



LA PAIR-AIDANCE

SYNTHÈSE DU 9ÈME PETIT DÉJEUNER
THÉMATIQUE DU 11 DÉCEMBRE 2025

Depuis décembre 2023, l'IECD et Appel d'Aire organisent des petits déjeuners thématiques à destination des professionnels de l'insertion et de l'accompagnement. Ces rencontres sont l'occasion de réfléchir à des enjeux transverses, partager des pratiques et nourrir sa réflexion sur sa posture professionnelle.

Merci à Arnaud Poitevin et Nina Gaubert-Hussy de ESPER Pro, à Idrisse Aboudou de l'association ACAY, à Julien Acquaviva du chantier école Appel d'Aire, et à Stéphane Roux philosophe, superviseur, pédagogue, pour leurs témoignages et leur engagement qui ont fait vivre ce petit-déjeuner thématique sur la pair-aidance.

Distinction entre pair-aidance et travail-pair

Le témoignage d'Idriss, devenu travailleur-pair

L'échange commence par le témoignage d'Idriss. Arrivé des Comores à l'âge de cinq ans, il grandit chez son oncle et sa tante. Très jeune, il décrit **une colère profonde** qui le mène à un **parcours de délinquance**, puis à **l'incarcération**. C'est en détention, aux Baumettes, qu'il rencontre l'association ACAY, avec qui il prépare sa réinsertion. Cet accompagnement lui permet d'initier un travail sur lui-même, qui a ensuite duré plusieurs années.

À sa sortie de prison, Idriss travaille dans le secteur du bâtiment, tout en maintenant le lien avec ACAY. L'Association lui propose alors de participer à un voyage aux Philippines, pays où a été créée l'association, pour **témoigner auprès de jeunes détenus philippins aux parcours similaires au sien**. Il considère cette rencontre comme un tournant dans son parcours.

Continuant à témoigner pour l'association, il sent qu'il apporte quelque chose à ses pairs, mais ressent aussi les limites de ce format et de sa posture. Il décide de s'engager dans **une formation de moniteur-éducateur**, en 2 ans, qui le conduit à son poste actuel chez ACAY.

L'entraide, une première forme de pair-aidance

À Appel d'Aire, il n'existe pas de pair-aidance salariée en tant que telle, mais les encadrants encouragent fortement **l'entraide entre jeunes**. Dans les ateliers, les stagiaires déjà présents accompagnent les nouveaux arrivants dans la prise en main des machines. Les anciens reviennent régulièrement, partagent leur expérience de façon très informelle... Cette forme de transmission permet aux jeunes de **mesurer le chemin parcouru**.

La distinction entre la pair-aidance et le travail-pair

Aujourd'hui, des structures comme Esper Pro à Marseille, travaillent pour la promotion, la reconnaissance et le développement de la pair-aidance sous toutes ses formes :

- **la pair-aidance**, entendue comme une entraide fondée sur un vécu commun, prenant des formes variées, plus ou moins formelles
- et le **travail-pair**, qui correspond à une pair-aidance professionnalisée et salariée.

Un peu d'histoire

La pair-aidance est apparue dès le XVIII^{ème} siècle avec le psychiatre **Philippe Pinel** qui, malgré son expertise scientifique, peinait à apporter de l'apaisement à ses patients. C'est en

travaillant avec – son surveillant Jean-Baptiste Pussin, un ancien patient, qu'il réalise que ce dernier réussit davantage à calmer les malades. Le psychiatre Philippe Pinel va alors proposer de **s'appuyer sur des personnes ayant elles-mêmes vécu la maladie pour comprendre et encadrer les autres patients**. C'est la première trace documentée de ce qu'on appelle la pair-aidance.

C'est ensuite aux Etats-Unis, dans les années 1930, que le concept se fait largement connaître grâce à la naissance des Alcooliques Anonymes qui prouvent que l'identification entre deux personnes vivant le même trouble est un **moteur de rétablissement puissant**.

Ce modèle horizontal impose le « **savoir expérientiel** » comme une expertise légitime.

Les « conditions » pour devenir pair-aidant

Le savoir expérientiel

Dans la pair-aidance, le **vécu partagé** constitue un point d'appui pour la relation : il peut s'agir d'une expérience commune, une souffrance, une épreuve traversée. Sur différents sujets, tout un chacun possède donc un potentiel de pair-aidant.

Le travail-pair, en revanche, suppose un **travail d'élaboration** : l'expérience vécue est transformée en un savoir expérientiel, mobilisable au service des autres. Ce passage nécessite une forme de réflexivité, que l'on peut notamment acquérir par une formation ou un accompagnement.

La notion de rétablissement

La notion de rétablissement est issue du champ de la santé mentale mais semble intéressante à considérer dans le champ de l'insertion. Contrairement à la guérison, le rétablissement ne vise pas la disparition totale du trouble ou de la difficulté, mais la possibilité de **vivre une vie pleine et choisie**, malgré ce qui a été traversé. Le rétablissement repose sur cinq principes clés, recensés par le Dr Samantha Copeland:¹

- **L'espoir** : lorsque la personne est en état de rétablissement, elle commence à entreprendre de réaliser ses rêves et ses objectifs.
- **La responsabilité personnelle** : agir pour prendre soin de soi.
- **L'éducation** : identifier ses émotions et ce que l'on ressent pour mieux se connaître et agir en conséquence.
- **Le plaidoyer pour soi-même** : communiquer ses besoins aux autres
- **Le soutien** : accepter le soutien d'autrui et savoir aider à son tour.

Les professionnels doivent créer un **environnement favorable**, laissant la place aux aspirations de la personne, quelles qu'elles soient. L'important est que ces aspirations aient du sens pour la personne elle-même, et l'aident à se libérer de ses assignations à rôles. Le rétablissement permet à la personne de sortir des identités enfermantes ("malade", "délinquant", "décrocheur"...). L'accompagnement doit laisser advenir l'autre, sans le réduire à ce qu'il a été.

Enjeux de posture

Un pair-aidant, par opposition à un accompagnant "classique" apporte une forme **d'authenticité et d'horizontalité**. Cette proximité permet de faciliter la relation, briser les barrières institutionnelles. Toutefois, il y a un **véritable enjeu d'équilibre**, pour préserver cette singularité relationnelle tout en l'inscrivant dans un cadre déontologique sécurisant.

1 Unafam. (s. d.). Vers le rétablissement. <https://www.unafam.org/troubles-et-handicap-psy/vers-le-retablissement>

Commenté [MB1]: Un peu "développement personnel".

Les cinq principes clés du rétablissement recensés par Samantha Copeland (1997) sont :

l'espoir : la personne qui connaît des difficultés de santé mentale se rétablit autant que possible, atteint un état de rétablissement stable et entreprend alors de réaliser ses rêves et ses objectifs ;

la responsabilité personnelle : il incombe à chacun, avec l'aide des autres, d'agir et de faire ce qu'il faut pour continuer à aller bien ;

l'éducation : il s'agit d'apprendre tout ce que l'on peut sur ce que l'on éprouve afin de pouvoir prendre les bonnes décisions concernant tous les aspects de la vie ;

le plaidoyer pour soi-même (self-advocacy) : il s'agit de savoir communiquer avec les autres de façon efficace afin d'obtenir ce dont on a besoin, ce qu'on veut et ce qu'on mérite pour continuer à aller bien et à se rétablir ;

le soutien : en travaillant sur son propre rétablissement, savoir accepter le soutien d'autrui et savoir aider autrui aide à se sentir mieux et améliorer sa qualité de vie.

Commenté [MB2R1]: <https://www.unafam.org/troubles-et-handicap-psy/vers-le-retablissement#:~:text=Le%20r%C3%A9tablissement%20est%20un%20processus,limites%20r%C3%A9sultat%20de%20la%20maladie.>

Commenté [TB3]: Phrase à terminer

Commenté [TB4]: Intérêt, plutôt que «avantages»?

Bien que la reconnaissance mutuelle s'établisse initialement autour d'une épreuve commune, il ne faut pas que la relation s'y enferme : il est important de s'orienter vers **une dynamique de rétablissement**, d'espoir et de perspectives positives.

Le « bon moment » pour devenir pair-aidant ?

Devenir pair-aidant demande donc d'avoir fait un certain cheminement vis-à-vis de son propre vécu. Quelques prérequis sont nécessaires pour une posture ajustée vis-à-vis d'un pair :

- Avoir traversé une expérience de souffrance,
- Être dans un **mieux**, avec une capacité de réflexivité,
- Savoir se décentrer de sa propre histoire,
- Avoir envie d'écouter et d'être en appui

