



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- Intervenat-Pair et slameur

Merci !

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

apaalexis44@gmail.com

06 70 82 52 36