

## Charte de pair-aidance EnableMe

Dans le cadre de notre programme «Deuxième aide», nous mettons en contact des personnes demandeuses avec des pair-aidant·e·s bénévoles. Ayant vécu une expérience similaire, ces personnes comprennent tes peurs et tes questions. Elles t'aident à retrouver tes repères et à reprendre courage, après avoir elles-mêmes appris à mener une vie autonome et épanouie avec leur handicap et/ou leur maladie.

### Le rôle de la personne pair-aidante

La personne pair-aidante met son expérience au service des autres. Elle est motivée par un intérêt sincère pour autrui et accompagne avec écoute et empathie, en prenant soin de respecter les limites de son rôle.

- **Soutien, mais pas suivi thérapeutique:** La personne pair-aidante n'est pas psychologue et n'effectue pas de suivi thérapeutique. Son rôle se limite à l'écoute et au soutien, en offrant des perspectives basées sur son propre vécu.
- **Partage de ressources et orientation:** Elle peut partager des ressources et, si nécessaire, orienter vers un professionnel de santé, une association ou un groupe de parole.
- **Respect de ses propres limites:** La personne pair-aidante est attentive à ses propres limites et s'engage à ne pas dépasser le cadre de ses compétences et de ses capacités.

### Un cadre de confiance pour des échanges sécurisés

Pour garantir un échange de qualité, les participant·e·s s'engagent à respecter un cadre de confiance similaire aux groupes de parole:

- **Confidentialité:** Tout ce qui est partagé lors de l'échange reste strictement confidentiel, sauf en cas de danger immédiat pour un·e participant·e ou pour autrui.
- **Authenticité et non-jugement:** Chacun·e est invité·e à s'exprimer librement et sincèrement, dans le respect des différences et sans jugement.
- **Écoute active et respectueuse:** Les échanges sont basés sur une écoute attentive et respectueuse, où chaque parole est accueillie sans interruption.

### Format des échanges

Les participant·e·s définissent ensemble le **format des échanges**, selon leurs préférences et leurs besoins. La pair-aidance peut prendre la forme d'un seul échange ou, si cela convient aux deux parties et selon les ressources disponibles, de plusieurs échanges.

**Pour le premier échange**, la personne en demande est invitée, si elle le souhaite, à préparer deux ou trois questions ou thèmes qu'elle souhaite aborder. Ces questions sont des points de départ pour l'échange, mais il est également possible de se laisser guider par les besoins spontanés du moment.

### Retour d'expérience et questions

Dans un souci d'amélioration continue, nous souhaitons **recueillir un retour** de ta part à la suite du ou des échanges, afin de mieux adapter nos services et d'optimiser l'accompagnement proposé.

Si tu as des questions ou souhaites plus d'informations, n'hésite pas à nous contacter par email à [peer@enableme.ch](mailto:peer@enableme.ch) ou par téléphone au **+41 71 911 49 49**.