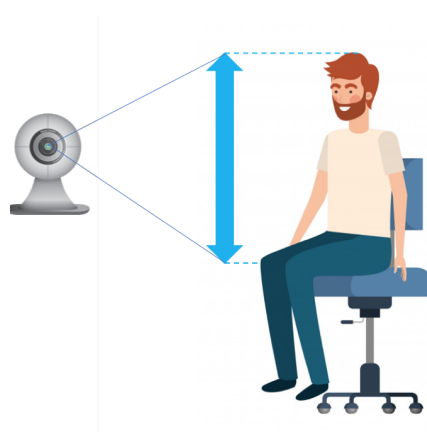


## Check Liste : BIEN PREPARER MON RDV

- Écran** : J'utilise un ordinateur ou une tablette fixe pour me libérer les mains durant la séance. L'ordinateur est sur un support et non sur mes genoux.
- Casque** : J'utilise un casque (si possible Bluetooth avec batterie chargée) pour me couper des sons extérieurs, pour être pleinement disponible et entendre Romain.
- Micro** : Si j'ai un micro, je l'utilise. Cela permettra à Romain de mieux m'entendre car parfois sous hypnose certaines personnes parlent tout doucement.
- Webcam** : La webcam de la tablette ou de l'ordinateur suffisent la plupart du temps. Je me suis assuré/e de son fonctionnement.
- Logiciel** : Romain m'a envoyé un lien de connexion au système ZOOM (au plus tard la veille). Je me suis assuré/e que le lien fonctionnait avant la séance.
- Téléphone** : Mon téléphone, en mode vibreur, est à côté de moi (non dans la poche) pour le cas où la connexion viendrait à couper. Je fais abstraction de tous autres appels.
- Connexion** : J'ai vérifié ma connexion et mon débit.
- Chaise** : Je suis assis/e sur une chaise (si possible avec accoudoir) ou un fauteuil (pas trop relax) et je ne suis pas sur mon lit.
- Posture** : Je suis à bonne distance de l'ordinateur et de la caméra comme indiqué sur le schéma ci-dessous. Romain peut me voir de la tête aux genoux (ou au moins jusqu'à la taille). En hypnose nous pouvons utiliser les mouvements corporels (Buste, bras, mains, ...)



- Entourage** : Je suis seul/e dans une pièce fermée et au calme pour n'être ni dérangé/e par un membre de la famille, que j'ai prévenu, ni par un animal.
- Lieu** : Je me suis installé/e dans un endroit sans fenêtre derrière moi ou alors j'ai fermé les volets ou tiré les rideaux pour éviter le contre-jour.
- Objet** : J'ai un objet autour de moi que je pourrais fixer si Romain me le demande durant la séance. (Non marqué sentimentalement).

**Éclairage** : L'éclairage que j'ai prévu va permettre à Romain de très bien me voir.

### **Comment est-ce que je règle ma séance ?**

J'ai reçu avant la séance, un lien de paiement sécurisé « Lydia » par texto. Je réalise ce paiement par carte bancaire un peu avant la séance, ça me permet de gagner du temps de séance.

**Règlement** : J'ai réglé ma séance à partir du lien reçu par texto.

J'habite à l'étranger et je n'ai pas de compte bancaire français, je le précise à Romain qui m'enverra un RIB pour virement et m'expliquera les modalités.

En savoir plus sur Lydia : <https://lydia-app.com/fr/about/lydia.html>

### **Et si pendant la séance ...**

**Le débit de connexion est trop faible** : Je pourrais couper la vidéo (et non la caméra) de mon côté pour laisser plus de débit à l'audio.

**La connexion coupe totalement :**

- Durant la phase de questionnement, nous nous reconnecterons tout simplement en cliquant sur le lien d'origine.
- Durant la phase plus hypnotique (la « transe » dans le jargon), je me réveillerais tranquillement, car au bout d'une minute ou deux je serais surpris de ne plus entendre la voix de Romain. Romain m'appellera et j'entendrais le vibreur de mon téléphone.

**La connexion internet et le réseau mobile sont totalement inutilisables** : Je me réveillerais naturellement au bout de 10 à 20 min grand maximum, complètement détendu car ça n'existe pas de ne pas sortir d'un état d'hypnose.

**Il y a un impondérable tel un enfant, un livreur, ... qui nous interrompe** : C'est gênant mais ce n'est pas grave, je pourrais gérer. Cela prendra qu'un peu de temps sur la séance et on reprendra là où nous en étions.

### **Pendant la séance, je m'autorise à :**

**Exprimer mes ressentis et émotions** : Cela est très utile et nécessaire pour le travail que nous allons faire ensemble.

**Parler pendant l'état hypnotique** : Car Romain vous posera des questions pour savoir où vous en êtes. Et oui ! Il est possible de parler pendant l'hypnose !

**Poser les questions** qui me paraissent utiles pour moi. Il n'y a ni mauvaise question ni mauvaise réponse. Toutes les bonnes questions et les bonnes réponses, ce sont les vôtres.

### **Après la séance, je peux :**

M'étirer.

Me reposer si j'en ressens le besoin.

Reprendre mes activités du moment si c'est ce que je veux.

Envoyez mes questions par mail à Romain : [hello@romain-malatie.fr](mailto:hello@romain-malatie.fr)

## **Je veux en savoir plus avant la séance :**

Je manque d'info, j'ai besoin d'être rassuré, je ne comprends pas quelques choses ... je contacte Romain avant la séance afin de profiter pleinement de celle-ci le jour J : [hello@romain-malatier.fr](mailto:hello@romain-malatier.fr) et je vous répons par mail où par téléphone dès que possible.

Rappel de mon numéro si besoin : +33 (0)6.76.96.65.42

## **Plus d'infos**

Lydia : <https://lydia-app.com/fr/about/lydia.html>

Teams : <https://www.microsoft.com/fr-fr/microsoft-teams/>