



Arts et Pair-Aidance

Offre de prestations

Thomas ALEXIS- Intervenant-Pair et slameur



Sommaire

Qui suis-je ?	3
1. Sensibilisation à la Pair-Aidance	4
Le Slam : vecteur d'espoir	5
Présentation de la conférence	6
2. Atelier écriture slam	7
3. Sensibilisation au harcèlement scolaire	8
4. Offres tarifaires	9
Coordonnées et contact	10

Qui suis-je ?

Bonjour, je suis **Thomas Alexis** !



J'ai une micro-entreprise qui s'appelle **Arts et Pair-Aidance**. Arts pour **le Slam** et Pair-Aidance car je suis **pair-aidant en santé mentale**. Je travaille avec l'hôpital de Saint-Nazaire et le Département de Loire-Atlantique.

Je fais des **sensibilisations** et je témoigne avec le slam sur la santé mentale et le rétablissement. J'anime **des ateliers** slam. J'ai aussi comme projet de faire de la **prévention** autour du **harcèlement scolaire** pour les **jeunes générations**.

Je peux vous apporter par **mes savoirs d'expérience, mon parcours** de vie et **le slam**. Je suis aussi intervenu plusieurs fois à des événements avec plusieurs centaines de personnes. Je fais mes interventions et mes témoignages en public et grâce au slam, je peux transmettre des **messages forts** et **vecteurs d'espoir**.

Je souhaite **faire progresser la société** en incluant la santé mentale à sa juste place.



1. Sensibilisation à la Pair-Aidance

Qu'est-ce que la pair-aidance ?

C'est un mouvement d'entraide entre pairs, qui ont vécu les mêmes épreuves, les mêmes troubles, les mêmes problématiques.

Dans la santé mentale, l'entraide entre pairs s'est beaucoup renforcée ces dernières années. Elle se fonde sur le partage de l'expérience de chacune et de chacun. La personne échange avec les autres sur la compréhension de sa situation et la recherche de solutions aux problèmes qu'il ou elle rencontre. (Psycom)

La pair-aidance fait partie des ressources du « care » (prendre soin), qui potentialisent le « cure » (soigner).

Les trois piliers de la Pair-aidance sont le rétablissement, les savoirs expérientiels et l'espoir.

Horizontalité : le pair-aidant est complémentaire au personnel soignant et aux personnes concernées.

Les deux axes de travail sont l'accompagnement et le témoignage.

Je me sers le plus souvent du témoignage pour sensibiliser à la Pair-aidance et à la santé mentale.



Le Slam : vecteur d'espoir

Le slam est un **espace d'expression libre**, alliant l'**écriture**, la **scène** et l'**oralité**.

Le slam de poésie a été créé dans les années **1980** à **Chicago** par un américain, Marc Smith.

Il signifie “**claque**” en anglais. Il allie **performance**, **émotions**, **rythme** et **partage**.

Les valeurs principales du slam sont le **non-jugement**, l'**expression**, le **partage** et la **convivialité**.

Il est mon principal **média d'expression**, je l'utilise pour faire passer des messages, des émotions dans un **climat de bienveillance**.

Je témoigne par **des slams** pour apporter une **dimension artistique** et **impactante**.



Expression libre, partage, convivialité, non jugement, écriture, scène, oralité

Présentation de la conférence

Cette conférence **tout public** est essentiellement destinée aux **personnels soignants**, aux **cadres de santé** et à toute **personne concernée** ayant besoin de monter en compétences sur le sujet.

Elle apportera aux participants des **connaissances en rétablissement**, des clés pour **comprendre la pair-aidance** et les personnes concernées, afin d'initier un **cheminement** pour aller vers plus de **pair-aidance** dans **les institutions** et les **structures**.

Par mon **expertise d'usage** et **le slam**, mon témoignage fera **prendre conscience** de l'importance de la pair-aidance.

- 
- Qu'est-ce que la Pair-aidance ?
 - Le rétablissement en santé mentale
 - Témoignage par un slam
 - Temps d'échange : questions/réponses

2. Atelier écriture Slam

Cet atelier de **2 heures** pour des groupes de **6 à 8 personnes** s'adresse à toute personne ou structure qui souhaite s'initier, initier ses équipes à prendre la parole et **exprimer des messages** grâce au Slam.



Le Slam allie l'**art de l'écriture** et de **la prise de parole** en public : l'écriture est un moyen **d'expression intérieure** et la prise de parole est un moyen **d'expression tourné vers l'extérieur**. Cet atelier **artistique** et **ludique** de poésie moderne permet de révéler des potentiels que l'on ne soupçonne pas.

Il apportera également aux participants des valeurs **d'estime de soi**, **de libération** du regard des autres et de **cohésion** de groupe.

Déroulé

- Présentation du Slam
- Démonstration d'un slam
- Arborescence et mind mapping du thème pour aider à l'écriture d'un texte
- Jeu des sonorités
- Temps d'écriture
- Temps de partage des textes



3. Sensibilisation au harcèlement scolaire



Un atelier de **2h30** spécialement conçu pour les élèves de tous niveaux de collège, à destination des établissements scolaires pour des groupes de **15 élèves et 1 enseignant**.

Il peut être programmé dans le cadre des actions mises en place par les établissements lors de **la journée nationale de lutte contre le harcèlement scolaire**.

Il propose une vraie **prise de conscience** des conséquences du harcèlement sur la **santé mentale** grâce à une approche **ludique** et **artistique** pour faire changer les mentalités et **prévenir** les risques psychosociaux en rendant les élèves acteurs de la lutte contre le harcèlement.

Il apporte aux élèves la possibilité de s'exprimer sur le harcèlement scolaire grâce au Slam, de **transformer les maux en mots**.

Déroulé

- Présentation du Slam
- Démonstration d'un slam
- Arborescence et mind mapping du thème pour aider à l'écriture d'un texte
- Jeu des sonorités
- Pause
- Temps d'écriture
- Temps de partage des textes



4. Offres tarifaires



À partir de **220, 00 Euros HT** et jusqu'à **335,00 Euros HT** selon l'offre choisie, pour des groupes entre 6 et plusieurs dizaines de personnes incluant un temps de **préparation de l'intervention avec l'équipe**, et les besoins en matériel.

Selon **vos besoins** et les conditions d'intervention, je peux vous proposer une prestation **sur mesure**, n'hésitez pas à me faire part de toute demande précise.



Grâce à mon statut de **Travailleur Indépendant Handicapé** (TIH), mes prestations peuvent entrer dans le cadre de votre **plan d'action** pour l'obligation d'emploi des travailleurs en situation de handicap.



Arts et Pair-Aidance

Thomas ALEXIS- Intervenant-Pair et slameur

Merci !

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations :

apaalexis44@gmail.com
06 70 82 52 36