

BIENVENUE

Avant vos premières séances avec votre thérapeute, ne tentez pas de vous soigner seul. Sauf avis contraire de votre psychologue, ne vous exposez pas seul à des environnements qui vous angoissent. Néanmoins, vous avez le champ libre pour apprendre à utiliser des méthodes simples pour vous détendre. Vous pouvez utiliser le logiciel C2Hypno afin de commencer à vous familiariser avec nos applications tout en vous relaxant.

Pour vous aiguiller dans ce domaine, vous pouvez regarder les vidéos du Docteur psychiatre Eric Malbos sur les différentes méthodes de relaxation. Accédez-y en scannant les QRcodes suivants :

Relaxation
vagale






Relaxation de
Jacobson




Relaxation de
Schultz



LANCER UN ENVIRONNEMENT

- 1 . Déballez votre casque de la boîte.
- 2 . Chargez le casque à l'aide du câble fourni.
- 3 . Une fois la charge complétée, ajustez le casque VR sur votre tête.
- 4 . Appuyez sur le bouton «power»  du casque jusqu'à l'apparition du logo Pico  dans le casque.
- 5 . Choisissez une zone de jeu à l'aide des gâchettes de la manette.
- 6 . Avec une des manettes, visez l'icône “application”  et pressez la gâchette.
- 7 . Il ne vous reste plus qu'à choisir l'application de votre choix avec la gâchette.

CONNECTER EN WIFI

- 1 . Depuis le menu principal : avec une des manettes, visez l'icône  «paramètres» et pressez la gâchette.
- 2 . Cliquez sur le nom de votre réseau wifi.
- 3 . Entrez votre mot de passe et validez.
- 4 . Vous pouvez maintenant faire vos thérapies à distance.