

JE ME PRÉPARE À MA SÉANCE DE THÉRAPIE EN LIGNE



Quelques conseils pour une séance optimale



Lumière

Installez-vous dans un endroit lumineux. Evitez les sources de lumière derrière vous. Evitez les arrière-plans encombrés.



Bruit

Au cours de la séance, assurez-vous que les sons de votre environnement (sonnette, téléphone ...) soient réduits au maximum afin d'éviter toute distraction.



Confidentialité

Vous avez besoin d'un endroit confidentiel pour la séance afin de pouvoir parler librement. Assurez-vous que personne ne puisse vous entendre.

Mettez votre téléphone sur silencieux, ne le coupez pas, pour que votre thérapeute puisse vous appeler si la communication est interrompue



MATÉRIEL

- Ordinateur, tablette, téléphone
- Webcam et micro/casque
- Connexion stable haut débit (min 15Mb up/down)

Une bonne position



Placez-vous de façon à montrer **tout votre visage** et pouvoir maintenir le **contact oculaire** avec votre interlocuteur. Évitez de regarder ailleurs que dans la direction de la webcam ou de ne pas montrer l'entièreté de votre visage.



- ✓ Utilisez une version à jour de votre système de visio-conférence.
- ✓ Vérifiez audio et vidéo avant la séance.
- ✓ Installez-vous dans un endroit calme, confidentiel et à l'arrière-plan dégagé.
- ✓ Fermez toutes les autres applications/notifications pour assurer une connexion optimale.

- ✗ Ne faites pas la séance dans un endroit encombré ou sur l'espace public (parc, café ...).
- ✗ Ne faites pas autre chose en même temps (relever vos mails ...) et évitez les distractions environnementales.
- ✗ Ne faites pas la consultation dans un endroit mal éclairé.
- ✗ Ne vous habillez pas de façon inappropriée pour un rendez-vous avec votre thérapeute.
- ✗ Ne faites pas attendre autrui. Soyez à l'heure.

