

Les rendez-vous virtuels sont également appelés « appel vidéo » ou « vidéoconférence ». C'est un moyen de consulter un clinicien en face à face ou de participer à un groupe de soutien par téléphone ou en direct sur Internet.



Préparez-vous à l'avance

- Traitez un rendez-vous virtuel comme un rendez-vous en personne. Essayez de limiter les distractions et concentrez votre attention sur la discussion.
- Il est utile de savoir à l'avance le sujet qui sera abordé pendant votre rendez-vous.
- S'il s'agit de votre tout premier rendez-vous avec un clinicien, attendez-vous à répondre à des questions sur vos antécédents médicaux. Préparez une liste de vos médicaments et connaissez les détails.
- Si on vous a donné des « devoirs » lors d'une séance précédente, n'oubliez pas de les faire.
- Prenez note de vos questions et de ce que vous voulez dire pour vous en rappeler. Vous pouvez également noter vos objectifs ou vos attentes.
- Pensez à ce dont vous aurez besoin pendant votre séance, par exemple un stylo et du papier, un verre d'eau, une tasse de café, ou une boîte de mouchoirs.
- Éteignez la télévision ou la musique dans la pièce (ou d'autres alertes et notifications), car elles peuvent nuire au son de votre vidéoconférence.
- Ayez un plan B. Si vous avez une connexion Internet instable, par exemple, faites savoir au clinicien comment vous joindre par téléphone, au cas où.

Vérifiez votre équipement

- Utilisez la meilleure technologie disponible pour minimiser les problèmes techniques.
- Les ordinateurs portables et de bureau ont tendance à mieux fonctionner que les petits appareils tels que les iPads et les téléphones portables, car ils sont plus stables et vous pouvez les utiliser en mode « mains libres ».
- Si votre téléphone portable est le seul appareil que vous avez qui est équipé d'une caméra, placez-le de façon à ce qu'il soit stable et que la personne avec laquelle vous parlez puisse bien voir votre visage. (Et n'oubliez pas de charger votre téléphone et de garder un chargeur à portée de main.)
- Téléchargez et testez le programme de vidéoconférence à l'avance.
- Prenez un peu de temps pour vous familiariser avec le programme. Les tutoriels en ligne peuvent être très utiles.
- Vous pouvez aussi vous familiariser avec le programme de vidéoconférence en vous entraînant avec un ami et ainsi découvrir certaines fonctions utiles (comme la fonction « Chat » dans Zoom). Cela vous donne également la possibilité de résoudre d'éventuels problèmes. Par exemple, vous devrez peut-être fermer d'autres fenêtres et programmes ouverts en arrière-plan pour que tout fonctionne correctement.
- Connectez-vous quelques minutes à l'avance au cas où vous auriez des problèmes techniques.



Protégez votre vie privée et celle des autres

- Choisissez un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé et où on ne pourra pas vous entendre pour que vous puissiez parler librement.
- Pensez à comment vous pouvez modifier votre environnement pour garantir un maximum d'intimité. Éteignez tous les appareils munis de microphones qui pourraient capter votre conversation privée. Si les murs ne sont pas épais, essayez de choisir une salle ou une heure qui réduira au minimum les risques que d'autres vous entendent.
- Jetez un coup d'œil autour de vous et vérifiez les éléments qui peuvent apparaître derrière vous pendant la vidéoconférence.
- Informez votre famille ou vos colocataires à l'avance que vous avez besoin d'intimité et qu'il ne faut pas vous déranger. Pensez à placer une pancarte « Ne pas déranger » sur la porte avant de commencer la vidéoconférence.
- L'utilisation d'un casque avec microphone intégré pourrait améliorer votre expérience.
- Notez que l'intimité est également une considération importante pour les réunions de groupe. N'enregistrez pas les séances de groupe.

Pendant la consultation par vidéo

- Pensez à ce que les autres personnes voient pendant l'appel – un bon éclairage peut faire une grande différence. Votre visage est-il bien visible? Asseyez-vous près d'une fenêtre ou allumez la lumière si nécessaire.
- Certaines plateformes de vidéoconférence permettent aux utilisateurs d'éteindre la vidéo et de n'utiliser que le son. Avant d'éteindre la vidéo, demandez au clinicien si cela lui convient. Certaines personnes trouvent qu'il est déconcertant de parler à un « espace noir » sur l'écran et préfèrent voir leur interlocuteur.
- Gardez à l'esprit qu'une discussion par vidéoconférence est différente d'une rencontre en personne. Par exemple, il peut y avoir un délai ou un retard dans la communication. Il est également difficile d'entendre lorsque deux personnes parlent en même temps.
- Pensez à désactiver le son (mode « Mute ») jusqu'à ce que ce soit votre tour de parler. Cela permet d'éviter que les bruits de fond ne perturbent la séance. (Cela pourrait être utile si le seul endroit où vous pouvez faire la vidéoconférence est sur un balcon qui donne sur une rue bruyante, par exemple.)
- Faites part de vos craintes ou de vos préoccupations au clinicien (par exemple, dites-lui que vous ressentez de l'anxiété).

Il faut du temps pour s'habituer aux rencontres et aux rendez-vous virtuels, mais plus vous les ferez, plus vous serez à l'aise. Si vous avez des limitations technologiques, des problèmes, des questions ou des inquiétudes, parlez-en à votre clinicien.

leroyal.ca