

Groupes d'entraide et pairs aidants : des pratiques ancrées dans l'expérience

Depuis plus de 30 ans, les groupes d'entraide constituent le cœur vivant de notre approche. Ce sont des lieux d'écoute, de partage, d'apprentissage mutuel — mais surtout des lieux de transformation. Pas parce qu'on y "répare" des personnes, mais parce qu'on y reconnaît la valeur de ce qu'ils vivent et ce qu'ils savent.

L'Avant-garde est d'abord un groupe d'entraide. Pas un service, pas une prestation. Un espace où les expériences se rencontrent, se racontent, se répondent.

C'est là que se construit une autre forme de savoir : celui qu'on tire de ce qu'on a traversé. Un savoir incarné, qui ne vient pas d'un titre ou d'une théorie, mais d'un vécu. C'est une pratique qui remet en question l'idée qu'il faut des spécialistes pour comprendre ce qu'on vit.

Dans l'approche que l'on porte, on ne sépare pas « l'accompagnant » de « l'accompagné ». Parce qu'on a toutes et tous quelque chose à apprendre les un·es des autres.

Le rôle des pairs aidants

Un pair aidant, ce n'est pas un ancien « usager » devenu modèle. Ce n'est pas un professionnel allégé. C'est une personne qui agit en reconnaissant que son propre vécu a une valeur sociale et politique. Son rôle n'est pas de guider, mais de partager. Pas de guérir, mais d'ouvrir des perspectives.

Le savoir expérientiel, quand il est reconnu à égalité avec les autres formes de savoir, devient un levier puissant pour remettre en question les logiques dominantes.

Il transforme les relations d'aide, les rend horizontales, humaines, vraies.



La qualité accrue de l'aide découle du type de compréhension unique que possèdent ces personnes qui représentent des modèles très crédibles à cause de leurs expériences.

– (Riessman, 1990, p.225)

Par exemple,

Lors d'un atelier sur le stress lié à la précarité financière, une personne a partagé sa manière de faire face à l'angoisse des fins de mois : comment elle planifiait ses achats, ce qu'elle avait mis en place pour éviter l'isolement, les petites stratégies qui l'aidaient à tenir. L'une des personnes présentes a même suggéré une ressource : un organisme spécialisé en finances qui offre un accompagnement gratuit pour faire un budget. Ce partage a ouvert la discussion. D'autres ont pu nommer leur propre vécu, se reconnaître, ajouter leurs astuces, leurs limites, leurs questionnements. Ce moment a permis de déconstruire l'idée que ces difficultés sont un échec personnel, et de montrer que des réponses existent – parfois simples, souvent collectives.

C'est ça, l'entraide : une mise en commun des savoirs, des doutes et des forces. Pas pour donner des leçons. Pour faire émerger des possibles, ensemble. **Pour humaniser nos expériences, les normaliser.**



L'AVANT-GARDE