

PRESTATIONS (Bureau conseil social / Atelier Sophro-découverte) :

Virginie Gay Bourban
Assistante sociale indépendante
Thérapeute Relaxologue-Sophrologue
Avenue de France 6
1950 Sion
027/558.83.38
sur rendez-vous

- **Entretiens-suivis sociaux** : (à la demande de la personne ou envoyée par un service)
 - **Protection de l'enfant** : (éducation/conflits familiaux /séparation-divorce / famille / rôles au sein de la famille, de la fratrie / rôle et place du père / problèmes d'autorité parentale / syndrome d'aliénation parentale / fausses allégations / conseil conjugal / droit de visites / droit de garde / adoption : questionnements et recherches racines / personnes en difficulté psychique.
 - **Les personnes qui sortent de prison, non suivies par le service de probation ou ayant terminé leur période sous une mesure de probation (n'étant pas sous mandat juridique)** : (projet de réinsertion, recherche de logement, aide à la restauration des liens familiaux, travail sur l'image de soi...) Travail sur la réinsertion sociale et familiale, de manière générale.
 - **Questions civiles et pénales** : soutien et informations des procédures liées à la famille notamment, collaboration avec les avocats, les juges, les tribunaux, questions liées à la séparation, délits, pension alimentaire...).
 - **Soutien des proches** : concernant une personne en situation de handicap.
 - **Contacts et collaborations** : avec les milieux sociaux, professionnels, juridiques...
 - **Travail avec toute personne qui désire changer de cap** : que ce soit au niveau affectif, social, professionnel ou travail ou travail sur une situation ou une difficulté spécifique liée à la famille, au couple, au travail, à soi.

Prestations :

- ✓ 1 ou plusieurs entretiens conseils entretiens d'une heure à une heure et demie
- ✓ Suivi avec plusieurs entretiens d'une heure à une heure et demi (conseil et éventuellement suivi).
- ✓ Suivi sur plusieurs mois = ouverture d'un dossier et accompagnement (lettres, collaboration avec différents réseaux, démarches auprès d'avocats ou autres)...


Carnet d'adresses :

- ✓ Psychiatres, psychologues, médecins généralistes (Lausanne, Sion, Genève)

- ✓ Conseillers conjugaux et thérapeutes de couple (Sion, Lausanne, Morges)
- ✓ Avocats (Lausanne, Vevey, Sion, Monthey)
- ✓ Juges, Tribunaux (Valais, Vaud)
- ✓ Services de l'enfance (Valais, Vaud, Genève)
- ✓ Services sociaux (Valais, Vaud)
- ✓ Associations et institutions sociales (Valais, Vaud)
- ✓ Thérapeutes divers (Kinésologues...)

Tarifs :

- ✓ 1 entretien d'une heure à une heure et demi : 100.- de l'heure.
 - Pour les pères 80.-
 - Pour les personnes membres et cotisants du Mouvement de la condition paternelle (MCPV) (Vaud ou Valais) : 50.-
- ✓ Suivi d'un dossier et démarches (accord avec la personne pour un montant défini car lecture de dossiers, d'expertise, téléphones...)

 Ce que je ne fais pas :

- Thérapie de couple : suivi oui mais je n'ai pas une formation de thérapeute spécifique au couple mais une formation de thérapeute et d'assistante sociale liée aux difficultés familiales et de communication.
- Médiation : Je ne fais pas ce type de suivi, c'est-à-dire que je ne reste pas dans la neutralité par rapport aux suivis liés aux difficultés d'un couple.
- Domaine financier : suivis financiers, désendettement ne sont pas des questions liées à mon domaine de compétences.


Pourcentage actuel :

70% hommes
20% femmes
10% adolescents

• Sophrologie-Relaxation :

- Difficultés liées à des dépendances : Alcool, cigarettes...
- Problèmes d'Anorexie et de Boulimie.
- Burn-out / Gestion du stress / Déprime...
- angoisses (anxiété généralisée, peur de l'avion, peur de l'eau ou autres peurs irraisonnées...)
- Changement de cap (privé, professionnel...)

- Deuils (deuil d'un proche, deuil d'un projet, deuil d'une relation...)

 Les contre-indications à la sophrologie-relaxation / ce que je ne fais pas :

- La schizophrénie et les troubles psychiques graves, sans médication ou sans suivi
- Personnes sortant d'un traumatisme crânien (accidentel ou non) ou d'une maladie grave (il n'est pas recommandé de faire un suivi ou quelques séances de relaxation tout de suite après un accident ou a une maladie grave, en période de convalescence). Il s'agit d'attendre au moins trois mois avant de travailler sur l'inconscient...

Pourcentage actuel :

60% hommes
30% femmes
10% adolescents

Prestations :

- ✓ Suivi lié à l'apprentissage de la respiration : environ 5 séances de 45 minutes.
- ✓ Suivi lié à une problématique, à une difficulté précise : environ 10 séances d'une heure.
- ✓ forfait 24h/an (12x2h) accompagnement, suivi, intégration
- ✓ forfait 6h/12h
- ✓ coaching pour une équipe gagnante 1-2j/sem.
- ✓ atelier d'intégration 1/2j : besoins, actions...

Carnet d'adresses :

- ✓ Psychiatres et psychologues
- ✓ Médecins
- ✓ Autres thérapeutes

Tarifs :

- ✓ 1^{ère} séance « atelier découverte » gratuite
- ✓ 1 séance d'une heure : 80.-
- ✓ 5 séances de 45 minutes 400.-
- ✓ 10 séances de 45 minutes à 1h15 : 700.-

A bientôt !

« Quelqu'un peut t'ouvrir la porte mais c'est à toi d'en franchir le seuil ! »