

Soutien entre pairs bénévole – Guide essentiel

Qu'est-ce qu'un pair bénévole ?

Les pairs bénévoles (PB) sont des personnes amputées qui partagent leur expérience vécue afin de soutenir d'autres personnes confrontées à des défis similaires. En offrant de l'empathie, des conseils pratiques et une écoute attentive, les PB contribuent à réduire l'isolement, à renforcer la confiance et à donner de l'espoir pour l'avenir, en consacrant seulement quelques heures par mois.

Le processus de soutien entre pairs

- **Méthodes de soutien :** Le soutien entre pairs est généralement assuré par téléphone, par visioconférence ou lors de visites en personne, toujours organisées par l'intermédiaire du groupe local de personnes amputées afin de garantir la sécurité et la tenue de registres.
- **Structure des visites :** Les appels ou visites durent généralement de 30 à 60 minutes et peuvent être répétés selon les besoins.
- **Mise en relation :** Les personnes accompagnées sont mises en relation avec des bénévoles en fonction du type d'amputation, des besoins et des centres d'intérêt.

Rôles et responsabilités

- **Votre rôle est important :** Le partage de votre parcours apporte une aide pratique et un soutien émotionnel. Votre point de vue unique est particulièrement précieux pour les personnes récemment amputées.
- **Autonomisation :** Concentrez-vous sur l'autonomisation des autres : écoutez plus que vous ne parlez et laissez la personne accompagnée guider la conversation.
- **Limites :** Limitez-vous aux sujets liés à l'amputation et à la rééducation. Orientez vers des professionnels si nécessaire et évitez de donner des conseils médicaux ou de gérer de l'argent.
- **Confidentialité :** Toutes les informations doivent rester confidentielles, sauf en cas de risque pour la sécurité.

Code de conduite et éthique

1. Soyez honnête, respectueux/se et neutre.
2. Respectez toujours la confidentialité.
3. Ne donnez pas de conseils médicaux et ne recommandez pas de produits ou de prestataires.
4. N'acceptez ni n'offrez de cadeaux et ne gérez ni argent ni tâches de soins personnels.
5. Utilisez uniquement les supports approuvés et respectez toutes les politiques et directives.
6. Favorisez l'autonomie des personnes accompagnées.
7. Signalez chaque visite et toute préoccupation immédiatement.
8. Adoptez une approche inclusive et respectez les différences culturelles.

9. Communiquez de manière ouverte, respectueuse et empathique.

Conseils de communication et de visite

- **Présentez-vous** : Indiquez votre nom et partagez brièvement votre expérience.
- **Instaurer la confiance** : Tenez vos engagements, écoutez attentivement et adoptez un langage corporel ouvert
- **Posez des questions ouvertes** : Encouragez l'expression en demandant comment la personne se sent ou ce dont elle a besoin.
- **Valorisez et faites preuve d'empathie** : Reconnaissez les efforts et les émotions.
- **Utilisez l'humour de manière appropriée** : Uniquement si la personne est à l'aise.
- **Après la visite** : Transmettez un compte rendu à votre groupe local dans un délai de deux jours.

Prendre soin de soi et soutien

- **Prenez soin de vous** : Assurez-vous d'être en bonne forme, reposé(e) et capable de vous concentrer avant les visites.
- **Fixez des limites** : Limitez les appels si nécessaire et utilisez des coordonnées de contact distinctes.
- **Demandez du soutien** : Sollicitez l'aide de mentors ou de responsables de groupe en cas de besoin.
- **Gestion du stress** : Faites des pauses, profitez de vos loisirs et demandez de l'aide lorsque nécessaire.

Formation et soutien continu

- **Formation** : Tous les bénévoles reçoivent une formation initiale, une formation à la protection des personnes et une formation continue, incluant des thèmes tels que la communication et la santé mentale.
- **Soutien** : Des mentors et un soutien de groupe sont toujours disponibles.
- **Recertification** : Une recertification est requise tous les deux ans.

Politiques et sécurité

- **Protection** : Signalez toujours toute préoccupation concernant la sécurité ou le bien-être.
- **Protection des données** : Conservez toutes les informations de manière sécurisée.
- **Égalité et diversité** : Traitez chaque personne avec respect et inclusivité.
- **Réclamations** : Connaissez la procédure de résolution informelle et formelle des réclamations.

À retenir :

L'objectif de chaque visite de soutien entre pairs est la personne que vous accompagnez. Écoutez, encouragez l'autonomie et offrez de l'espoir : personne ne devrait faire face à une amputation seul(e).