

Guide d'animation de groupe de pairs aidants au sein d'une équipe

1- Pourquoi instaurer un groupe de soutien entre pairs au sein de son équipe ?

Parce qu'en période de crise, il est essentiel de se soutenir mutuellement.
Parce que se réserver une brève période consacrée à ces échanges, en équipe, a démontré les bénéfices suivants :

Pour soi-même, cela permet de :

- Réduire l'excès de stress et la fébrilité ;
- Prendre du recul ;
- Partager ses préoccupations, ses inquiétudes ;
- Développer de meilleurs mécanismes adaptatifs.

Pour son équipe, cela permet de :

- Bénéficier d'échanges structurés et encadrés pour éviter les dérapages ;
- Cultiver une perspective constructive malgré l'ampleur du défi ;
- Renforcer la cohésion du groupe ;
- Augmenter la créativité/résolution de problème face à la nouveauté.

Ce 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.

Il s'agit pour tous les participants de recevoir et offrir du soutien et il a été clairement établi que le soutien virtuel est efficace. Tous les membres ont quelque chose à apporter ; le simple fait de vivre la situation actuelle fait de nous tous des experts crédibles.

2- Structure

- a. Nombre de participants : idéal 4 à 8
- b. Durée et fréquence : 20 à 30 minutes, 1 fois par semaine (ou + au besoin), horaire au choix du groupe
- c. Modérateur : par rotation ou par sélection d'un modérateur permanent.

3- Déroulement :

- a. Avant la rencontre
Prendre 5 minutes, seul, avant de se brancher à la réunion, pour se centrer, se déposer pour éviter de contaminer les échanges avec sa propre fébrilité.

b. Pendant la rencontre

Le modérateur rappelle que dans un milieu psychologiquement « sûr », les membres d'une équipe ne craignent pas de perdre la face, d'être jugés lorsqu'ils s'expriment de manière authentique.

Tour de table : le modérateur pose d'abord les questions suivantes :

Question 1 : Que trouvez-vous le plus difficile ?

Chacun prend quelques minutes à tour de rôle.

Important : On reconnaît, on nomme, on valide et normalise les émotions exprimées.

Question 2 : Qu'est-ce qui vous aide maintenant ?

Question 3 : Avez-vous observé des choses positives à travers le chaos ? Quelque chose pour laquelle vous êtes reconnaissants aujourd'hui ?

4- Check out :

Qu'est-ce que nous avons généré ensemble comme soutien ?

Affirmer que les membres s'engagent à être là les uns pour les autres

Message clé à retenir

Il est normal que les émotions douloureuses demeurent, mais visons à ce qu'elles nous entravent moins grâce à notre soutien.