

## Séance à distance

### Dispositions à prendre avant la consultation: Créer un environnement calme, confortable et sécuritaire

- Il est nécessaire pour votre confort et la qualité de la séance que vous disposiez d'une **bonne connexion Wifi**, et d'un moyen de vous filmer (idéalement j'ai besoin de voir votre visage et votre corps jusqu'aux genoux). Merci de vérifier également l'éclairage, pour ne pas être à contre-jour.
- Il est conseillé de **porter des écouteurs** avec micro, ou un équipement équivalent.
- Pour une expérience optimale, je vous conseille être assis ou allongé de façon à pouvoir complètement relaxer tous les muscles de votre corps, incluant les muscles du cou et des épaules; vous pouvez utiliser un lit, un canapé ou un fauteuil inclinable.
- Merci de me communiquer un numéro de téléphone pour que je puisse vous contacter en cas de besoin ou si la connexion devait être coupée.
- S'assurer de pouvoir bénéficier d'un moment où vous ne serez pas dérangé et serez le plus confortable possible:
  - Mettre un mot sur votre porte
  - Vous assurez que votre animal de compagnie se fasse discret
  - Si d'autres personnes se trouvent chez vous, prévoyez d'être seul dans la pièce et demandez-leur d'être silencieux.
  - Ajustez la température de la pièce, ainsi que la luminosité pour que ce soit le plus confortable pour vous et n'hésitez pas à prendre une couverture si besoin.
  - Préparez un verre d'eau et un mouchoir en papier afin de ne pas devoir vous déplacer si nécessaire.
- Choisissez un objet que vous allez pouvoir fixer pour entrer facilement en état modifié de conscience et déposez-le à proximité.
- Prévoyez un moment de repos après la séance, afin de profiter pleinement du travail effectué.
- Remboursement par les assurances complémentaires : Certaines assurances remboursent les séances à distance, sous certaines conditions. Je vous conseille vivement de consulter la vôtre et de m'informer de ces conditions avant la séance. D'avance je vous en remercie.



Je me réjouis de partager ce moment avec vous.

Carine

079 650 07 58

### Informations de connexion

#### Zoom

Pour les séances de soutien parental, sommeil des bébés, séances d'HypnoSilhouette ou d'hypNOclope, je privilégie ZOOM, qui permet un partage d'écran et de documents. Vous pouvez ouvrir votre compte ZOOM gratuitement ici. Je prendrai contact avec vous peu avant la séance en vous envoyant une invitation par mail.

#### Skype

Mon identifiant **Skype** est le suivant : **Carine Grimm**

#### Facetime et téléphone

Je vous contacterai au moment de notre séance.