

INTERVIEW

LA PAIR-AIDANCE OU L'EXPÉRIENCE PARTAGÉE

L'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) est une association nationale, créée en 1963 qui regroupe aujourd'hui 300 familles adhérentes dans le Finistère et 30 bénévoles. Son président, Jean-Claude Carn explique ici l'importance du partage d'expérience dans la pair-aidance.

Quel est le rôle de l'Unafam ?

Nous écoutons, nous soutenons les familles dont un proche est malade. Nous proposons cinq points d'accueil dans le Finistère et des lignes téléphoniques. Nous soutenons et guidons la famille ou les proches dans leurs démarches. Nous proposons également des groupes de parole, des journées d'information et des formations.

Qu'est-ce que la pair-aidance ?

La pair-aidance, c'est l'entraide entre aidants (famille ou proches) et entre patients. C'est la quintessence de notre association. Dans le cas des maladies psychiques, les personnes ont souvent des difficultés à communiquer avec l'extérieur, dans la société. Quand la maladie survient, elle s'accompagne souvent d'un fort isolement. Nous constatons que les rencontres avec des personnes passées par les mêmes

épreuves sont très bénéfiques. Elles permettent d'écouter l'expérience des autres, sans jugement, de pair à pair, mais aussi d'échanger des informations et d'apporter du soutien. Entre pairs, les accompagnants déculpabilisent, déstigmatisent leur situation et reprennent le pouvoir sur leur vie.

Qu'apporte la pair-aidance aux patients ?

La pair-aidance entre personnes atteintes de difficultés psychiques est encore peu pratiquée en France. On parle alors de « médiateur santé mentale ». Elle est utilisée dès les premiers soins dans certains pays. Elle permet le partage d'outils, de cheminement, qui vont plus vite lorsque l'on passe par un pair et donc une acceptation plus rapide des soins, de la maladie par les patients qui sont souvent dans le déni. Faire cela nécessite un vrai parcours de formation. Les GEM (Groupe-

ment d'entraide mutuelle) sont un tout premier pas vers ce type de pair-aidance.

« La pair-aidance est la quintessence de notre association. »

Pour les patients, cette pair-aidance permet de reconstruire son projet de vie, avec une réhabilitation, un rétablissement et d'atteindre une certaine stabilité.



+ D'INFOS SUR
[www.unafam.org/
finistere](http://www.unafam.org/finistere)



Facile à lire et à comprendre

Le Conseil départemental va soutenir les familles et les personnes qui aident tous les jours les personnes en situation de handicap. L'UNAFAM est une association qui soutient les familles qui ont un proche malade.