

Mémoire

L'équipe Parcours en Santé Mentale

Suivi et rétablissement

Follow-up and recovery

Présenté au Plan d'Action Interministériel en Santé Mentale (PAISM)

En date du 27 mai 2026



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

PARCOURS EN SANTÉ MENTALE (PSM) COMME OBNL DANS LE GRAND-MONTRÉAL

PAISM ET PSM : ENTRAIDE

1. FORMATION
2. PAIR-AIDANCE EN SANTÉ MENTALE
 - a. Entraide
 - b. La pair-aidance comme universelle et millénaire
 - c. Historique au Québec
3. PAIR-AIDANCE À PARCOURS EN SANTÉ MENTALE
 - a. Promotion de la pair-aidance
 - b. Faire valoir notre mission et valeurs
 - c. Valoriser notre équipe
 - d. Initiatives innovatrices et spécificités
4. SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE ET SANTÉ MENTALE
 - a. Besoins et principaux constats
 - b. Enjeux, défis et problèmes observés
 - i. Reconnaissance du titre et de la certification
 - ii. Reconnaissance de la place du communautaire : Flexibilité, exigences et rémunération
 - c. Être témoins via le vécu expérientiel
 - d. Être compétent via le vécu expérientiel
 - e. Impact : Recommandations sur les pistes de solution

CONCLUSION

INTRODUCTION :

La santé mentale est aujourd'hui au cœur des préoccupations sociales, politiques et humaines du Québec. Derrière les statistiques et les politiques publiques se trouvent des personnes, des individus qui traversent des épreuves profondes, qui cherchent à se rétablir, et qui ont besoin d'être accompagnés avec dignité, compréhension et respect. C'est dans cet espace, entre la vulnérabilité et la résilience, que la pair-aidance prend tout son sens.

Parcours en Santé Mentale est né d'une conviction simple et puissante : ceux et celles qui ont traversé la maladie mentale détiennent un savoir et un vécu que nul manuel clinique ne peut enseigner. Ce vécu, longtemps perçu comme une limite, est en réalité une compétence — une forme d'expertise humaine et relationnelle irremplaçable. C'est sur cette prémisse que repose l'ensemble de notre mission et de nos pratiques.

Le présent mémoire est soumis dans le cadre du Plan d'Action Interministériel en Santé Mentale (PAISM). Il vise à exposer la réalité, les forces et les défis de Parcours en Santé Mentale en tant qu'organisme communautaire ancré dans la pair-aidance, tout en formulant des recommandations concrètes à l'intention des décideurs. Nous y abordons la nature et l'histoire de la pair-aidance, les spécificités de notre pratique, ainsi que les enjeux structurels — reconnaissance du titre, financement, complémentarité public-communautaire qui conditionnent la pérennité et le développement de ce modèle d'intervention.

Ce mémoire est avant tout un témoignage collectif. Il est écrit par des personnes qui ont vécu, qui ont cheminé, et qui ont choisi de mettre leur parcours au service des autres. Nous espérons qu'il saura convaincre les instances décisionnelles de l'urgence et de la valeur d'investir pleinement dans la pair-aidance pour le bénéfice des personnes accompagnées, des intervenants, et de la société québécoise dans son ensemble.

PARCOURS EN SANTÉ MENTALE (PSM) COMME OBNL DANS LE GRAND-MONTRÉAL :

« Parcours » a comme mission de venir en aide à des personnes, de 18 ans et plus, étant en marche vers leur rétablissement en santé mentale.

« L'équipe Parcours » chemine avec des personnes sans tenir compte du sexe, du parti politique adopté ou bien de la confession religieuse. De plus, nos services sont bilingues et gratuits. Il n'y a pas de durée maximale de suivi.

« L'équipe Parcours » est formée de pairs(es) aidants(es) qui ont cheminé, eux-mêmes, afin d'atteindre un équilibre en santé mentale et suivre une formation afin d'acquérir une meilleure compréhension des méandres de la santé mentale et s'outiller de moyens pour venir en aide à ses pairs. Tous les membres de l'équipe sont certifiés comme pairs(es) aidants(es) en santé mentale. Il y a aussi des pairs aidants famille.

« Parcours en Santé Mentale » est un organisme communautaire régional couvrant l'île de Montréal, sa rive Nord et Sud. Toutefois, il est important de spécifier qu'au cours de ses premières années d'activité Parcours répondra spécialement aux demandes de nos pairs provenant de l'ouest de l'île privilégiant les arrondissement LaSalle, Lachine et Dorval.

« Parcours » a reçu son N.E.Q (numéro d'entreprise du Québec) ainsi que ses lettres patentes le 29 juillet 2025. Nous sommes en démarche pour être reconnu comme O.B (organisme de bienfaisance) de la part du gouvernement fédéral ce qui nous donnerait le droit d'émettre des reçus de charité à nos bailleurs de fonds.

Nous avons cinq (5) types de membres, soit les membres participant(e)s, les travailleurs(euses) autonomes, les membres de la communauté, les partenaires et les employé(e)s. Quatre types de membres forment le conseil d'administration (CA).

En somme, « Parcours en Santé Mentale » se veut un lieu d'espoir, de suivi et de solidarité. Porté par l'expérience vécue de ses pairs-aidants, l'organisme s'engage à marcher aux côtés de toute personne en cheminement vers un mieux-être, dans le respect, la dignité et l'inclusion.

PAISM ET PSM: ENTRAIDE

1) FORMATION

L'importance de la formation a été mise en lumière dans le dernier décret interministériel couvrant la période 2022-2026. Dans cette perspective, Parcours en Santé Mentale s'appuie sur l'École de formation de l'AQRP ainsi que sur les programmes de l'Université de Montréal (UdeM) pour assurer la formation de ses pairs aidants, tant pour le programme de soutien par les pairs adultes que pour celui destiné aux familles. Bien que nous privilégions les centres de formation de Montréal et de Québec, nous demeurons ouverts à accueillir des intervenants en pair-aidance formés ailleurs au Canada ou à l'étranger.

2) PAIR-AIDANCE EN SANTÉ MENTALE

a. Entraide

La pair-aidance est avant tout une forme d'entraide : un échange et un dialogue qui peuvent prendre de multiples formes. Elle repose sur un rapport d'égal à égal, orienté vers le mieux-être et l'amélioration de la vie quotidienne. On pourrait distinguer les deux notions ainsi : l'entraide constitue une fin en soi, tandis que la pair-aidance s'articule autour d'objectifs précis, définis et soulevés par la personne pair-aidée elle-même dans une fonction de rétablissement.

b. La pair-aidance comme universelle et millénaire

Depuis les origines de l'humanité, la pair-aidance est présente sous différentes formes. On la retrouve notamment dans la relation parent-enfant, où l'éducation repose sur la transmission du vécu et du savoir. Elle se manifeste également dans le domaine du mentorat, où l'expérience vécue est partagée de manière structurée, ou encore dans le sport, où un professionnel accompli sert de modèle et de guide pour ses pupilles. Quel que soit le domaine, les êtres humains, en tant que créatures sociales, s'entraident naturellement pour améliorer leur situation et développer de nouvelles habiletés.

c. Historique au Québec :

L'intégration de la pair-aidance en santé mentale au sein du réseau québécois est née d'une volonté politique claire : celle de faire reconnaître et d'inscrire cette pratique dans les structures plus traditionnelles du système de santé. C'est dans cet esprit que Nathalie Lagueux et sa collègue se sont rendues en Géorgie, aux États-Unis, pour se former et rapatrier ce modèle au Québec, en partenariat avec la Faculté de sociologie de l'Université Laval. L'objectif était de faire connaître la formation en pair-aidance et de l'adapter à la réalité et aux structures québécoises de l'époque. La première cohorte vit le jour en avril 2008.

Depuis lors, et sauf exception, deux cohortes par année sont formées dans le cadre du programme de pair-aidance réseau. À la demande de la Société Québécoise de Schizophrénie (SQS), en 2014, la pair-aidance famille, un programme visant à soutenir et à outiller les proches de personnes vivant avec des problèmes de santé mentale, a eu lieu. Par la suite, une formation en pair-aidance a également été mise en place à l'UdeM, initialement rattachée à la Faculté de médecine, puis intégrée à la formation continue.

3) PAIR-AIDANCE À PARCOURS EN SANTÉ MENTALE

a. Promotion de la pair-aidance

Parcours en Santé Mentale ne se limite pas à offrir des services de pair-aidance : nous avons également un volet actif de sensibilisation et de rayonnement dans ce domaine. Convaincus des bienfaits de cette approche, nous saisissons chaque occasion pour faire connaître la pair-aidance et mettre en valeur l'importance du savoir et du vécu expérientiel dans une démarche de rétablissement.

Nous collaborons avec de nombreux organismes et services afin de favoriser l'intégration de la pair-aidance auprès des différents acteurs du milieu de la santé, notamment par le biais de tables de concertation et de partenariats avec le secteur public — plus particulièrement avec le CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal. Nous veillons également au respect des droits des usagers, entre autres leur droit à l'accompagnement lors de rencontres avec les équipes traitantes, tout en promouvant la spécificité et la valeur ajoutée de la pair-aidance en contexte interdisciplinaire.

Nous tenons à affirmer clairement : nous ne sommes pas un simple complément aux autres services. Nous apportons un vécu et un savoir expérientiels uniques, irremplaçables dans une vision globale et humaine du rétablissement.

Nous ne jetons pas uniquement un regard sur la santé mentale, mais sur le bien-être de manière holistique, prenant en compte la situation socio-économique (logement, travail, nourriture etc.) ainsi que psychosociale (isolement, environnement, insertion dans le milieu de vie, etc.) Nous travaillons ainsi en partenariat avec des organismes qui ont comme mission le bien-être des personnes accompagnées.

b. Faire valoir notre mission et valeurs

Notre mission est claire et profondément humaine : à partir de notre vécu et de notre savoir expérientiels, accompagner chaque personne pair-aidée dans son cheminement vers le rétablissement.

Dans une visée « d'empowerment », nous croyons que la personne aidée détient la solution et le pouvoir quant à ses besoins fondamentaux et ses aspirations profondes. Pour nous, le pair-aidé peut découvrir en lui et elle-même son véritable potentiel. Ainsi, nous ne sommes pas en posture de dicter ou bien de suggérer des conseils et des solutions.

Cet accompagnement vise à approfondir la connaissance de soi, à renforcer la confiance en ses propres capacités, et à favoriser une autonomie à la fois psychosociale et socioéconomique. Nous proposons et offrons une conscientisation afin que certains pairs-aidés puissent acquérir une formation en soutien par les pairs.

c. Valoriser notre équipe

Notre initiative crée directement des opportunités d'emploi pour les personnes qui se sont éloignées du marché du travail en raison de problèmes de santé mentale. En les embauchant comme intervenants en pair-aidance, nous affirmons que le vécu expérientiel est une source de résilience et de pouvoir. Cette reconnaissance tangible favorise non seulement leur rétablissement, mais enrichit aussi la qualité de nos interventions. Nous collaborons également avec L'Arrimage et Service Québec pour faciliter l'accès aux contrats d'intégration au travail (CITs), créant ainsi des passerelles concrètes vers l'insertion socioprofessionnelle durable.

Le changement que nous recherchons redéfinit le vécu expérientiel : d'une « étiquette » handicapante à une expertise valorisée et rémunérée. Lorsqu'une personne ayant surmonté des épreuves en santé mentale devient un intervenant respecté et écouté, c'est toute la société qui évolue dans sa compréhension de la résilience humaine.

De plus, nous soutenons notre équipe en la mettant à disposition de personnes ressources qui agissent comme support et comme mentors pour les aider cliniquement et sur le plan personnel. Nous avons aussi des rencontres de « partage et échanges » lors desquelles les intervenants en pair-aidance peuvent communiquer leur expérience liée aux suivis ainsi que les outils qu'ils utilisent. C'est notre forme d'interdisciplinarité, mais qui demeure confidentielle.

Si le fait de chercher une formation en Georgie relève d'une initiative gouvernementale, afin d'insérer la pair-aidance dans les SIMs et les SIVs du réseau public, la pair-aidance famille émergea à la suite de longues réflexions provenant du communautaire et un désir de reconnaître l'expérience vécue par les proches.

En reconnaissant la souffrance vécue par les proches et en répondant à leurs besoins spécifiques, nous contribuons à créer un environnement où la compréhension de la santé mentale peut s'approfondir — pour eux, et pour la personne qu'ils aiment. Car soutenir et apaiser l'entourage, c'est aussi favoriser le rétablissement.

d. Initiatives innovatrices et spécificités

La pair-aidance représente une rupture significative avec les modèles traditionnels d'intervention en santé mentale, en plaçant l'expérience vécue au cœur de la pratique professionnelle. Contrairement aux approches cliniques conventionnelles, fondées sur une relation asymétrique entre expert et patient, la pair-aidance repose sur une réciprocité fondamentale : le pair aidant, lui-même porteur d'un vécu en santé mentale, intervient non pas malgré son histoire, mais grâce à elle.

Son caractère innovateur tient d'abord à la valorisation du vécu et du savoir expérientiel comme compétence à part entière. Ce renversement épistémologique remet en question la hiérarchie des savoirs en santé mentale et reconnaît que certaines formes de compréhension — la honte, la désorientation, l'espoir fragile, la stigmatisation et l'auto-stigmatisation — ne s'apprennent pas dans les manuels cliniques. Le pair aidant offre un modèle d'identification concret : la preuve vivante qu'un rétablissement est possible.

Sur le plan systémique, la pair-aidance innove en décroissant les milieux de soins. En s'intégrant aux équipes interdisciplinaires des CISSS, des CIUSSS, des organismes communautaires et des centres hospitaliers, les pairs aidants certifiés contribuent à humaniser des environnements souvent perçus comme intimidants, tout en favorisant la continuité des soins entre les secteurs institutionnel et communautaire.

Enfin, la pair-aidance participe à un mouvement plus large de démocratisation de la santé mentale, en accord avec les principes humanistes du rétablissement : autodétermination, espoir et inclusion sociale. Le ou la pair(e) a les solutions en lui ou elle-même. En ce sens, elle ne constitue pas seulement une modalité d'intervention parmi d'autres, mais une transformation profonde de ce que signifie « prendre soin ».

4) SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE ET SANTÉ MENTALE

a. Besoins et principaux constats

La demande en services de santé mentale au Québec atteint aujourd'hui un niveau sans précédent. La démocratisation du discours public autour de la santé mentale a eu pour effet positif de rendre les besoins plus visibles, mais elle a aussi mis en lumière l'ampleur des lacunes systémiques à combler. La santé mentale est désormais une réalité transversale : rares sont les familles qui n'y sont pas confrontées d'une manière ou d'une autre. S'y ajoutent le suicide, l'itinérance et la toxicomanie.

Malgré cette prise de conscience collective, des obstacles structurels persistent. La stigmatisation associée à la maladie mentale demeure un frein majeur à la recherche d'aide et à l'intégration sociale des personnes concernées. En ce sens, il y a une pauvre reconnaissance du vécu et du savoir expérientiel du système communautaire par le système public, car notre société met l'emphase sur la diplomation.

Le phénomène de la porte tournante — c'est-à-dire les hospitalisations répétées sans véritable prise en charge continue — témoigne d'une discontinuité préoccupante dans les trajectoires de soins. Ces réalités appellent à une réforme en profondeur, à la fois dans le réseau public et dans le secteur communautaire.

Un investissement accru et pérenne dans ces deux milieux s'impose. Il ne s'agit pas simplement d'augmenter les ressources, mais de créer des ponts réels entre les établissements publics — notamment les CIUSSS et les CISSS— et les organismes communautaires, qui jouent un rôle irremplaçable dans l'accompagnement à long terme. Du coup, un investissement dans le domaine de la santé mentale, publique et communautaire est nécessaire afin que les travailleurs reçoivent leur juste part, et pour s'assurer de la pérennité des organismes communautaires qui desservent cette population vulnérable. Une telle complémentarité est indispensable pour offrir des soins véritablement continus, adaptés et centrés sur la personne.

b. Enjeux, défis et problèmes observés

i. Reconnaissance du titre et de la certification

À Parcours en santé mentale, l'ensemble des intervenants détiennent une certification en pair-aidance, reflétant un engagement ferme envers les standards de qualité attendus par la société et le réseau de la santé. La grande majorité d'entre eux ont obtenu leur certification par l'entremise de l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP), organisme de référence en la matière au Québec.

Par ailleurs, Parcours adopte une vision inclusive et prospective en encourageant activement les personnes accompagnées à envisager un parcours vers la certification — reconnaissant ainsi que le rétablissement peut lui-même devenir un vecteur d'engagement professionnel. La pair-aidance n'est pas un milieu fermé : elle est, par nature, un espace en mouvement.

Sur le plan de la reconnaissance institutionnelle, une avancée notable a été obtenue en 2016, alors que le Conseil du Trésor a reconnu les pairs aidants comme équivalents aux éducateurs spécialisés, leur accordant le même taux horaire de base. Cette reconnaissance constitue un jalon important, témoignant d'une légitimité croissante de la fonction au sein du réseau.

Néanmoins, des lacunes importantes subsistent. À ce jour, le titre de pair aidant ne bénéficie d'aucune reconnaissance officielle encadrée par une loi ou un ordre professionnel, et il n'existe pas d'association professionnelle dédiée pour porter et défendre cette identité collective, ainsi que d'être porte-parole auprès des instances décisionnelles.

Cette absence de cadre formel contribue à maintenir la pair-aidance dans une relative méconnaissance, tant auprès du grand public que de certains milieux cliniques. Il y a là un chantier essentiel à poursuivre pour consolider la place de la pair-aidance dans le paysage de la santé mentale québécoise.

ii. Reconnaissance de la place du communautaire : flexibilité, exigences et rémunération

Les organismes communautaires en santé mentale constituent un maillon indispensable du tissu social québécois, agissant en complémentarité étroite avec le réseau public. Parcours en santé mentale s'inscrit pleinement dans cette réalité : en offrant des services gratuits à sa clientèle, l'organisme assume un rôle d'accès universel aux soins, particulièrement pour les personnes les plus marginalisées ou exclues des services traditionnels.

Cette gratuité, si elle est un gage d'équité, engendre également une vulnérabilité structurelle. Parcours demeure entièrement tributaire de ses bailleurs de fonds — qu'il s'agisse de donateurs privés ou de programmes gouvernementaux tels que le Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) — ce qui fragilise la pérennité de ses services et contraint sa capacité de planification à long terme. Cette dépendance financière est une réalité commune à l'ensemble du milieu communautaire, et soulève des questions fondamentales quant à la volonté collective d'investir durablement dans ce secteur. De plus, si nous ne répondons pas aux exigences d'organisme de bienfaisance, nous n'avons pas accès à ces fonds.

Or, la valeur ajoutée du communautaire réside précisément dans ce que le réseau public ne peut offrir : la flexibilité. Contrairement aux établissements institutionnels, Parcours n'impose aucune limite de durée dans le suivi des personnes accompagnées. L'intervention est centrée sur les besoins réels et les objectifs de l'individu, et non sur des impératifs administratifs ou des critères d'admissibilité rigides. Nous comprenons que le rétablissement n'est pas linéaire. Cette souplesse se manifeste également dans les modalités d'intervention: les intervenants se déplacent au besoin, et les services sont offerts en présentiel, par téléphone ou par visioconférence, selon la situation de la personne. Enfin, l'offre de services entièrement bilingues — en français et en anglais — répond aux besoins d'une clientèle diversifiée dans les secteurs de Lachine-LaSalle-Dorval et du West Island.

Le fait que Parcours soit un organisme fondé et animé par des pairs aidants — c'est-à-dire des personnes ayant elles-mêmes un vécu en santé mentale — teinte profondément sa culture organisationnelle. Cette identité partagée se traduit

par une gestion humaine et bienveillante, qui tient compte des réalités particulières de ses employés et travailleurs autonomes, notamment en ce qui a trait aux enjeux de productivité, de capacité de travail et de fluctuation de l'état de santé. Des personnes-ressources sont disponibles en interne, et des rencontres régulières de partage et d'échange permettent de maintenir un espace de soutien mutuel au sein de l'équipe.

Cette même philosophie — fondée sur la compréhension, l'empathie et la solidarité entre pairs — se prolonge naturellement dans les interventions auprès des personnes accompagnées. Chez Parcours, la cohérence entre les valeurs internes et la pratique clinique n'est pas un idéal abstrait : elle est vécue au quotidien, tant dans la salle de réunion que dans la relation d'aide.

c. Être témoins via le vécu expérientiel

L'une des contributions les plus singulières de la pair-aidance réside dans la capacité du pair aidant à témoigner — non pas de manière abstraite, mais à partir d'une expérience authentiquement vécue. Avoir traversé soi-même les méandres de la maladie mentale, avoir connu la désorientation du diagnostic, la lourdeur de la médication, la solitude de l'incompréhension ou la honte du regard des autres ou envers soi-même: voilà ce qui confère au pair aidant une crédibilité que nul diplôme ne peut, à lui seul, octroyer.

Ce témoignage vivant joue un rôle thérapeutique fondamental. Lorsqu'une personne en difficulté rencontre quelqu'un qui a traversé des épreuves similaires et qui s'en est relevé, quelque chose se déplace. L'espoir, souvent éteint ou fragile, se ranime. Le rétablissement cesse d'être un concept abstrait pour devenir une possibilité concrète, incarnée, accessible. Le pair aidant est, en ce sens, un modèle d'identification irremplaçable. Quand l'aidé(e) voit l'espoir incarné dans son pair(e)-aidant(e), cela peut aussi motiver à aller chercher une formation afin de devenir intervenant en pair-aidance.

Ce rôle de témoin dépasse la simple relation d'aide individuelle. Dans les équipes interdisciplinaires, dans les tables de concertation, dans les espaces publics et institutionnels, la présence des pairs aidants rappelle une vérité trop souvent oubliée : les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale ne sont pas seulement des bénéficiaires de soins. Elles sont aussi des actrices à part entière de leur rétablissement — et,

ultimement, des voix essentielles dans la transformation du système. La pair-aidance n'est pas un complément dans une équipe, elle apporte une vision spécifique.

d. Être compétent via le vécu expérientiel

Si le témoignage constitue le fondement humain de la pair-aidance, la compétence en est le pilier professionnel. Le pair aidant ne s'appuie pas uniquement sur son vécu : il l'a approfondi, structuré et enrichi grâce à une formation certifiée qui lui permet de mobiliser son expérience de manière éthique, réflexive et efficace. C'est cette articulation entre le savoir expérientiel et le savoir acquis qui distingue la pair-aidance d'une simple relation d'entraide informelle.

Le vécu expérientiel, lorsqu'il est reconnu et formalisé, devient une compétence à part entière. Naviguer dans le système de santé mentale, comprendre de l'intérieur les effets secondaires d'un traitement, savoir reconnaître les signes précurseurs d'une crise, ou encore désamorcer une situation tendue avec empathie et sans jugement — autant de savoir-faire que le pair aidant possède de manière singulière, et qui enrichissent profondément la qualité de l'accompagnement offert.

L'intervenant en pair-aidance est aussi fort de son expérience de vie et de la totalité de tous ses acquis : éducation, profession antérieure etc. Ainsi, il ou elle est l'outil-même en intervention auprès des pairs aidés. Par exemple, un pair-aidant dans notre équipe a un background policier et il est apte à aviser les autres intervenants et les pairs aidés quand il est question de loi et de justice.

Cette compétence se manifeste également dans la relation thérapeutique elle-même à travers le savoir-être. Contrairement à une intervention strictement clinique, l'approche du pair aidant repose sur une posture d'égal à égal, qui favorise la confiance, réduit la résistance et encourage l'autodétermination. La personne accompagnée se sent comprise, non évaluée — et c'est précisément dans cet espace de reconnaissance mutuelle que le rétablissement et le lien de confiance peuvent véritablement s'amorcer.

Reconnaître la compétence issue du vécu expérientiel, c'est donc reconnaître une forme de savoir qui ne supprime point le savoir clinique traditionnel, mais qui offre une perspective qui lui est spécifique. C'est affirmer que l'expertise en santé mentale ne réside pas uniquement dans

les livres ou les protocoles, mais aussi et irréductiblement dans l'expérience humaine elle-même.

e. Impact : Recommandations sur les pistes de solution

La pair-aidance a démontré, au fil des années et des témoignages, sa capacité à transformer des trajectoires de vie. Son impact ne se mesure pas uniquement en nombre de suivis ou en indicateurs de performance : il se lit dans le regard d'une personne qui, pour la première fois, se sent comprise sans être jugée ; dans la décision d'aller chercher de l'aide après des années de silence ; dans le passage progressif de la survie au rétablissement. Cet impact, réel et profond, mérite d'être reconnu, soutenu et amplifié.

Pour ce faire, Parcours en Santé Mentale soumet les recommandations suivantes aux instances décisionnelles :

1. Reconnaître officiellement le titre et la pratique de pair aidant. L'absence de reconnaissance formelle du titre de pair aidant certifié fragilise l'ensemble de la profession et nuit à sa visibilité. Nous recommandons l'élaboration d'un cadre légal ou réglementaire reconnaissant ce titre, ainsi que la création d'une association professionnelle représentative, capable de porter la voix des pairs aidants auprès des instances gouvernementales et des ordres professionnels.
2. Investir durablement dans la pair-aidance, tant dans le réseau public que communautaire. Un financement stable, prévisible et adéquat est une condition sine qua non à la pérennité des services. Cela implique une révision des critères d'admissibilité aux programmes de financement — notamment le PSOC — afin qu'ils reflètent la réalité des organismes fondés sur la pair-aidance, et une revalorisation de la rémunération des intervenants, à la hauteur de leur expertise et de leur apport au système.
3. Intensifier la sensibilisation auprès du grand public et des milieux cliniques. Plusieurs personnes vivant avec des problèmes de santé mentale n'osent jamais demander de l'aide — par honte, par méconnaissance des ressources disponibles, ou par méfiance envers les services traditionnels. Il est impératif que l'offre en pair-aidance, tant individuelle que familiale, soit largement diffusée et promue, notamment

dans les milieux hospitaliers, les cliniques, les écoles et les organismes communautaires de première ligne.

4. Consolider les ponts entre le réseau public et le communautaire. Une véritable complémentarité entre ces deux milieux ne peut reposer sur la bonne volonté individuelle des acteurs : elle doit être structurée, financée et soutenue par des politiques claires. Des mécanismes formels de collaboration — référencements, protocoles d'entente, présence de pairs aidants dans les équipes interdisciplinaires — doivent être développés et pérennisés.
5. Reconnaître la pair-aidance famille comme un pilier à part entière. Les proches des personnes vivant avec des problèmes de santé mentale portent eux aussi un vécu lourd et souvent invisible. La pair-aidance famille répond à un besoin réel et distinct, et mérite une reconnaissance et un financement propres, distincts de ceux accordés à la pair-aidance en réseau.

En somme, investir dans la pair-aidance, c'est investir dans une vision de la santé mentale qui place l'être humain — dans toute sa complexité et toute sa capacité de résilience — au centre du système de soins. C'est choisir, collectivement, de faire de l'espoir une politique publique.

CONCLUSION

La pair-aidance n'est pas une tendance passagère ni un simple complément aux services existants. Elle est une réponse profondément humaine à une réalité que le

système de santé traditionnel ne peut, seul, pleinement appréhender. En plaçant le vécu expérientiel au cœur de l'intervention — comme témoignage, comme compétence, et comme moteur de rétablissement — elle redéfinit ce que signifie accompagner, se rétablir et appartenir à une communauté.

À travers ce mémoire, Parcours en Santé Mentale a souhaité mettre en lumière à la fois la richesse et la fragilité de ce modèle. Richesse, parce que la pair-aidance génère des résultats concrets et humainement significatifs : elle déstigmatise, elle humanise les soins, elle crée des emplois signifiants pour des personnes trop longtemps exclues du marché du travail, et elle offre aux personnes accompagnées — ainsi qu'à leurs proches — un miroir d'espoir et un chemin vers l'autodétermination. Fragilité, parce que sans reconnaissance formelle du titre, sans financement stable et sans véritable arrimage entre le réseau public et le communautaire, des organismes comme Parcours demeurent structurellement vulnérables, malgré l'immensité de leur apport.

Ce mémoire aura tenté de démontrer que le vécu et le savoir expérientiel ne sont pas un à-côté de l'expertise clinique : ils en sont les compléments indispensables. Être témoin, c'est offrir à l'autre la preuve vivante que le rétablissement est possible. Être compétent via le vécu, c'est mobiliser cette expérience de manière éthique, structurée et professionnelle, au service d'une relation d'égal à égal qui libère là où le système contraint. Ces deux dimensions — le témoignage et la compétence — sont au cœur de ce que Parcours incarne chaque jour.

Nous formulons donc un appel clair et urgent aux instances du Plan d'Action Interministériel en Santé Mentale : reconnaître officiellement le titre de pair aidant certifié; assurer un financement pérenne et équitable des organismes communautaires en pair-aidance; intensifier la sensibilisation auprès du public et des milieux cliniques; consolider les passerelles entre le réseau public et le communautaire ; et reconnaître la pair-aidance famille comme un pilier à part entière du système de soutien en santé mentale.

Parcours en Santé Mentale est né de la conviction que chaque personne porte en elle les ressources de son propre rétablissement. Notre rôle est de marcher à ses côtés avec respect, dignité et solidarité jusqu'à ce qu'elle puisse avancer par elle-même. C'est ce que nous faisons. C'est ce que nous continuerons de faire. Et c'est ce que le Québec a tout intérêt à soutenir.

Alain Métivier, Directeur

Myriam Gagné, Coordonnatrice