



# — PROGRAMME — DE MENTORAT PAR LES PAIRS

Goûtez au pouvoir de parler à quelqu'un qui comprend vraiment ce que vous vivez.

Une blessure ou un diagnostic d'incapacité liée à la mobilité peut faire peur et être affligeant, tant pour la personne à mobilité réduite que pour sa famille et ses amis qui la soutiennent. S'adapter à la vie avec une incapacité liée à la mobilité et aux défis constants qu'elle implique en vieillissant est difficile. Une mobilité réduite peut entraîner de l'isolement, de l'inactivité, la dépression et un sentiment de désespoir si on ne voit pas les possibilités qui nous sont offertes.

Capacité NB offre comme mentor, modèle ou facilitateur

## « QUELQU'UN QUI EST PASSÉ PAR LÀ »

Ces bénévoles de soutien par les pairs ont une expérience personnelle marquée par une incapacité liée à la mobilité et ont su s'y adapter de manière positive. Grâce à la sagesse de personnes qui ont vécu des difficultés semblables et trouvé des moyens de les surmonter, le Programme de mentorat par les pairs de Capacité NB aide les personnes à mobilité réduite à surmonter les difficultés, à voir les possibilités offertes et à s'épanouir dans leur collectivité.



## JUMELAGES INDIVIDUELS AVEC UN PAIR

Dans le cadre de jumelages individuels avec un pair, Capacité NB forme des bénévoles qui ont une mobilité réduite ou des membres de leur famille qui sont leurs aidants naturels et les met en contact avec des personnes qui ont vécu des épreuves semblables à la suite d'une blessure ou d'un diagnostic d'incapacité. Les jumelages avec un pair prennent la forme d'une rencontre ponctuelle en personne, par téléphone ou en ligne.

## MENTORAT INDIVIDUEL AVEC UN PAIR

Dans le cadre du mentorat individuel avec un pair, Capacité NB vise une relation de soutien à plus long terme avec un bénévole qui sait vraiment ce que vit la personne à mobilité réduite ou le membre de sa famille. Le participant au Programme est jumelé à un pair mentor bénévole dûment formé qui a une expérience semblable à la sienne. Le pair mentor et le participant au Programme se rencontrent au moins une fois par mois pendant au moins un an. Les rencontres peuvent avoir lieu en personne, par téléphone ou en ligne.

## JUMELAGES DE SOUTIEN PAR LES PAIRS EN GROUPE

Capacité NB propose du soutien et des discussions en groupe en personne, par téléphone ou en ligne, selon les besoins régionaux. Ces séances peuvent comprendre des cafés-causeries ou des séances d'information avec conférenciers invités. Des liens sont aussi créés avec des initiatives de sports et de loisirs adaptés par l'intermédiaire de notre programme Para NB – Sport et loisirs pour des activités physiques en groupe (p. ex. yoga sur chaise, boccia, luge).

## QUELS SONT LES AVANTAGES DU MENTORAT PAR LES PAIRS?

- Espoir
- Confiance en soi
- Nouvelles compétences et ressources
- Nouvelle vision du succès
- Amélioration de la qualité de vie
- Nouvelles rencontres et nouvelles relations

## QU'EST-CE QU'UN BON MENTOR?

Un bon mentor est une personne qui veut changer les choses et qui est capable d'encourager les autres. Voici les qualités d'un bon mentor :

- Grande volonté de changer les choses
- Capacité à encourager les autres
- Facilité à parler de son expérience
- Vision positive
- Motivation
- Optimisme
- Compassion
- Digne de confiance
- Patience
- Sollicitude
- Bonne santé affective
- Excellente capacité à nouer des relations
- Capacité à communiquer de manière efficace
- Bonne capacité de gestion des situations difficiles
- Excellent exemple pour les autres

# Participez au Programme de mentorat par les pairs de Capacité NB



**en tant que mentor** (personne offrant le mentorat)

**ou mentoré** (personne qui bénéficie du mentorat)

## COORDONNÉES :


info@abilitynb.ca

1-866-462-9555

www.abilitynb.ca



*Ce programme est financé en partie grâce à une subvention du ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick.*