

Groupe de soutien entre pairs

Il s'agit d'un court temps d'arrêt pour se soutenir mutuellement en temps de crise. Cette approche s'appuie sur une structure et un contenu validés scientifiquement.

Bénéfices

- Prendre du recul, partager ses préoccupations et ses inquiétudes
- Réduire l'excès de stress
- Rompre l'isolement et à se relier véritablement aux autres pour mieux traverser les moments difficiles
- Augmenter la créativité et la résolution de problèmes face à la nouveauté
- Renforcer la cohésion du groupe
- Bénéficier d'échanges encadrés et respectueux (pour éviter les dérapages)

Fonctionnement

- 4 à 8 membres sans lien hiérarchique partageant un vécu en commun (une même équipe, un même champ de pratique, direction, etc.)
- Participation sur une **base volontaire**
- **Soutien d'un modérateur externe** pour la mise en place et l'animation
- Rencontres brèves (environ 30 minutes)
- Mode de fonctionnement déterminé par chaque groupe (fréquence, horaire, etc.)
- Rencontre virtuelle (à distance) en utilisant les outils technologiques (ex: Zoom, Messenger, etc.) ou en respectant les mesures de distanciation physique en vigueur

Le groupe de soutien entre pairs n'est pas de la thérapie de groupe, ni des séances de «ventilation» de ses frustrations ou des moments pour répondre à des questions très techniques. Par contre, il se peut que des problèmes précis émergent, ils pourront faire l'objet de points à discuter ultérieurement (par exemple, lors de la réunion d'équipe).

Comment faire pour démarrer un groupe de soutien entre pairs ?

Si vous êtes un petit groupe d'employés qui souhaite démarrer un groupe de soutien entre pairs, communiquez votre intérêt par courriel à : groupepedesoutien.cissslaval@ssss.gouv.qc.ca

Une personne communiquera avec vous pour vous expliquer l'accompagnement et les étapes à suivre.