

**Guide de pratique :
Pair-aidance jeunesse pour la santé
mentale positive des jeunes en milieu
scolaire au secondaire**

Feuillelet résumé

Direction de santé publique de la Montérégie

Février 2025



Qu'est-ce que la pair-aidance jeunesse?

C'est une offre de soutien « par et pour les jeunes » qui vise à « utiliser les connaissances, les habiletés et l'expérience d'enfants et de jeunes d'une manière planifiée et structurée afin de comprendre, soutenir, informer et aider le développement des compétences, de la compréhension, de la confiance et de la conscience de soi de d'autres enfants et jeunes avec lesquels ils ont quelque chose en commun » (Hartley-Brewer, 2002, p.3, traduction libre, cité dans 1). Elle comprend (2) :

- **Une planification** des objectifs, du filet de sécurité, des ressources et des actions prévues.
- **Une formation** pour les PA et les adultes qui coordonnent le projet.
- **Une structure**, dont un encadrement régulier et continu des PA, en individuel et en groupe.

Ce n'est pas de l'entraide mutuelle ou du soutien entre pairs

Au quotidien, les jeunes échangent, s'encouragent, s'écoutent et se conseillent (2). Ce soutien entre les pairs, aussi appelé entraide mutuelle, s'inscrit fréquemment dans le cadre de relations amicales. Il s'agit en fait d'« un système consistant à donner et à recevoir de l'aide fondée sur les principes clés de respect, responsabilité partagée et accord mutuel de ce qui est aidant » (3, p. 9).

Pourquoi?

Des impacts potentiels

Peu d'études avec un devis robuste ont documenté l'efficacité des programmes de pair-aidance jeunesse (4). Puis, comme les projets de pair-aidance jeunesse sont hétérogènes (objectifs, contextes, activités et fonctionnement variés), il est difficile de comparer les résultats des études (4). Le terme « impacts potentiels » est donc utilisé. Plusieurs impacts sont auto-rapportés par les jeunes.

Des impacts potentiels (liste non exhaustive)

Pour les PA, des liens ont été documentés entre leur participation (à une formation ou un projet de pair-aidance) et une amélioration :

- De leur confiance en soi (4, 5) ou de leur estime de soi (6);
- De leur sentiment de compétence (7) ou de leurs compétences (4), dont leur écoute (5), leur capacité à communiquer (5, 8), leur capacité à faire preuve d'empathie (7, 8), leur habileté à présenter (9) et leur leadership (8);
- De leurs connaissances sur la santé mentale (9) et leurs croyances entourant la demande d'aide (ancien 8);
- De l'engagement scolaire (10).

Chez les jeunes ayant reçu de l'aide ou ayant bénéficié des activités d'un projet de pair-aidance, des liens ont été documentés entre leur participation et une amélioration :

- Du sentiment de bien-être (4, 8);
- De leur perception d'avoir davantage de soutien (8) et de leur intention d'en demander (11);
- De leur confiance pour faire face aux problèmes avec l'aide reçue (8);
- De leur compréhension des termes clés liés à la santé mentale (12) et leurs connaissances sur le sujet (11);
- De leur confiance (4, 6), de leur estime de soi (4) et de la perception de soi à l'école (13);
- De leur capacité à gérer leur stress (13).



Des effets non souhaités ont aussi été documentés. C'est notamment le cas dans certains programmes où des mandats de prévention du suicide et de soutien psychosocial avaient été confiés à des PA, ou encore au sein de milieux où les PA ne bénéficiaient pas d'un encadrement offert par des spécialistes de la relation d'aide (14). À l'adolescence, les jeunes vivent une plus grande impulsivité et sensibilité en lien avec les changements et les transitions propres à cette période. Il faut donc user de grande prudence lorsqu'il est question de pair-aidance (2, 14, 16).

Modèle proposé pour la pair-aidance jeunesse en milieu scolaire

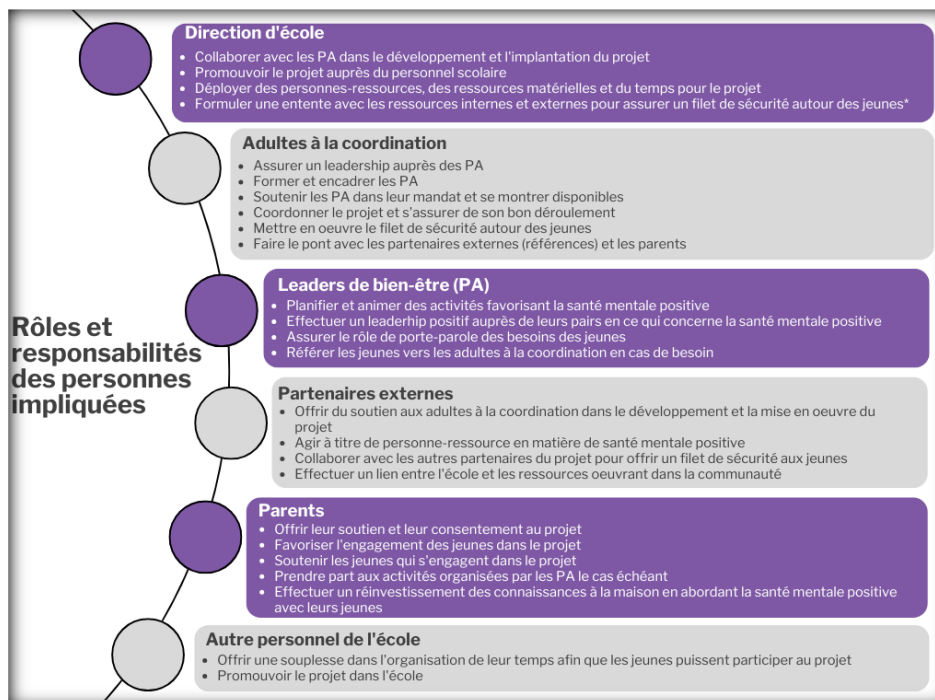
Les mandats qui sont confiés aux jeunes doivent être adaptés en fonction de leurs habiletés et de leur développement. Nous recommandons que les programmes de pair-aidance jeunesse en milieu scolaire au secondaire s'inscrivent en promotion¹ de la santé mentale positive et en prévention universelle². Le repérage et l'intervention doivent être réservés à des adultes pouvant intervenir.

Quelques exemples d'actions pouvant être faites par les PA (inspirés de 2, 18, 19) :

- **Promotion de la santé mentale positive auprès des élèves**, ex. : campagne de sensibilisation sur les saines habitudes de vie, animation d'ateliers sur les stratégies de gestion du stress.
- **Organisation d'activités pour le bien-être des jeunes**, ex. : méditation, yoga, aménagement d'un local de détente dans l'école et des sorties plein-air.
- **Promotion des ressources et de la demande d'aide**, ex. : vidéos, kiosques pour démystifier la demande d'aide et faire connaître les ressources.
- **Jumelage**³, ex. : jumelage pour la transition primaire-secondaire, l'accueil d'élèves en processus d'immigration, l'aide aux devoirs, lieux de rencontres en présence de PA selon un horaire.

Comment?

Nous avons regroupé les conditions favorisant le succès d'un projet de pair-aidance jeunesse en trois grandes catégories, soit les **ressources matérielles (local, papeterie, matériel audiovisuel)**, les **ressources temporelles (libération de temps pour le projet)** et les **personnes impliquées, présentées ci-dessous** :



¹ Agir en promotion de la santé, c'est « influencer positivement les déterminants de la santé, de façon à permettre aux individus, aux groupes et aux communautés d'avoir une plus grande emprise sur leur santé [...] » (17, p. 34).

² La prévention consiste à « agir le plus précocement possible afin de réduire les facteurs de risque associés aux maladies, aux problèmes psychosociaux et aux traumatismes et leurs conséquences, ainsi que détecter tôt les signes hâtifs de problèmes [...] pour contrer ces derniers. » (17, p. 34).

³Le jumelage doit favoriser le développement personnel et le développement de compétences (dont académique) (20). Il ne peut s'agir d'un jumelage dans le but de soutenir un jeune vivant des difficultés psychosociales.

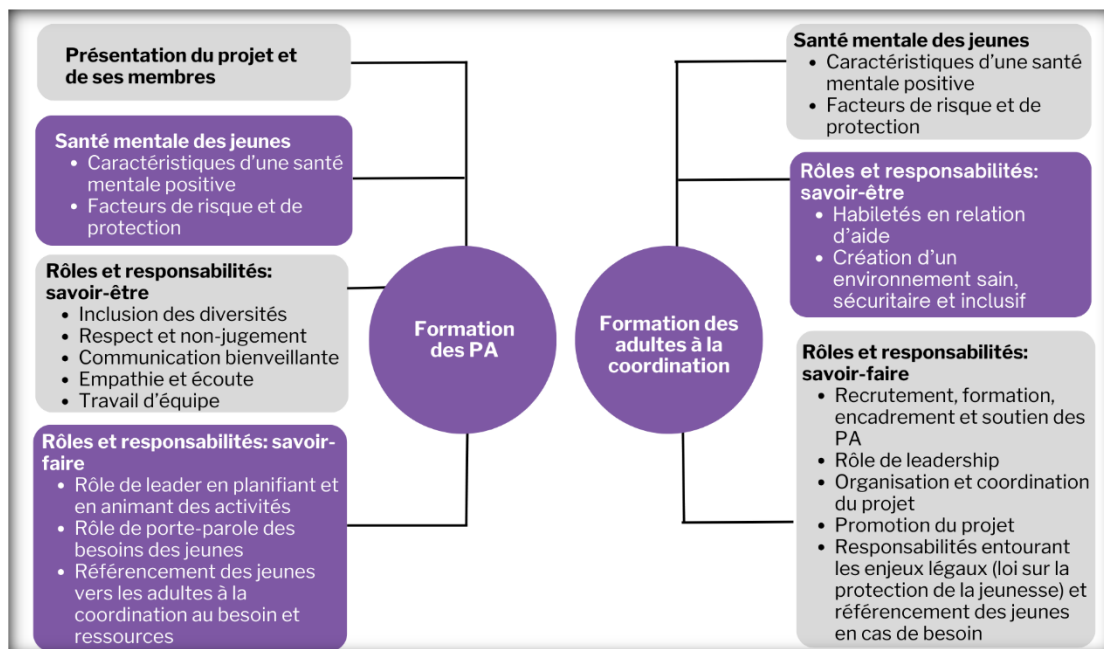
Comment? (suite)

Recrutement des jeunes

Le recrutement des jeunes peut se dérouler de façon sélective, où le choix des jeunes est fait en fonction de certaines caractéristiques, ou de façon non sélective, où l'ensemble des jeunes ayant un intérêt à participer au projet peuvent s'impliquer (16). **Nous recommandons d'utiliser des stratégies découlant des deux modes de recrutement.** De cette façon, il est possible de cibler des jeunes ayant démontré des forces qui pourraient être mises à contribution dans le projet, tout en offrant l'opportunité à l'ensemble des jeunes de s'impliquer.

Formation et encadrement

Afin d'assurer le bon fonctionnement d'un projet de pair-aidance jeunesse, il est nécessaire d'offrir une formation non seulement aux PA, mais également aux adultes à la coordination. En nous inspirant de différents travaux sur le sujet (4, 6, 8, 9, 11, 13, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25), nous proposons diverses thématiques à aborder lors de ces formations dans le graphique ci-dessous :



Au-delà d'une formation qui leur est offerte, les jeunes doivent pouvoir bénéficier d'un encadrement en continu dans l'exercice de leurs rôles (15, 22). L'encadrement doit inclure un volet de groupe et un volet individuel.

Le filet de sécurité : un incontournable

La mise en place d'un filet de sécurité implique la mise en œuvre d'un corridor de services pour les jeunes. Des ressources dans l'école et la communauté doivent être mobilisées afin d'intervenir auprès des jeunes en cas de besoin, et ce, sans délai. La mise en place d'un filet de sécurité implique aussi le référencement vers des ressources spécialisées en cas de besoin.

À ne pas oublier : il est également important de faire un suivi des actions.

Références

- (1) Street, C. et Herts, B. (2005). *Putting participation into practice: a guide for practitioners working in services to promote the mental health and well-being of children and young people*. YoungMinds. https://childhub.org/sites/default/files/library/attachments/ppp_participation.pdf
- (2) Santé mentale en milieu scolaire Ontario. (2022). *Outil d'aide à la décision en matière de santé mentale en milieu scolaire : Initiatives liés au soutien des pairs aidants*. <https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2022/10/SMS-ON-Outil-d-aide-a-la-decision-en-matiere-de-sante-mentale-en-milieu-scolaire-Initiatives-liees-au-soutien-par-les-pairs.pdf>
- (3) Rodriguez del Barrio, L., Pelletier, J.-F., Bordet, J., Bouchard, M. et Hot, A. (2020). *Une véritable Aire ouverte : la pair-aidance pour rejoindre, comprendre et soutenir les jeunes*. Série Carnet synthèse no 15 (numéro spécial Aire ouverte). Centre de recherche et de partage des savoirs InterActions du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal. https://centreinteractions.ca/wp-content/uploads/2021/06/CS_pair_aidance_f.pdf
- (4) Coleman, N., Sykes, W. et Groom, C. (2017). *Peer support and children and young people's mental health: research review* (publication no 978-1-78105-735-3). Department for Education. Government Social Research. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/603107/Child_ren_and_young_people_s_mental_health_peer_support.pdf
- (5) Deschesnes, M. (1994). L'évaluation d'un réseau d'entraide par les pairs dans une école après trois années de fonctionnement. *Revue canadienne de santé mentale communautaire*, 13(2), 111-126. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-1994-0015>
- (6) King, T. et Fazel, M. (2021). Examining the mental health outcomes of school-based peer-led interventions on young people: a scoping review of range and a systematic review of effectiveness. *Plos One*, 16(4), e0249553. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249553>
- (7) Laurendeau, M.-C., Tourigny, M. et Gagnon, G. (1990). Implantation et évaluation d'un programme d'aide par les pairs à l'école secondaire: bilan d'une première année d'opération. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 9(1), 107-125. <https://www.cjcmh.com/doi/10.7870/cjcmh-1990-0008>
- (8) Day, L., Campbell-Jack, D. et Bertolotto, E. (2020, february). *Evaluation of the peer support for mental health and wellbeing pilots* (publication no 978-1-83870-081-2). Department for Education. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/863560/Evaluation_of_the_peer_support_pilots_-_Main_report.pdf
- (9) O'Reilly, A., Barry, J., Neary, M.-L., Lane, S. et O'Keeffe, L. (2016). An evaluation of participation in a schools-based youth mental health peer education training program. *Advances in School Mental Health Promotion*, 9(2), 107-118. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1754730X.2016.1154794>
- (10) Wyman, P., Brown, H., LoMurray, H., Schmeelk-Cone, K., Petrova, M., Yu, Q., Walsh, R., Tu, X. et Wang, W. (2010). An Outcome Evaluation of the Source of Strength Preventing Program Delivered by Adolescent Peer Leaders in High Schools. *American Journal of Public Health*, 100, 1653-1661. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.190025>
- (11) Booth, A., Doyle, E. et O'Reilly, A. (2023). School-based health promotion to improve mental health literacy: a comparative study of peer- versus adult-led delivery. *Journal of Mental Health*, 32(1), 226-233. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022621>
- (12) Eisenstein, C., Zamperoni, V., Rosan, C., Bohan, H., A, K. mphrey, N., Deighton, J., Wolpert, M., Promberger, M. et Edbrooke-Childs, J. (2019). Evaluating the peer education project in secondary schools. *Journal of Public Mental Health*, 18(1), 58-65. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/jpmh-07-2018-0048/full/html>
- (13) Ellis, L. A., Marsh, H. W. et Craven, R. G. (2009). Addressing the challenges faced by early adolescents: a mixed-method evaluation of the benefits of peer support. *American Journal of Community Psychology*, 44(1-2), 54-75. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1007/s10464-009-9251-y>
- (14) Julien, M. et Laverdure, J. (2004). *Avis scientifique sur la prévention du suicide chez les jeunes*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/280-AvisSuicideJeunes.pdf>

Références (suite)

- (15) Proulx, M-C. et Gratton, F. (2006). Processus suivi par des pairs aidants lors de leur expérience auprès d'adolescents suicidaires: une étude exploratoire. *Santé mentale au Québec*, 31(1), 145-168. <https://doi.org/10.7202/013690ar>
- (16) Laurendeau, M-C., Perreault, R. et Allard, M. (1993). *Les jeunes et l'entraide: guide d'implantation d'un programme de soutien entre pairs chez les jeunes de 12 à 16 ans* (publication no ISBN-2-550-21867-1). Gouvernement du Québec, Ministère de la Santé et des Services Sociaux.
- (17) Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2015). *Programme national de santé publique 2015-2025 : pour améliorer la santé de la population du Québec* (publication no 978-2-550-73813-8-PDF). Gouvernement du Québec. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-216-01W.pdf>
- (18) Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario. (2016). *Allo. Trousse à outils de l'initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances*. https://icsmd.rnao.ca/sites/default/files/2018-02/RNAO-YouthGuide-Book-Final-FRE_LR.pdf
- (19) Santé Publique Ottawa. (2019). *Connexions Jeunesse Ottawa – Guide de mise en oeuvre, Trousse pour la mise en oeuvre du programme d'entraide par les pairs Connexions Jeunesse Ottawa*. https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/resourcesGeneral/YCO_Implementation_Guide_fr_accessible.pdf
- (20) Garringer, M. et MacRae, P. (2008). *Building Effective Peer Mentoring Programs in Schools An Introductory Guide*. The Mentoring Resource Center in cooperation with the U.S. Department of Education, Office of Safe and Drug-Free Schools. [Building Effective Peer Mentoring Services \(educationnorthwest.org\)](http://www.educationnorthwest.org).
- (21) Helenius, J., Kilpiäinen, L., Pihlaja, K., Snellman-Aittola, M., Suomalainen, S., Rahja, R. et Tantt, U. (2020). *Setting up peer support program in school: A step-by-step guide*. The Mannerheim League for Child Welfare. https://cdn.mll.fi/prod/2021/01/30232646/mll_tukioppilastoiminnan_opas_2020_eng_nettsivuille.pdf
- (22) Leduc, J. (2008). *Les programmes de pairs aidant (PPA) pour les jeunes en milieu scolaire: une revue des évaluations de programmes existants et une présentation des facteurs favorables et nuisibles à leur implantation*. [Essai, Université de Sherbrooke]. <https://savoirs.usherbrooke.ca/handle/11143/8985>
- (23) Vincent, C. (2000). *Facteurs d'implantation et de maintien des programmes d'aide par les pairs: perspectives d'intervenants adultes* [Mémoire de maîtrise, Université de Sherbrooke]. Savoirs UdeS. https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/3240/Vincent_Carole_MSc_2000.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- (24) Cowie, H., Naylor, P., Talamelli, L., Chauhan, P. et Smith, P. K. (2002). Knowledge, use of and attitudes towards peer support: A 2-year follow-up to the Prince's Trust survey. *Journal of adolescence*, 25(5), 453-467. <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0498>
- (25) Tel-jeunes. (s.d.). *Implantation d'un programme d'entraide par les pairs à l'intention des membres du personnel scolaire*. <https://teljeunes.com/api/assets/tel-jeunes-cms/4edaef9e-3a0e-4308-9f42-8e1ad522d9b5/1-guide-implantation-vf.pdf>

