list-style-type: none">• Discussion sur la résistance des professionnels :• Quelles sont les attitudes des professionnels qui s'opposent au libre choix des usagers pour eux-mêmes ?• Écrivez les mots clés sur une affiche.	Discussion		20 min.
Lisez ensemble les définitions de « résistance ».	Présentation	M5.PP3 - Résistance	20 min.
Comment pouvons-nous, en tant que professionnels, adopter une approche plus inclusive pour travailler main dans la main avec les usagers de nos services ?	Discussion		20 min.

Le succès de l'inclusion des pairs ne dépend pas uniquement d'une formation et d'une posture appropriées des pairs et des professionnels, mais aussi d'un cadre juridique favorable.



Pour inclure de façon pérenne des pairs dans le processus de soin et de rétablissement, il est indispensable de travailler sur les conditions juridiques qui permettent aux organisations d'embaucher, et de former des pairs, de rémunérer leur travail et de reconnaître leur qualification expérientielle et informelle dans le contexte professionnel. Les partenaires du projet ont réalisé une description des conditions relatives à la pairaidance dans les différents pays représentés. Ils ont également élaboré des recommandations pour des changements juridiques.

Vous pouvez consulter le document sur le site HelpEx : www.help-ex.eu

Il est temps d'aider les pairs à augmenter leurs compétences à différents niveaux.

Programme : Module 5, Version C

Sujet	Méthode d'enseignement	Matériel nécessaire	Temps
1. Description des phases aiguës des crises et du rétablissement			
Description des phases aiguës des crises et du rétablissement			
<ul style="list-style-type: none"> • Décrivez les indicateurs matériels et relationnels via le Power Point 	Présentation	M5.PP4 - Description des phases aiguës des crises et du rétablissement	30 min.
<ul style="list-style-type: none"> • Divisez le groupe en petits groupes mixtes (pairs et professionnels) de trois à quatre participants. Demandez-leurs de discuter et partager leur expérience sur les situations présentées. Demandez-leurs de prendre des notes sur les besoins que chacun (pair et professionnel) identifie pour se sentir en sécurité dans de telles situations. 	Travail en groupe		20 min.
<ul style="list-style-type: none"> • Les groupes doivent présenter leurs résultats en plénière. Le cas échéant, posez des questions. 	Discussion		20 min.
2. Le concept de rétablissement			
Définition du rétablissement			
<ul style="list-style-type: none"> • Demandez aux participants de trouver leur propre définition du rétablissement et de l'écrire sur un papier. 	Travail individuel		5 min.
<ul style="list-style-type: none"> • Chacun partage sa définition et les autres donnent leurs avis. 	Discussion		15 min.
<ul style="list-style-type: none"> • Proposez la définition du Power Point. 	Présentation	M5.PP5 - Le concept de rétablissement	20 min.
Éléments communs des diverses voies de rétablissement, signes objectifs et subjectifs			
<ul style="list-style-type: none"> • Présentez les différentes phases du rétablissement 	Présentation	M5.PP5 - Le concept de rétablissement	30 min.
<ul style="list-style-type: none"> • Question pour discussion de groupe : • Avez-vous vécu ces différentes phases (vous-même, un usager que vous accompagnez, une de vos connaissances)? Veuillez décrire. 	Discussion		
Éléments clés qui favorisent le rétablissement	Présentation	M5.PP5 - Le concept de rétablissement	20 min.

3. Rôle et fonctions des usagers, des pairs et des professionnels

Comment les usagers, les pairs et les professionnels peuvent coopérer pour prévenir les crises et les rechutes

- | | | | |
|---|--------------------|--|---------|
| <ul style="list-style-type: none">• Consigne : Vous avez quelques minutes pour réfléchir et répondre à la question : « Comment les usagers, les pairs et les professionnels peuvent contribuer à prévenir et à gérer les crises et les rechutes. Quels sont les points forts de chacun ? » Utilisez le tableau (feuille de travail) | Travail individuel | | 10 min. |
| <ul style="list-style-type: none">• Divisez le groupe en quatre groupes hétérogènes, dans la même salle. Chacun présente aux autres ce qu'il a écrit afin d'engager une discussion et de s'enrichir des idées des autres. Les résultats des échanges sont recueillis et inscrits sur un tableau. | Travail en groupe | M5.WS2 - Rôle et fonction des usagers, des pairs et des professionnels | 20 min. |
| <ul style="list-style-type: none">• Retour en plénière : les tableaux de chaque groupe sont présentés par un rapporteur. Après la présentation, les post-its de chaque groupe sont collectés et collés sur le tableau. | Présentation | | 20 min. |

Prérequis :

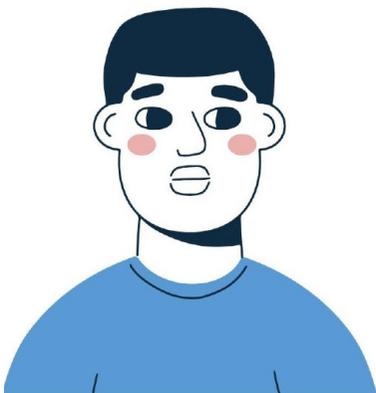
- Aucune condition préalable n'est nécessaire pour suivre ce module.

Durée :

- 9 heures

Argumentaire :

Pour être en mesure de comprendre le jargon professionnel utilisé par les soignants et, ainsi, effacer les écarts hiérarchiques, il est important que les pairs acquièrent les concepts de bases liés aux troubles mentaux et aux addictions. Avoir des connaissances dans ces domaines peut également aider les pairs à intégrer une formation professionnelle dans le système social ou de soin.



Objectifs :

- Les pairs vont se familiariser avec ces sujets afin de comprendre les symptômes des usagers qu'ils auront à accompagner
- Être en mesure de reconnaître et repérer les troubles pour encourager les usagers à se soigner
- Être en mesure de communiquer de façon efficace avec les professionnels

Sujets abordés :

Introduction aux troubles mentaux :

- Symptômes et intervention en cas de crises liées à la dépression, à l'anxiété, à la psychose et aux troubles de l'usage de substances psychoactives

Approches basiques de développement des compétences d'aide :

- présence et écoute active
- empathie
- questionnement
- relance et reformulation
- silence
- concentration
- non-jugement
- création de contexte d'intimité
- regard positif inconditionnel

Module 6 : Troubles de santé mentale et modèles de base des compétences d'aide

Version A

« Vous ne pouvez pas aider les hommes continuellement en faisant pour eux ce qu'ils pourraient et devraient faire eux-mêmes. »

(Abraham Lincoln)

Programme : Module 6, Version A

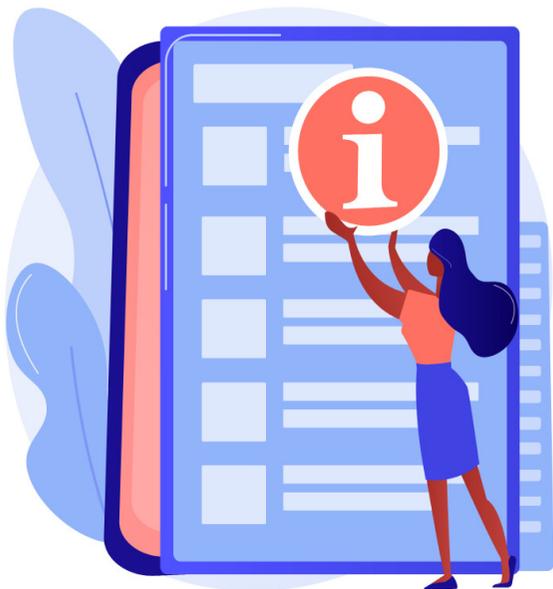
Sujet	Méthode d'enseignement	Matériel nécessaire	Temps
1. Introduction aux troubles mentaux			
Introduction aux troubles de santé mentale Engagez une discussion générale sur les problèmes de santé mentale afin d'établir le contexte et les limites de la formation.	Discussion		15 min.
Dépression			
a) Dessinez le visage de la dépression	Activité et présentation	M6.PP1 - Les nombreux visages de la dépression	15 min.
b) Introduction à la dépression et aux symptômes courants Présentez le contenu et discutez des différents sujets.	Présentation et discussion	M6.WS1 - Dépression	45 min.
Anxiété			
a) Combattre l'anxiété	Activité	M6.WS2 - Anxiété	15 min.
b) Introduction aux symptômes courants de l'anxiété	Présentation		30 min.
Psychose			
a) Expérience de l'activité hallucinatoire	Activité	M6.WS3 - Psychose	15 min.
b) Introduction aux symptômes courants de la psychose	Présentation		45 min.
Troubles de l'usage de substances psychoactives			
a) Quiz sur les noms de rue des drogues	Activité	M6.WS4 - Troubles de l'usage	15 min.
b) Introduction aux symptômes courants des troubles de l'usage de substances psychoactives	Présentation		45 min.
Faire face aux crises liées aux troubles mentaux			
a) Interventions en cas de crise survenue chez :	Activité	M6.WS5 - Faire face aux crises liées aux troubles mentaux	120 min.
Personne suicidaire ou qui s'automutile			
Personne ayant une crise de panique	Jeu de rôle		
Personne dans un état psychotique grave			
Personne ayant des effets graves de la consommation d'alcool ou de drogues			
Personne ayant un comportement agressif			

Présence et écoute active Empathie Questionner Relance et reformulation Silence Concentration Non-jugement Création de contexte d'intimité Regard positif inconditionnel	Présentation	M6.PP2 - Compétences d'aide	175 min.
Après la présentation des compétences d'aide, demandez aux participants de jouer le rôle d'un usager et d'un professionnel/pair	Jeu de rôle		

Module 6 :

Troubles de santé mentale et modèles de base des compétences d'aide

Version B



Prérequis :

- Les participants doivent lire le contenu du Module 6, Version A en préparation.

Durée:

- 1 heure

Argumentaire :

Lorsque les professionnels organisent une formation en interne pour les travailleurs pairs, ils doivent faire une estimation juste de l'étendu des connaissances à transmettre. C'est aux professionnels d'expliquer aux pairs ce qu'ils peuvent faire et jusqu'où ils peuvent intervenir dans le cadre de leur fonction.

En outre, les professionnels se doivent de superviser les participants. C'est à dire d'être attentifs aux paires tout au long de la formation et repérer (et intervenir) si les thématiques abordées touchent à des sujets particulièrement sensibles pour un ou plusieurs d'entre eux. Comme par exemple le fait d'évoquer un trouble mental qu'ils ont eu et/ou qu'une personne proche d'eux a/a eu. Un éventuel malaise chez le pair peut être provoqué aussi par la mention d'un trouble mental qu'il pense avoir selon les critères de diagnostic et la description des symptômes.

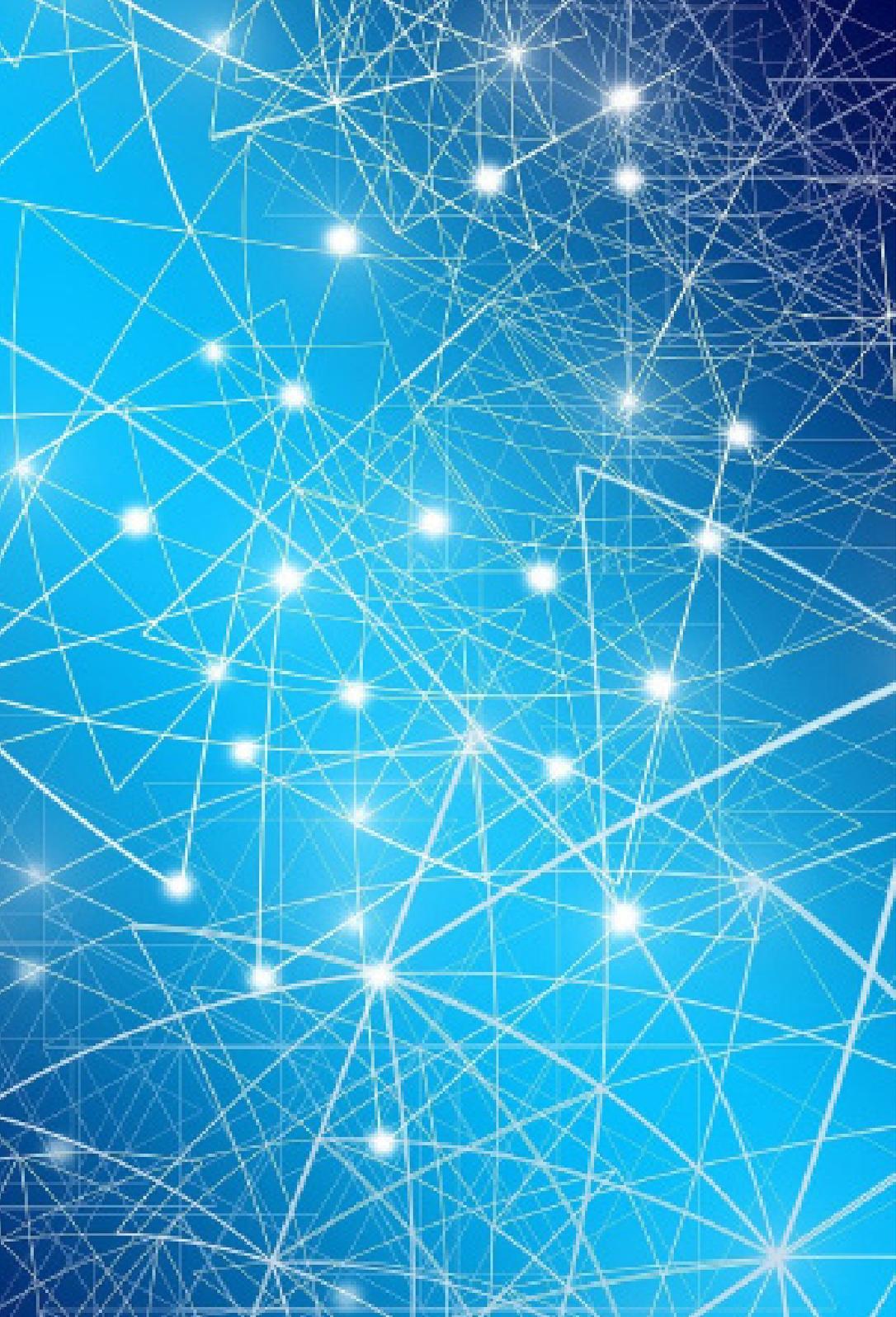
En tant que professionnels, ils devront également prendre le soin de suivre une supervision eux-mêmes.

Objectifs :

- Compréhension approfondie du contenu de la Version A (pour les pairs) du Module 6
- Savoir comment contenir, soutenir et superviser les pairs durant la formation du Module 6
- Préparation des professionnels pour qu'ils puissent expliquer aux pairs l'usage qu'ils peuvent faire de la formation offerte par le Module 6 Version A (délimiter le cadre de compétences et d'intervention)
- Sensibilisation à l'importance d'être un modèle d'identification positif

Programme : Module 6, Version B

Sujet	Méthode d'enseignement	Matériel nécessaire	Temps
Discussion du contenu du programme du Module 6, Version A (pour les pairs). Les professionnels qui ont lu le contenu au préalable posent leurs questions pour engager un échange. L'idée est la prise de conscience de la sensibilité de ce module et de l'importance de soigner la manière dont il va être proposé aux pairs, selon les besoins spécifiques de l'institution.	Discussion	M6.WS7 - Directives pour les professionnels (pour qu'ils puissent recueillir les renseignements nécessaires)	20 min.
Expliquez ce que les pairs seront en mesure de faire ou de ne pas faire avec la formation du Module 6 Version A	Discussion	M6.WS7 - Directives pour les professionnels (pour qu'ils puissent recueillir les renseignements nécessaires)	20 min.
Discussion sur les précautions à prendre durant la formation et la supervision des pairs en raison de la nature sensible des sujets du Module 6 Version A	Discussion	Directives pour les professionnels (pour qu'ils puissent recueillir les renseignements nécessaires)	20 min.



Mise en réseau avec d'autres modèles de pair-aidance

En Allemagne :

EX-IN Genesungsbegleitung: <https://ex-in.de/>

Mindzone - Initiative des jeunes fêtards qui œuvrent à prévenir l'usage de substances psychoactives en milieu festif : <https://mindzone.info/>

PeBe - Programmes de consultation par les pairs au sein des écoles professionnelles : <https://www.rka-wuerzburg.de/neues-angebot-an-der-dr-maria-probst-schule-peer-beratung-im-schulalltag-pebe/>

U 25 - Prévention du suicide chez les jeunes : <https://www.u25-deutschland.de/>

EUTB - Consultations supplémentaires indépendantes pour l'inclusion de la personne avec handicap : <https://www.teilhabeberatung.de/node/34>

En Italie :

ESP - Experts du Soutien par les Pairs : www.help-ex.eu

... d'autres modèles de pair-aidance

en France :

Médiateur Santé Pair (licence) : <https://leps.univ-paris13.fr/fr/formations/licence-sss-mention-me%CC%81diateurs-de-sante%CC%81.html>

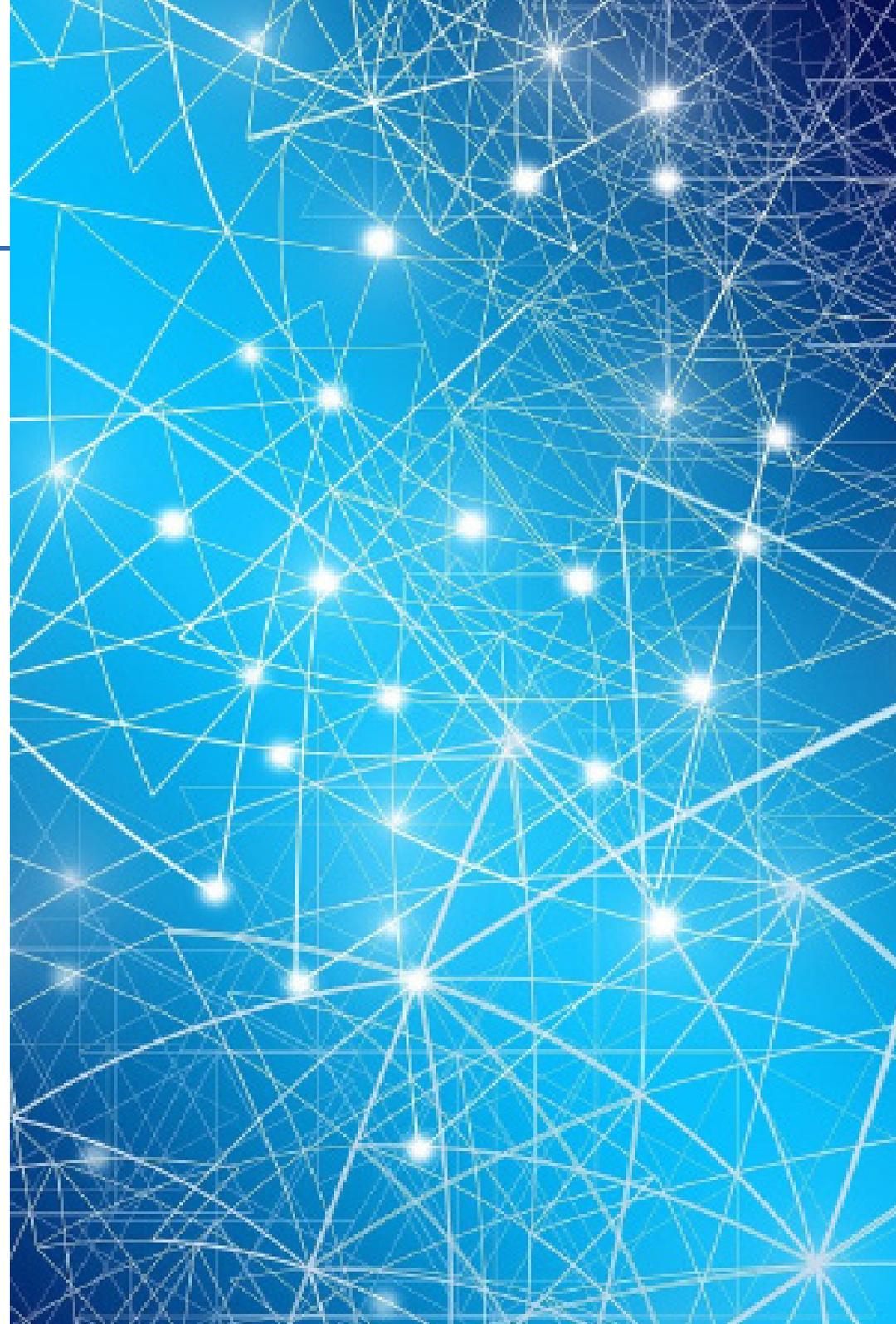
Pair aidant (diplôme universitaire) : <https://centre-ressource-rehabilitation.org/du-de-pair-aidance-en-sante-mentale-741>

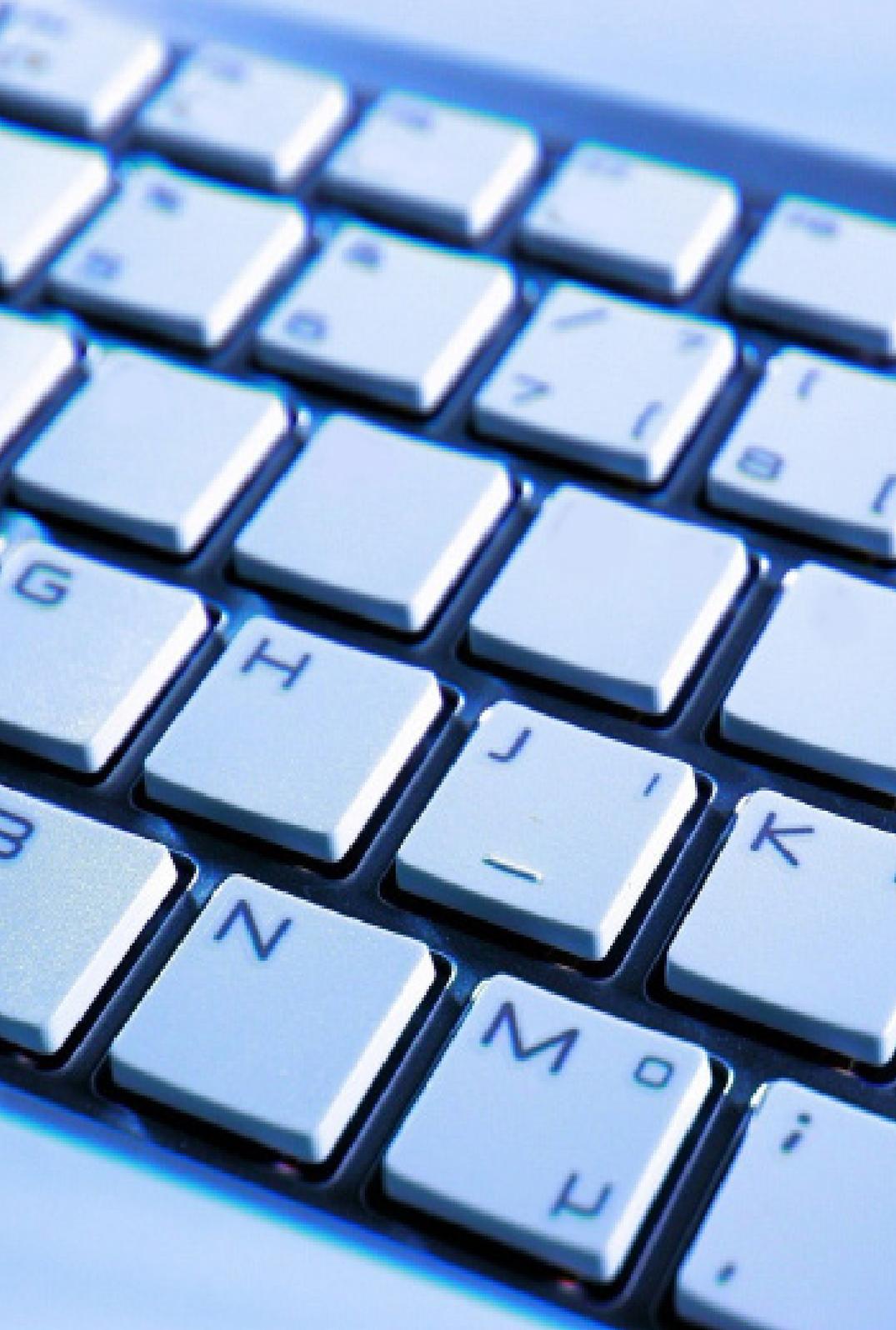
Autres formations courtes : <https://www.pair-aidance.com/les-formationen-de-pair-aidants/>

à Malte:

Caritas Malte a pour habitude d'employer des personnes d'horizons différents au sein de ses unités de soin, c'est-à-dire des personnes ayant des antécédents d'addiction qui ont achevé leur parcours de rétablissement, ainsi que des personnes sans antécédents d'addiction, mais qui ont les qualifications académiques, les compétences et la posture nécessaires pour travailler dans ce domaine. Avoir une telle diversité de personnel assure une force de travail équilibrée, riche en compétences, expériences, connaissances, expertises dont les bénéficiaires principaux sont les usagers.

Les membres du personnel qui ont eu un problème d'addiction dans le passé ont beaucoup à apporter par leur propre expérience de l'addiction, ainsi que par leur propre parcours de rétablissement, qui comprend l'achèvement d'un parcours de soin. Ayant terminé eux-mêmes un programme thérapeutique, ils en ont une très bonne connaissance et sont très bien placés pour l'expliquer et devenir des modèles d'identification pour les usagers/résidents.





Glossaire

Un glossaire contenant les termes les plus importants du programme a été élaboré, afin de faciliter la compréhension mutuelle entre les institutions, les professions et les cultures. Il est disponible sur www.help-ex.eu.

Bibliographie

Le programme et son matériel pédagogique sont basés sur la recherche scientifique et la littérature. La liste de toutes les sources utilisées est disponible sur www.help-ex.eu.

Source des images utilisées : Freepik

Conçu par vectorjuice

Conçu par pchvector

Conçu par studiodgstock



Coordonnées :

Landes-Caritasverband Bayern

Lessingstraße 1

80336 München

Germany

Email: ulrike.achmann@caritas-bayern.de

www.help-ex.eu

Avertissement :

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne.

Cette publication n'engage que l'auteur et la Commission ne peut être tenue pour responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations qui y sont contenues.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Partenaires :



Landes-
Caritasverband
Bayern



COMITÉ D'ÉTUDE
ET D'INFORMATION
SUR LA DROGUE
ET LES ADDICTIONS



STOWARZYSZENIE
monar



Caritas
MALTA

Robert Kümmert Akademie



Società Cooperativa Sociale ONLUS



non indemo!
Centro di Solidarietà di
Reggio Emilia Onlus

