



## *Conseils pour le conseil virtuel*

Bien que le conseil en ligne puisse sembler au départ très différent du conseil en face à face, il présente de nombreux avantages. Les conseils suivants vous aideront à améliorer le confort et la qualité de votre expérience de conseil en ligne :

### **Limiter les distractions**

Dans la mesure du possible, veillez à ce que l'espace soit exempt de distractions et vous permette de parler librement et en toute confidentialité. Il peut être utile d'en parler à l'avance avec votre famille et/ou d'apposer un panneau "ne pas déranger".

### **L'éclairage est important**

Trouvez un espace bien éclairé, idéalement pas en face d'une fenêtre, afin que votre conseiller puisse vous voir clairement. Il est utile d'avoir un éclairage derrière l'écran de votre ordinateur ou de votre téléphone pour éclairer votre visage.

### **Vitesse de l'internet**

Fermer les onglets du navigateur et d'autres applications sur votre ordinateur, comme le courrier électronique et les services de streaming (Netflix par exemple), permet d'augmenter la vitesse de votre internet.

### **Casque d'écoute**

L'utilisation d'un casque peut être utile pour éliminer les bruits de fond.

### **Se familiariser avec la technologie**

Il est recommandé de comprendre la technologie et de tester l'audio et la vidéo de votre ordinateur sur la plateforme avant la session. Zoom vous permet de les tester avant de rejoindre une réunion.

### **Plan B**

Discutez avec votre conseiller de vos préoccupations et de votre niveau de confort avec la technologie. Votre conseiller travaillera avec vous pour répondre à vos préoccupations et élaborer un "plan B" pour le conseil en cas de problèmes avec la technologie.

### **Position de la caméra**

Trouvez un endroit confortable pour vous asseoir et positionner votre caméra de manière à ce que votre conseiller puisse vous voir.

### **Exprimez vos préoccupations - Posez des questions**

Le CRFM a pris toutes les précautions nécessaires pour assurer votre confidentialité et pour que la plateforme de counseling utilisée réponde aux exigences en matière de protection de la vie privée et de sécurité. L'utilisation de la technologie comporte toujours des risques et des avantages ; assurez-vous donc de les comprendre et de faire part de vos préoccupations à votre conseiller.