

Comment vous préparer à un rendez-vous virtuel du Programme de santé mentale et de traitement des dépendances

Si vous n'avez jamais été en contact avec votre clinicien par téléphone ou par vidéo, nous espérons que ces conseils vous aideront à vous préparer à votre prochain rendez-vous.

Avant votre premier rendez-vous:

- Notez quelques pensées, sentiments ou préoccupations dont vous aimeriez parler pendant votre rendez-vous.
- Testez les réglages de vos appareils (téléphone, tablette, ordinateur, etc.), de votre appareil photo et de votre microphone.
- Assurez-vous que votre appareil est connecté à un réseau Wi-Fi privé et protégé par un mot de passe.
- Trouvez un endroit calme et privé, comme votre chambre, ou un endroit qui vous permettra de ne pas être dérangé.
- Cela dit, mettez une enseigne ou faites savoir aux personnes qui vous entourent que vous participez à un appel ou à une réunion importante.



Pendant votre appel:



- Portez des écouteurs pour pouvoir bien entendre ce que dit votre clinicien.
- Ayez un stylo et du papier à portée de main au cas où vous voudriez prendre des notes pendant votre rendez-vous.
- Branchez votre téléphone ou votre ordinateur portable pour le rendez-vous afin qu'il garde sa charge.



Rappel:

- Nous voulons travailler avec vous.
- Votre bien-être et votre rétablissement sont ce qu'il y a de plus important pour nous.
- Si votre futur rendez-vous suscite des sentiments d'anxiété ou d'inquiétude, parlez-en à votre clinicien.