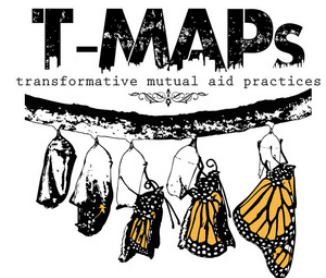


Quelques initiatives inspirantes d'entraide en santé mentale



La [Wildflowers alliance](#) est une organisation communautaire de soutien par les pairs, de plaidoyer et de formation axée sur la réduction des méfaits et les droits humains, située au Massachusetts. On vous invite à découvrir leur site et à visionner notamment la [vidéo sur le centre de répit par les pairs Afiya](#) (il est possible d'afficher le site et d'ajouter des sous-titres français).

Les Pratiques d'Entraide Transformatrice (PET) sont un ensemble d'outils qui permettent de construire une « carte » personnelle de stratégies de bien-être, de pratiques de résilience, d'histoires uniques et de ressources communautaires. Créer une PET vous incitera à relier votre combat à des combats collectifs. Lorsque nous créons et partageons nos PET avec les autres, elles deviennent de puissants outils de guérison et de libération



L'Emotional CPR (eCPR) est une méthode de soutien communautaire conçue pour aider une personne en crise émotionnelle ou en détresse psychologique, basée sur trois piliers : Connexion (C), Autonomisation (P - emPowering), et Revitalisation (R). Développée par des personnes ayant vécu des troubles mentaux, elle vise à créer une présence sécurisante, à favoriser l'autonomie et à aider la personne à retrouver un sens à sa vie. On vous invite vivement à visionner cette [conférence](#) de présentation de l'approche (avec la possibilité de mettre des sous-titres français)

Le soutien intentionnel par les pairs (SIPP) ou Intentional Peer Support (IPS) est une approche d'entraide structurée où des personnes ayant vécu des expériences similaires (souvent en santé mentale ou en situation de crise) s'offrent mutuellement du soutien. Cette forme d'entraide met le focus sur la relation, la connexion, la réciprocité, le partage des différentes vision du monde et ce à quoi chacune souhaitent tendre vers. Au Québec, des pairs de la ressource alternative Prise 2 sont certifiées comme formatrices. Contactez Prise 2 si vous souhaitez en savoir davantage!

Quelques définitions de l'entraide en santé mentale

Le soutien par les pairs se base sur la conviction que des personnes ayant fait face, enduré et surmonté l'adversité, peuvent offrir un soutien utile, de l'encouragement, de l'espoir ou des activités de mentorat aux personnes vivant des situations semblables.

Traduction (Davidson, Chinman, Sells et Rowe, 2006, p. 443)

Y a-t-il un esprit de revendication dans le groupe? À un niveau ou à un autre, y a-t-il la manifestation d'un rêve de libération? Parce que ce sont les fondements de tout véritable groupe d'entraide.

(Zinman, in Leblanc et St-Amand, 2008, p. 187)

L'entraide selon une approche alternative en santé mentale prend racine au sein d'un groupe de personnes se reconnaissant un vécu commun en santé mentale et par lequel, elles peuvent apprendre les unes des autres tout en éprouvant un sentiment de solidarité. Ces personnes s'offrent et reçoivent réciproquement, gratuitement et librement de l'aide sous plusieurs formes (écoute, partage, information, etc.) et à plusieurs niveaux (pour aider une personne, pour aider le groupe, pour transformer la société) (RRASMQ)

Des outils disponibles au RRASMQ



Balado L'Alternative dans les oreilles – L'entraide à CAMÉÉ



Un dossier d'outils sur l'entraide

- Démarche d'autoformation Regard sur notre pratiques de l'entraide
- Brochure L'entraide en santé mentale c'est rendre possible
- Quiz L'entraide en santé mentale c'est loin d'être fou!



Capsules vidéo L'entraide c'est rendre possible