

SOUTIEN PAR LES PAIRS

Le Programme de promotion de la santé à la Faculté vous offre son appui en vue de la planification et de la mise sur pied de soutien par les pairs.

Nous mettons aussi à votre disposition des services de counseling et nous pouvons vous mettre en contact avec des ressources supplémentaires.

613-562-5800, poste 8507
wellness@uOttawa.ca

Les liens sont l'antidote à l'anxiété et au stress

En cette période de crise, il est essentiel de favoriser et de pratiquer une culture qui promeut l'établissement de liens, la sécurité et la confiance.

- Les collègues et les médecins souhaitent parler à leurs pairs.
- Cette démarche est facile d'accès, mais nécessite une intention.
- Elle commence avec « Comment ça va? »
- Vous possédez déjà les compétences nécessaires.
- Votre soutien est inestimable et vous pourriez sauver une vie.
- Il ne s'agit pas de guérir ou de sauver vos collègues, mais de les rejoindre là où ils se trouvent.



Choisissez le format qui convient à votre groupe ou équipe

(Cliquez sur le lien pour en apprendre davantage)

[Offrez du soutien à vos pairs](#)

[Groupes de soutien par les pairs en ligne](#)

[« Faire équipe » Système permettant de prendre des nouvelles](#)

[Instaurer la culture du soutien par les pairs](#)

« La solidarité d'un groupe offre la meilleure protection contre la terreur et le désespoir, et elle est le meilleur antidote à un traumatisme » [traduction]

– Judith Herman, 1997

Faculté de médecine

Programme de promotion de la santé à la Faculté
med.uOttawa.ca



uOttawa