



La Maison Perchée

la maison
perchée



Présentation de l'association

la maison
perchée



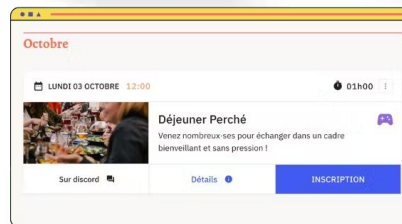
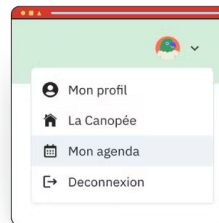
La Maison Perchée est une communauté accompagnant les **jeunes adultes (18-40 ans)** concernés par un **trouble psychique** (trouble bipolaire, schizophrénique, schizoaffectif et trouble de la personnalité borderline) et basée sur la **pair-aidance**.

Animée par des personnes concernées, La Maison Perchée adopte une approche **non-médicalisée** et **ouverte à tous·tes** pour encourager une meilleure compréhension et appréhension de ces maladies.

Nous croyons en un monde où l'on peut vivre heureux sans cacher sa maladie.

La Maison Perchée, un lieu hybride

au service de la santé mentale



3 missions

- **Soutenir les jeunes adultes (18-40 ans) concernés par l'un des troubles psy que nous accompagnons** (schizophrénie, bipolarité, troubles borderline et trouble schizoaffectif)
- **Œuvrer pour déstigmatiser ces handicaps invisibles**
- **Contribuer à faire évoluer les pratiques en psychiatrie**



Faire évoluer les pratiques en psychiatrie

manifeste perché *2025*

**POUR LA PREMIÈRE FOIS,
LES MEMBRES ET L'ÉQUIPE
PARTAGENT LEURS
REVENDEICATIONS**

La santé mentale est une
question politique et sociétale,
pas seulement individuelle.
Rejoignez-nous, où que vous soyez.

**SOUTENIR NOTRE
MANIFESTE PERCHÉ**



**SCANNEZ CE QR CODE
POUR LE SIGNER**

Notre podcast : “La Perche”

Produit par La Maison Perchée, le podcast : La Perche, donne la parole à des jeunes adultes vivant avec des troubles psychiques, ainsi que leur entourage.

On y discute sans tabou entre concerné·e·s et expert·e·s du sujet sur comment vivre et non survivre avec un trouble psy autour d'un foisonnement de sujets, rarement abordés !

Chiffres

- **120 000** écoutes du podcast
- **26** épisodes
- **1384** écoutes par semaine de l'émission

Top 10 des podcasts en santé mentale

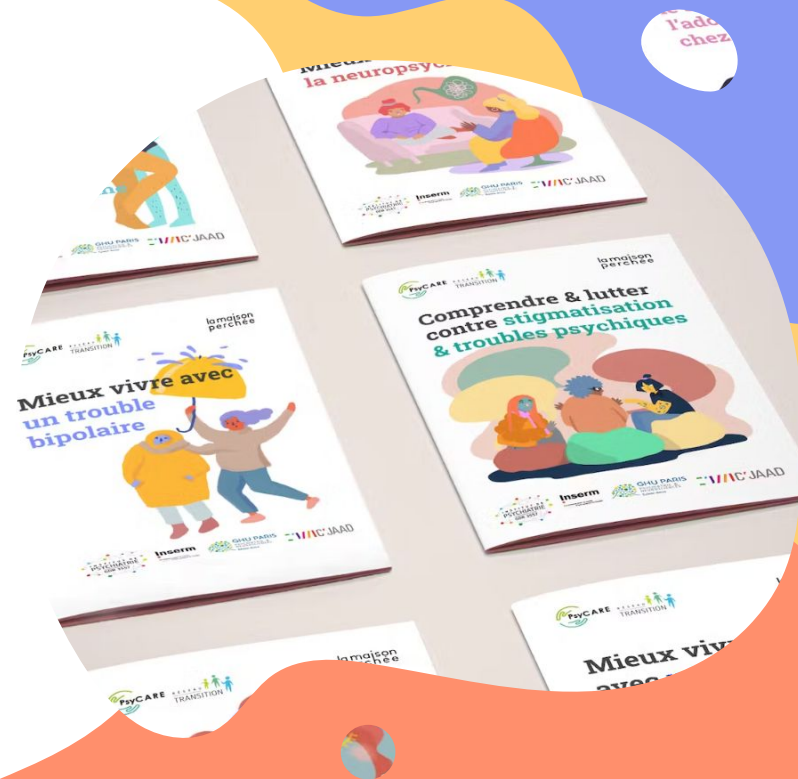
Lauréat du **Prix du Podcast Santé Mentale 2025** !



Collaborer avec l'écosystème de la psychiatrie

Une croisée des regards

- Co-écriture brochures infos et destigmatisation C'JAAD, GHU Sainte-Anne, Réseau Transition
- Participation au comité scientifique AJPJA, Initiative Psychiatrie, intervention et sensibilisation dans hôpitaux
- Vers un format de “regards croisés”



Notre lieu parisien

sur place :
→ Café associatif
→ Ateliers
→ Accueil et sensibilisation



59 avenue de la République – 75011 PARIS
Ouvert du mardi au samedi de 10h à 18h
– matins et samedis pour toutes et tous
– après-midi pour les Canopien.nes



La Canopée

Une communauté de jeunes adultes concernés en ligne et en présentiel, basée sur la pair-aidance non-professionnelle



Comprendre le parcours des Canopiens

La communauté
et ses différents intervenant·es

La Canopée : un accompagnement en ligne et en présentiel

Un parcours de rétablissement personnalisé basé sur la pair-aidance (non-médicalisé) pour les 18-40 ans concernés par la bipolarité, la schizophrénie ou le trouble borderline



Ateliers

Accompagnement au rétablissement à travers 5 axes répondant aux grands besoins des personnes concernées.



Le chat communautaire
hébergé sur Discord, modéré par des pair-aidants



Les perchoirs
Groupes de parole de personnes, avec 2 pair-aidants, pendant 3 mois, répartis par trouble



Évènements grand public
Sur notre lieu ou en régions !! Mais aussi en ligne.

Le parcours Canopien

De la participation
à la contribution





La pair-aidance non-professionnelle à la Maison Perchée

Pair-aidant·es, c'est quoi ?

À la Maison Perchée,
on les appelle les
“ ambassadeurs de l'espoir ”



Vécu brut => Savoir expérientiel

Les différents pôles

- 🐦 Pôle Nids
- 🦜 Pôle Perchoirs
- 🧠 Pôle Admissions
- ☕ Pôle Lieu (Accueil/ Cafête)
- 📢 Pôle Modération Discord
- 🤸 Pôle Intervenant.e.s
- 👐 Pôle Envol
- 📢 Pôles Témoignages



Les différentes étapes de l'initiation à la pair-aidance non-professionnelle

- Entretien de candidature
- Visionnage d'un **MOOC** en 3 chapitres
- **Formation spécifique** de pôle
- Mise en place d'un **apprentissage sous forme de mentorat** / shadowing dans le pôle
- **Formation en présentiel** à mi-parcours (consolidation des acquis théoriques + mise en pratique)
- **Formations complémentaires en ligne**, sur des thématiques spécifiques (accueillir un public queer ; les parcours de formation MSP ; destigmatiser les troubles psy...)
- Participation aux **Groupes d'Échange de Pratiques**
- Journée de **clôture de la formation, en présentiel** (co-réflexion autour de la question de la posture de PA ; retours d'expérience ; perspectives d'évolution de la formation..)

=> Durée totale de l'initiation : 4 mois



Notre formation de base volontaires : le MOOC



CHAPITRE 1

Découvrir La Maison Perchée et ses principes

MODULE E-LEARNING

Présenter La Maison Perchée



MODULE E-LEARNING

Les grands principes pour vivre ensemble à La Maison Perchée



MODULE E-LEARNING

Les troubles bipolaires



MODULE E-LEARNING

Les troubles schizophréniques



MODULE E-LEARNING

Le trouble borderline





Pratiquer la relation d'aide

MODULE E-LEARNING

Animer un échange individuel



MODULE E-LEARNING

Animer un groupe avec des personnes concernées



MODULE E-LEARNING

Pratiquer l'écoute active



MODULE E-LEARNING

Mobiliser son savoir expérimentiel



MODULE E-LEARNING

L'entretien motivationnel



MODULE E-LEARNING

Se préserver dans la relation d'aide





CHAPITRE 3

Orienter et secourir

MODULE E-LEARNING

Écouter : la méthode ERO



MODULE E-LEARNING

Évaluer la situation d'une personne pour bien l'orienter



MODULE E-LEARNING

Repérer et accompagner une crise psychotique



MODULE E-LEARNING

Repérer et accompagner une crise suicidaire



Session de flashcards

Et après ces 4 mois ?

- Continuer à pratiquer la pair-aidance au sein de LMP
- S'engager dans de nouvelles missions ; prendre de nouvelles responsabilités
- Se professionnaliser dans la pair-aidance à travers une formation de MSP



Accompagnement des pair-aidant·es

I) L'accompagnement des pair-aidant·es seniors :

- Gestion de l'activité des pôles par des pilotes de pôle (PA seniors)
- Contribution des pair-aidants seniors à la formation des futurs PA



Accompagnement des pair-aidant·es

II) L'accompagnement par la responsable du soutien psychologique :

- Des **Groupes d'échange de pratiques** mensuels
- Des **protocoles** précis rassemblés dans une “**safeguarding policy**” pour faire face aux situations de crise (crise suicidaire ; crise psychotique etc..)
- Un processus de “**Mise en bulle**” pour mettre ses missions de PA en pause et se recentrer sur soi
- Un **Formulaire de signalement** d'évènement indésirable/situation délicate
- Des **directives anticipées** propres à la Maison Perchée, renseignées par chaque pair-aidant·e
- Un **réseau de partenaires** locaux et nationaux pour réorienter selon les besoins



La pair-aidance, véritable levier de rétablissement :

- Se rétablir, grâce à l'accompagnement par des pair-aidant·es
- Se rétablir, encore et autrement, en devenant pair-aidant·e

Mesure d'impact (2025)

"Je peux être davantage moi-même à La Maison Perchée" : 79% d'accord

- Le score le plus élevé de toutes les affirmations
- Impact sur la reconstruction identitaire

"Je peux m'exprimer plus librement à La Maison Perchée" : 77% d'accord

- Confirme le sentiment de liberté et d'authenticité

"La Maison Perchée a contribué à ce que j'accepte mieux mon trouble" : 72% d'accord

- Impact majeur sur l'acceptation de soi et de son trouble

"La Maison Perchée a eu un rôle positif sur mon estime de moi" : 71% d'accord

"La Maison Perchée a contribué à ce que je me sente plus entouré-e" : 70% d'accord

- Impact sur la rupture de l'isolement

"La Maison Perchée a contribué à ce que je retrouve confiance en l'avenir" : 64% d'accord

=> L'accompagnement par la pair-aidance apporte une réponse à plusieurs dimensions affectées dans le trouble de la personnalité borderline : identité, lien social, espoir, compréhension du trouble, autonomie

Retours d'expérience

De membres de la communauté

En quoi ton expérience à la Maison Perchée a-t-elle pu contribuer à ton chemin de rétablissement ?

- “Beaucoup de **validation et de soutien**, essentiels pour se sentir en **sécurité et en confiance**. J'y ai rencontré de chouettes personnes et trouvé beaucoup de **ressources**. Je me suis sentie **moins seule** et j'ai trouvé un **écho puissant** dans les expériences des autres”.
- “Cela m'a demandé un grand effort pour sortir de ma zone de confort et faire face à mon anxiété, mais ça a été très agréable de pouvoir écouter **des expériences parfois très différentes de la mienne**, de savoir qu'il existe une multitude de façon de vivre avec ce trouble”.
- “Je trouve que le **partage de nos vécus** fait du bien”.
- C'est une aide à considérer, mais **en complément d'une thérapie déjà bien installée..**”

Des questions ?

la maison
perchée

www.maisonperchee.org