

## Comment bien préparer votre consultation à distance

1. Choisissez un endroit calme et confortable : Installez-vous dans une pièce où vous ne serez pas dérangé pendant toute la durée de la séance. Un fauteuil ou un lit confortable est recommandé.
2. Vérifiez la stabilité de votre connexion Internet : Assurez-vous que votre connexion Wi-Fi est stable. Fermez les applications inutiles pour améliorer la qualité de la vidéo et du son.
3. Utilisez un casque ou des écouteurs : Pour une meilleure immersion et une réduction des bruits environnants, nous vous conseillons d'utiliser un casque ou des écouteurs.
4. Positionnez la caméra correctement : Ajustez votre caméra de manière à ce que je puisse bien voir votre visage et votre corps jusqu'à la taille. Cela me permettra de mieux observer vos réactions pendant la séance.
5. Préparez une couverture ou un coussin : Ayez une couverture ou un coussin à portée de main pour augmenter votre confort, surtout si la séance dure longtemps.
6. Mettez votre téléphone en mode vibreur : Mettez votre téléphone en mode vibreur. De cette façon, vous ne serez pas dérangé par une sonnerie, mais je pourrai toujours vous joindre en cas de besoin pendant ou après la séance.
7. Pensez à vous hydrater : Gardez un verre d'eau à proximité pour pouvoir vous hydrater avant ou après la séance si nécessaire.
8. Anticipez vos besoins physiologiques: Pensez à aller aux toilettes avant le début de la séance pour éviter toute interruption.
9. Connectez-vous quelques minutes à l'avance sur Teams : Connectez-vous à Microsoft Teams 5 à 10 minutes avant l'heure prévue pour vérifier les paramètres techniques (son, vidéo) et pour que nous puissions commencer la séance à l'heure.
10. Le paiement de la séance doit être effectué 48 heures avant le début de celle-ci via les modalités que je vous ai communiquées lors de la prise de rdv. Cela garantit que tout est en ordre et permet de se concentrer pleinement sur le déroulement de la séance.