

Des survivants à l'aide de survivants



Guide pratique pour comprendre le soutien par les pairs pour les survivants de violence sexuelle

Préparé par l'Enquête publique sur Cornwall

par

RICK GOODWIN MSW, RSW et

MARK PATTON MSW, RSW



www.themensproject.ca

Introduction

Un document complémentaire, intitulé *Des survivants à l'aide de survivants : étude du soutien par les pairs parmi les survivants de violence sexuelle dans la province de l'Ontario*, offre un regard plus détaillé et académique du soutien par les pairs. Dans notre étude, nous avons consulté ce qui a été écrit sur le sujet. Nous nous sommes entretenus avec des gens qui jouent un rôle dans des initiatives de soutien par les pairs pour les victimes de violence sexuelle à travers la province de l'Ontario. Dans le guide (le présent document), nous avons supprimé la plupart des discussions et renvois concernant la recherche pour le rendre plus facile à lire et à consulter.

Les deux documents peuvent être obtenus auprès de l'Enquête publique sur Cornwall (www.enquetecornwall.ca).

Nous sommes tous des êtres sociaux par nature; établir des liens et vivre en communauté sont nécessaires, si ce n'est pas vitaux, pour notre bien-être. L'existence de relations sociales peut suffire en elle-même à favoriser la guérison de nombreuses blessures psychologiques. Comme les abus sexuels et les agressions sexuelles se commettent en secret relativement – loin des relations habituelles – rétablir les liens et restaurer la confiance sont souvent au cœur des efforts de guérison pour les survivants de violence sexuelle. Certains survivants se tournent vers des programmes de soutien par les pairs pour rétablir des relations et guérir.

Pour certains, les initiatives de soutien par les pairs (groupes, programmes de mentorat, etc.) viennent compléter les programmes de counseling plus formels. Pour d'autres, surtout dans les petites communautés et les communautés rurales, le soutien par les pairs est la seule chance de croissance et de rétablissement. Certains survivants préfèrent, quant à eux, s'adresser à des services de soutien par les pairs pour rétablir des liens avec la société.

De nombreux survivants de violence sexuelle ont de la peine à maintenir des relations avec des amis, des membres de leur famille ou des collègues. Ces problèmes relationnels, une des conséquences des abus, risquent d'isoler encore davantage les survivants et de les faire souffrir. Cette vulnérabilité est inquiétante. Pour favoriser la guérison, la sécurité physique et émotionnelle est fondamentale. L'objectif du guide *Des survivants à l'aide de survivants* est donc d'expliquer comment instaurer la sécurité et la maintenir dans le cadre d'initiatives de soutien par les pairs. Nous espérons que le présent document sera utile aussi bien aux survivants qu'aux fournisseurs de services de soutien par les pairs.

Des survivants à l'aide de survivants, financé par l'Enquête publique sur Cornwall, analyse les avantages, les risques et les défis que posent les initiatives de soutien par les pairs pour les survivants de violence sexuelle. Nous proposons également des idées pratiques pour créer et maintenir des initiatives de soutien par les pairs à l'intention des

Des survivants à l'aide de survivants en Ontario

Dans le cadre de notre recherche, nous avons trouvé 13 initiatives de soutien par les pairs en Ontario pour les survivants. Lorsque nous les avons comparées aux milliers de groupes de soutien existants pour la dépendance à l'alcool et le cancer, nous avons constaté qu'il était rare que des survivants de violence sexuelle se joignent à un groupe de soutien par les pairs axé sur la violence sexuelle pour chercher de l'aide ou aider d'autres survivants. Ce phénomène peut s'expliquer de plusieurs façons. Par exemple, par le stigma et l'isolement qui accompagnent un traumatisme d'ordre sexuel, ou par la peur des risques potentiels et des difficultés. De nombreuses initiatives existantes ont été difficiles à trouver. Les groupes de soutien par les pairs varient sur le plan de la taille, de la structure, du financement, du leadership et du mandat. Certaines initiatives sont couronnées de succès alors que d'autres luttent pour survivre.

survivants de violence sexuelle. Nous espérons que le présent guide permettra aux lecteurs de mieux comprendre le soutien par les pairs parmi les survivants d'abus sexuels.

Les réseaux organisés de soutien par les pairs existent depuis relativement peu de temps. En fait, certaines des plus anciennes initiatives de soutien par les pairs, comme Alcooliques Anonymes, n'ont vu le jour que dans les années 1930.

Le soutien par les pairs est le plus souvent une réponse à des problèmes tels que des maladies, des dépendances et des troubles de santé mentale. Le soutien par les pairs est également une solution populaire pour des programmes scolaires qui s'adressent aux adolescents. Ce peut aussi être une solution efficace pour les personnes en deuil ou celles qui souhaitent perdre du poids. Dans tous ces domaines, le soutien et l'expérience pratique sont extrêmement importants.

En quoi consiste le soutien par les pairs?

À nos yeux, la meilleure définition est la suivante :

Le soutien par les pairs repose sur la croyance que les gens qui ont subi, enduré et surmonté l'adversité peuvent offrir un soutien utile, de l'encouragement, de l'espoir et peut-être un encadrement à d'autres personnes qui se trouvent dans des situations semblables. [TRADUCTION]

- Davidson, Chinman, Sells, & Rowe, 2006, p. 443

Voici quelques caractéristiques principales des initiatives de soutien par les pairs :

- Elles ne sont pas dirigées par des professionnels, bien que des professionnels puissent jouer un certain rôle.
- Les participants aux initiatives de soutien se réunissent en raison d'un problème commun ou d'une expérience commune.

- Elles peuvent faire intervenir l’auto-assistance, le soutien mutuel, l’aide mutuelle, les groupes de soutien et le mentorat.
- Elles peuvent être axées sur les changements, les relations sociales, le soutien ou l’action sociale.

Avantages du soutien par les pairs parmi les survivants

Les personnes qui participent à des groupes de soutien par les pairs affirment souvent que ces groupes leur permettent de « trouver leur voix » ou de guérir. Voici quelques avantages mentionnés :

- **Soutien émotionnel** : C’est l’avantage le plus souvent cité par les participants à un groupe de soutien. Le soutien par les pairs peut aider aussi bien celui qui aide que celui qui vient chercher de l’aide. Les pairs qui aident autrui expliquent qu’il est très gratifiant de pouvoir « donner », que cela accélère leur propre rétablissement et augmente leur sentiment de confiance ainsi que leurs capacités de connexion avec autrui.
- **Partage d’information et de conseils** : Un survivant a expliqué que « le groupe constitue un endroit où l’on n’a pas peur d’évoquer ses expériences et ses sentiments. Nous partageons tous la même expérience d’abus ». Des encouragements professés par une personne qui peut affirmer « J’ai essayé et ça a marché » ont un impact différent que des conseils émanant d’un conseiller professionnel.
- **Réseau social et amitiés étendus** : Alors que la violence sexuelle risque de creuser un fossé entre les survivants et les réseaux de soutien, les initiatives de soutien par les pairs peuvent donner aux survivants un sentiment d’appartenance à une communauté, en raison des possibilités qu’elles offrent d’être entendu et compris, de s’identifier aux autres, d’être apprécié et aimé, et de se faire des amis. Les initiatives de soutien par les pairs ont le potentiel de créer un sentiment de connexion sociale et de réduire l’isolement. Un survivant a expliqué ces avantages en ces termes : « Grâce au groupe, les gens ne sont plus seuls. Ils font partie d’un groupe, d’une famille. »
- **Sentiment de pouvoir** : La capacité de prendre sa propre défense et la défense d’autrui est au cœur de la plupart des groupes de soutien et de soutien par les pairs. Pour les survivants de violence sexuelle, le soutien par les pairs représente la possibilité de se débarrasser d’un sentiment d’impuissance qui résulte du traumatisme qu’ils ont subi, en aidant les autres, en assumant des rôles importants au sein d’un groupe et en se renforçant en constatant ses propres forces et ressources.
- **Espoir et modèles positifs** : Dans les groupes de soutien par les pairs, l’espoir est une force qui s’acquiert au sein du groupe; elle n’est pas créée pour le groupe. Les initiatives de soutien par les pairs permettent à des membres de servir de modèles ou de mentors aux

autres membres du groupe. Le récit de guérison et de rétablissement de certains membres du groupe a un impact très puissant sur ceux qui se sentent impuissants ou découragés.

- **Compréhension** : La compréhension naît lorsque les membres du groupe découvrent quelque chose d'important au sujet d'eux-mêmes : au sujet de leurs actions, de leurs motivations et de leurs secrets.
- **Acquisition de l'aptitude à faire face** : L'apprentissage de la capacité d'adaptation dans les groupes de soutien par les pairs se fait grâce au partage de l'expérience et des connaissances : « C'est comme ça que j'ai appris à faire face ». « Faire face » signifie en général apprendre des stratégies pratiques de gestion des situations.
- **Atténuation des symptômes** : Les succès d'autres types d'initiatives de soutien par les pairs peuvent se mesurer en termes d'atténuation des symptômes, de temps de rétablissement, de fonctionnement et de bien-être psychologique. L'atténuation des symptômes ressentis peut déjà apporter du répit aux survivants de violence sexuelle.

Risques et défis du soutien par les pairs parmi les survivants

La plupart des groupes se trouvent périodiquement confrontés à des problèmes et les groupes de soutien par les pairs ne font pas exception. Voici les risques et défis qui menacent les initiatives de soutien par les pairs destinés aux survivants.

- **Épuisement dû aux efforts de leadership** : Cet épuisement peut être causé par l'effort de trop bien faire et par le fait d'entendre trop d'histoires bouleversantes. Il peut également être causé par le poids des exigences relatives à la coordination, au recrutement, au maintien de la vision et au statut de personnage public.
- **Participation irrégulière ou faible participation** : Une participation irrégulière et peu de membres sont les plaintes les plus souvent entendues en ce qui concerne les groupes de soutien. Ces deux problèmes menacent l'existence du groupe et risquent de causer un sentiment d'isolement encore plus fort parmi les membres présents.
- **Membres qui dominant ou contrôlent** : Des membres au caractère dominant ou contrôlant ont tendance à s'exprimer plus que nécessaire, à interrompre le récit des autres, à crier ou parler à voix forte, à rabaisser les autres ou à essayer de dire aux autres quoi faire, penser ou dire. Ce genre de comportement perturbe le plus les groupes qui n'ont pas de leader désigné. Pour des survivants, des membres qui dominant ou contrôlent posent un risque de revictimisation.

- **Difficulté à assurer une ambiance sûre et réconfortante pour les membres :** Les survivants d'abus sexuels ont plus facilement que d'autres victimes le sentiment que leurs limites personnelles ont été violées. Il est difficile d'établir des limites de sécurité avec des survivants et des sujets comme les relations sexuelles et les transactions financières peuvent devenir problématiques si des règles ne sont pas établies clairement.
- **Partage d'information incorrecte ou inexacte parmi les membres :** Même si le partage d'information est en soi un aspect positif, il arrive parfois que l'information partagée soit incorrecte ou même préjudiciable. Les médicaments, par exemple, ne sont pas toujours efficaces pour tout le monde et un médicament qui a aidé une personne ne va pas forcément aider une autre.
- **Expression d'émotions intenses ou négativité qui devient ingérable pour les membres du groupe :** L'expression d'intenses émotions ou de négativité peut être à la fois positive et négative pour les survivants. La participation à un groupe de soutien par les pairs peut aider certains à évoquer leurs expériences et à atténuer des souvenirs pénibles ou effrayants. Toutefois, l'expression d'intenses émotions risque d'effrayer certains participants et les éloigner du groupe ou d'empêcher le groupe de fournir le soutien nécessaire. Il est important d'avoir en place un plan pour gérer l'impact des émotions fortes et de la négativité sur le groupe.
- **Tentative par des membres du groupe de se livrer à une thérapie dans un groupe qui n'est pas équipé pour ça :** De nombreux groupes de soutien par les pairs préviennent les membres de ne pas « aller trop profond » et certains découragent même leurs membres d'aborder le sujet des abus sexuels.
- **Manque de chaleur :** La connexion est un élément essentiel du soutien par les pairs, mais certains membres qui sont nouveaux ou qui appartiennent à une minorité se sentent parfois ignorés ou insatisfaits.
- **Trop de niveaux différents de guérison :** Bien que différents niveaux de rétablissement puissent être avantageux pour les membres du groupe, ceux qui ont déployé d'intenses efforts de guérison peuvent se sentir frustrés par le manque d'efforts fournis par d'autres membres. De plus, les membres du groupe qui viennent juste de trouver la voie de la guérison peuvent se sentir accablés par d'autres membres du groupe qui évoquent facilement des détails des sévices qu'ils ont subis. Ce peut être un problème pour le groupe (p. ex. : « c'est difficile de répondre aux besoins de tout le monde ») ou un risque pour certaines personnes (p. ex. : « je n'ai pas ma place ici » ou « mes besoins sont insignifiants »).
- **Initiatives de soutien par les pairs considérées comme « la solution » pour se remettre d'abus sexuels :** Le cas des personnes qui se tournent vers les groupes de soutien par les pairs sans jamais chercher de traitement professionnel a été soulevé. Un survivant a fait le

commentaire suivant : « Certains survivants pensent qu'en allant simplement à des séances de soutien par les pairs ils vont guérir. Ils pensent qu'ils n'ont pas besoin de voir un professionnel ou de faire eux-mêmes des efforts. Ils placent tous leurs espoirs dans le groupe. »

- **Isolement** : Un répondant a évoqué le risque qu'un groupe de soutien par les pairs aggrave ou renforce une faible estime de soi ou des sentiments négatifs parmi certains survivants : « Certaines personnes se sentent abandonnées. Elles se sentent des étrangères partout, ce qui ne fait que renforcer leur sentiment d'isolement. »

Leçons tirées

La création d'un nouveau groupe peut être une entreprise la fois enthousiasmante et difficile. Il est important de réfléchir soigneusement à la structure du groupe pour s'assurer que tout fonctionnera bien, que le groupe se maintiendra et qu'il ne posera pas un risque pour les survivants. Voici quelques conseils de personnes qui ont des liens avec des initiatives de soutien par les pairs à l'attention de ceux qui souhaiteraient créer des groupes de soutien par les pairs efficaces pour les survivants de violence sexuelle.

Planifiez soigneusement : Un survivant propose à ceux qui souhaitent créer un nouveau groupe de consigner par écrit leurs attentes et espoirs, ainsi que les activités qu'ils envisagent, leurs objectifs et les rôles que devraient jouer les participants au groupe. Un autre répondant a souligné l'importance d'évaluer et de planifier la durabilité du groupe. Un autre survivant a donné le conseil suivant : « Réfléchissez bien au but que vous voulez assigner au groupe. Préparez un mandat et respectez-le. »

Établissez des limites, des principes de sécurité et une structure : Ces trois concepts ont été cités à plusieurs reprises comme étant des principes essentiels à la réussite d'un groupe de soutien par les pairs avec des survivants de violence sexuelle. Certains répondants, allant encore plus loin, ont souligné l'importance d'établir des règles et de rédiger un mandat clair. Les gens ont mis l'accent sur l'opportunité d'élaborer un processus de sélection qui permettrait d'évaluer si des participants potentiels sont aptes à faire partie d'un groupe et s'ils en profiteraient.

Créez une ambiance de partage et non de jugement : Il est important de créer des espaces de soutien par les pairs qui prônent un partage égal (« chacun son tour »). Certains répondants ont évoqué l'importance de créer une ambiance qui ne juge pas, qui affirme le besoin d'« honorer le droit de chacun à s'exprimer sans recevoir de conseil ».

Obtenez des conseils, du soutien : La plupart des groupes de soutien par les pairs encouragent ceux qui souhaitent créer un nouveau groupe d'obtenir des conseils. Certains ont recommandé

de se tourner vers des professionnels ou « quelqu'un que vous respectez ». Un survivant a mis l'accent sur l'importance de demander conseil à des personnes qui connaissent bien le soutien par les pairs. Il semble que ce qui importe le plus soit de renvoyer à quelque chose d'où on peut s'inspirer. La tradition ou le type de modèle importe peu.

Suivez une formation : Il est important d'avoir suivi une quelconque formation avant de se lancer dans un projet de soutien par les pairs. Alors que la formation devrait porter spécifiquement sur le soutien par les pairs, elle peut également porter sur l'animation de groupe et les questions relatives aux mauvais traitements. Un survivant a fait le commentaire suivant : « *Suivez une formation quelconque avant de commencer. Suivez un cours de mentorat ou d'animation.* »

Partagez le leadership : Recrutez d'autres personnes pour travailler avec vous et partager les responsabilités de leadership, afin d'éviter l'épuisement. L'épuisement des leaders est un problème grave. Ceux qui sont le plus à risque sont ceux qui se lancent dans de nouvelles initiatives. Il est important que certains membres du groupe soient motivés pour partager les responsabilités liées à l'organisation, les appels téléphoniques, le recrutement et le leadership.

Ne vous laissez pas décourager par le manque d'argent : Selon une personne qui a longtemps participé à un groupe de soutien par les pairs qui s'est heurté à des problèmes financiers tout au long de son existence, le manque d'argent ne devrait pas conduire à l'interruption d'activités qui sont bénéfiques.

Attirer les membres

De nombreux groupes de soutien par les pairs en Ontario ont de la difficulté à attirer de nouveaux membres. Près de la moitié des initiatives de soutien par les pairs pour les survivants en Ontario ne s'annoncent pas et comptent plutôt sur le bouche-à-oreille. Par ailleurs, très peu d'initiatives de ce genre figurent dans les bases de données sur l'auto-assistance ou les groupes de soutien par les pairs. Sans nouveaux membres, la plupart des groupes ne peuvent pas survivre. Les petits groupes peuvent créer une ambiance plus intime, mais ils risquent également d'aggraver le sentiment d'isolement : « Presque personne n'a vécu ce que j'ai vécu. »

Voici quelques idées pour attirer de nouveaux membres, à part le bouche-à-oreille :

Éducation publique : Un participant a souligné que « pour attirer des nouveaux membres, il faut souvent changer les sources de renvois ». Tous les participants à notre recherche ont affirmé qu'ils se livraient à une forme quelconque d'éducation publique. Certaines initiatives ont désigné quelques personnes qui font des présentations publiques pour évoquer ce qu'elles ont vécu et comment elles ont guéri.

Partenariat : De nombreux répondants ont mis le doigt sur l'importance des partenariats pour aider les organismes à attirer de nouveaux membres, car un grand nombre de nouveaux membres ont été orientés vers le groupe de soutien par des professionnels.

Près de la moitié des groupes de soutien par les pairs que nous avons contactés en Ontario ont indiqué que les médias, comme **les journaux, des réseaux sociaux en ligne, des affiches, des sites Web et des télécopies**, étaient des outils judicieux pour attirer de nouveaux membres.

Sélection des nouveaux membres potentiels :

De nombreuses initiatives de soutien par les pairs exigent que les nouveaux membres subissent une sorte de sélection pour déterminer si le groupe leur convient. Certains groupes de soutien par les pairs disposent de professionnels, tels que des travailleurs sociaux, pour exécuter l'évaluation. Le processus de sélection est important pour assurer la sécurité du groupe. Voici quelques raisons de refuser des nouveaux membres potentiels au groupe :

- **Victimes qui ont commis des abus à l'âge adulte** : De nombreux adultes qui infligent des sévices ont eux-mêmes été victimes de mauvais traitements par le passé et il est important de les aider aussi. Cependant, bien qu'il semble que ces personnes cherchent rarement de l'aide dans les groupes de soutien par les pairs, leur situation peut être très pénible et difficile à gérer pour des groupes. Leur situation rend très difficile l'établissement d'une relation fondée sur la confiance et la sécurité. Il est fortement recommandé de ne pas accepter au sein d'un groupe de soutien par les pairs destiné à des survivants des victimes qui commettent des abus sexuels à l'âge adulte.
- **Survivants qui ne peuvent pas assister aux séances sobres** : Certains survivants se tournent vers diverses stratégies, comme l'alcoolisme et la toxicomanie, pour surmonter leur douleur émotionnelle et leur perte. C'est difficile, pour un groupe de soutien par les pairs, de savoir comment fournir le genre de soutien que nécessitent des survivants alcooliques ou toxicomanes. Il pourrait être préférable de renvoyer des survivants alcooliques ou toxicomanes vers des services professionnels ou vers Alcooliques Anonymes.
- **Survivants qui ne peuvent pas respecter les règles du groupe ou sa structure** : En général, dans la thérapie de groupe, les professionnels s'assurent que les règles sont suivies pour maintenir la sécurité émotionnelle et physique des participants. Des membres d'un groupe de soutien par les pairs qui contestent continuellement les règles établies sont très difficiles à gérer. Il est important que certains groupes soient prêts à exclure les participants qui semblent vouloir dominer les autres, qui font preuve d'un manque de respect ou qui sont incapables de faire un effort.
- **Des personnes qui ne sont pas des survivants** : La plupart des groupes ne permettent pas aux fournisseurs de services d'assister aux réunions en qualité de professionnels, bien que de nombreux groupes de soutien par les pairs invitent des professionnels à donner une conférence. La plupart des groupes préfèrent aussi ne pas laisser participer

des membres de la famille ou des amis. De nombreux groupes sont ouverts aux survivants d'agression sexuelle (agressés sexuellement à l'âge adulte), alors que d'autres préfèrent se limiter aux victimes d'abus sexuels à l'enfance.

Maintenir la sécurité : règles de base

Il est important d'instaurer des règles de base pour assurer la sécurité du groupe. La plupart des initiatives établissent des règles relatives au droit de chacun de parler à tour de rôle, au respect et à la sobriété. Certains ont même des règles concernant le commérage, les conditions auxquelles un non membre peut assister aux réunions et le contenu des discussions. Un groupe peut refuser les débats politiques alors qu'un autre décidera d'interdire les descriptions trop détaillées des abus subis. Pour certains, aucun sujet n'est tabou. Les règles de base des groupes de soutien par les pairs varient considérablement.

Pour comprendre la violence sexuelle, il faut se rendre compte qu'à la base, la violence sexuelle est la violation d'une limite. Il est essentiel que les groupes veillent à discuter de cette limite, à la définir et à la respecter. Les règles ou conventions du groupe concernant la confidentialité sont particulièrement importantes à la sécurité du groupe et à son fonctionnement. Voir la boîte intitulée « *Exemple de convention de participation au groupe* » qui présentent les règles de base courantes pour des groupes de soutien par les pairs.

Exemple de convention de participation au groupe

- 1. Confidentialité : ce qui se dit dans le groupe reste dans le groupe.**
- 2. Nous commençons et finissons à l'heure.**
- 3. Ceux qui arrivent aux réunions sous l'influence de l'alcool ou de la drogue seront priés de quitter.**
- 4. Il faut respecter le rythme d'apprentissage des autres membres du groupe et du temps alloué à chacun pour s'exprimer.**
- 5. Il faut toujours demander la permission avant de toucher quelqu'un.**
- 6. Les relations sexuelles ou financières entre les membres du groupe sont strictement interdites.**
- 7. Les membres du groupe ont le droit de ne pas assister à une réunion.**
- 8. Pas de commérage ou de discussions politiques.**
- 9. Pas de conseils non sollicités.**

Montrer la voie

Le leadership peut prendre plusieurs formes. Parmi les initiatives de soutien par les pairs que nous avons étudiées pour les survivants de violence sexuelle en Ontario, le leadership prend les formes suivantes :

- **Groupes animés par des bénévoles spécialement formés, l'accent étant mis sur la connaissance directe des participants.**
 - **Groupes qui ont quelques leaders parmi les membres.**
 - **Initiatives dirigées pratiquement par une personne ou deux (généralement les fondateurs).**
 - **Initiatives qui n'ont pas de leader.**
-

Chercher la voie

Il est très important pour la réussite d'une initiative de soutien par les pairs que les fondateurs restent en contact avec des gens qui peuvent les guider. Ceux qui fonctionnent seuls prennent le risque que l'initiative échoue, que les membres soient revictimisés, qu'ils deviennent dysfonctionnels ou que les leaders s'épuisent. Les centres de ressources peuvent souvent aider les auteurs d'une initiative de soutien par les pairs à connaître les personnes qui pourraient les conseiller. Il est utile de parler au personnel de centres communautaires, de services d'aide aux victimes d'agression sexuelle ou à d'autres organismes de counseling.

Les qualifications particulières de la personne qui joue le rôle de « conseiller externe » dépendent des besoins et des caractéristiques de l'initiative. Il est recommandé que le conseiller connaisse bien les services de soutien par les pairs ainsi que le sujet de la violence sexuelle. S'il ne connaît pas le domaine du soutien par les pairs, il risque d'orienter le groupe vers un groupe à caractère thérapeutique. Si le conseiller ne connaît pas le sujet de la violence sexuelle ou s'il ne le comprend pas bien, il ne comprendra probablement pas l'aide que des pairs peuvent apporter à des survivants.

Évaluer son groupe

Pour bien établir le groupe, il faut entre autres bien garder le cap et faire évoluer le groupe selon les besoins de ses membres. Il est important à cet égard d'obtenir les commentaires des membres. Si un groupe ne répond pas aux besoins d'un de ses membres, ce dernier sera tenté de quitter sans donner d'explication.

Prendre le temps de vérifier périodiquement la satisfaction des membres du groupe est un bon moyen de réduire le taux d'abandon et d'augmenter les avantages pour les membres. Un outil d'évaluation peut être utile à cette fin.

Exemples de questions d'évaluation à poser aux membres

Quels aspects du groupe fonctionnent bien?

Pourquoi voulez-vous assister aux réunions?

Sommes-nous restés fidèles à notre objectif ou mandat?

Quels aspects de notre groupe devraient être modifiés?

Qu'est-ce qui vous pousserait à ne pas assister aux réunions du groupe?

Formation

Les groupes que nous avons étudiés qui semblaient fonctionner le mieux comptaient parmi leurs membres des animateurs ou des personnes qui avaient suivi une formation spéciale. Les organismes suivants sont considérés comme des chefs de file en Ontario dans le domaine de la formation en modèles de soutien par les pairs :

- **Initiatives de justice communautaire (Kitchener, Ontario)**
 - **The Gatehouse (Toronto, Ontario),**
 - **Ontario Self-Help Network (Toronto, Ontario).**
-

Auto-assistance

Lorsque les survivants prennent le temps de se soigner et de se gâter, les risques qu'ils courent et les difficultés qui les attendent semblent réduits. Certains groupes trouvent utiles de faire des exercices au sol, de relaxation ou de méditation avec leurs membres pendant les réunions. Prendre soin de soi peut aussi signifier interdire toute discussion politique, partager le leadership et discuter en groupe de ce qu'il faut faire pour se reconforter après une réunion.

Mentorat

Le mentorat est une autre forme de soutien par les pairs. On jumelle une personne qui est au début de sa guérison avec un pair qui a déjà bien avancé dans sa guérison. La forme la plus courante de mentorat est peut-être le système d'encadrement dans les groupes d'Alcooliques Anonymes. Le mentorat permet d'offrir au nouveau membre un modèle d'identification et un soutien, et de donner au mentor la possibilité d'aider à son tour quelqu'un. Certains programmes acceptent des bénévoles comme mentors même s'ils ne partagent pas la même expérience que le nouveau membre. Le mentorat peut aussi avoir lieu au sein du groupe de soutien par les pairs. Il y a aussi le cas du mentorat informel lorsqu'un survivant plus « ancien » prend sous son aile un survivant plus jeune et moins avancé dans sa guérison.

Des survivants à l'aide de survivants en ligne

Ces dix dernières années, l'utilisation de sites Internet et de groupes de bavardage pour le soutien par les pairs est devenue de plus en plus populaire. Le réseau Internet permet aux utilisateurs d'accéder facilement et rapidement à de l'information et à un soutien émotionnel. Même si ce secteur du soutien par les pairs est en pleine croissance, peu d'études et de recherches y ont été consacrées et on connaît encore mal les avantages, les défis et les risques qu'il présente.

Le soutien en ligne a l'avantage d'être anonyme et facile. C'est particulièrement important pour les survivants dans les communautés rurales et isolées. Le soutien en ligne peut également être pratique pour les survivants atteints de handicaps ou de conditions qui réduisent leur mobilité.

Pour ce qui est des inconvénients, certaines personnes estiment que le soutien par les pairs en ligne ne peut offrir qu'un soutien émotionnel superficiel. La nature anonyme de la plupart des sites de participation en ligne signifie qu'il est impossible de procéder à une évaluation et que certains participants pourraient mentir sur eux-mêmes. La mésinformation peut être un problème grave pour des services de soutien par les pairs en ligne.

Conclusion

Les initiatives de soutien par les pairs constituent une approche utile dans le cadre de laquelle les survivants de violence sexuelle peuvent réduire l'isolement qui les entoure, reconstruire leur confiance et obtenir un soutien émotionnel. Le présent guide est destiné à vous donner un aperçu des avantages des initiatives existantes et de vous aider à élaborer des pratiques plus sûres pour la formation de groupes de soutien par les pairs.