

Pour le bon déroulement d'une séance en visio, merci de vous assurer des quelques points suivants :

- 1) Prévoir de vous installer face à un écran d'ORDINATEUR (et non pas de smartphone ou de tablette), avec un bon éclairage.
- 2) Vérifier la bonne connexion au réseau internet.
- 3) S'assurer que la charge de votre ordinateur soit maintenue le long de la séance.
- 4) Télécharger Skype et m'envoyer votre pseudo afin que je puisse vous contacter à l'horaire prévue. Ou bien me joindre par ce lien, par un simple smiley "coucou" :

<https://join.skype.com/invite/bgda21K41Mwm>

- 5) S'assurer que vous ne serez pas perturbé ni interrompu pendant le temps de la séance. (environ 2h).
- 6) Si vous êtes sous traitement anxiolytique/antidépresseur, stoppez la prise médicamenteuse la veille de votre créneau. Eviter aussi le café/thé. Toutes ces substances inhibent les émotions.
- 7) Prévoir un paquet de mouchoirs à proximité.



AU PLAISIR DE VOUS
ACCOMPAGNER
PROCHAINEMENT