

BIENVENUE

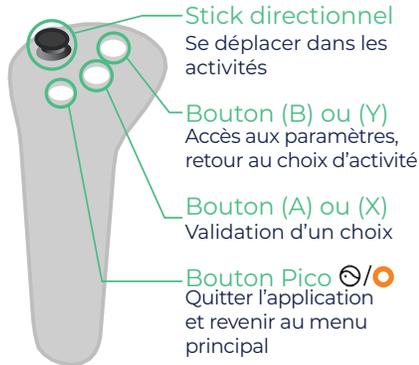
Bienvenue dans cette aventure, et félicitations pour le courage que vous présentez pour affronter vos angoisses, et faire ce chemin vers le bien-être. Faites de cette thérapie la vôtre. Faites-la exister selon vos besoins, vos envies, votre personnalité et votre humeur du moment. Vous en êtes pleinement acteur.

N'ayez pas peur de ce que vous pouvez ressentir, n'ayez pas peur de qui vous êtes. Acceptez également le temps que la thérapie peut prendre. Ne soyez pas trop pressé(e), tout viendra en temps voulu. Un changement instantané n'est pas possible, et ne vous apporte seulement que de l'anxiété supplémentaire et de la pression. Faites-vous confiance, tout ce que vous faites vous rapproche de la sérénité.

Vous allez être guidé(e), aiguillé(e) et accompagné(e) tout au long de ce parcours. Vous n'êtes pas seul(e). Votre psychologue est là pour vous. Vous pouvez lui poser toutes vos questions, lui partager tous vos doutes. Les séances sont un espace sécurisé où vous pouvez vous sentir libre de tout partager.

Avant de commencer la première séance avec votre thérapeute, ne vous exposez pas dans l'environnement qui est anxiogène pour vous. Cependant, vous pouvez déjà suivre les différentes étapes de ce document pour vous y préparer au mieux. Vous pouvez donc le mettre en route et commencer à vous exposer dans des environnements de relaxation.

PRENDRE EN MAIN LE CASQUE



N'exposez pas les lentilles du casque au soleil.

1. Déballez votre casque de la boîte.
2. Chargez le casque à l'aide du câble fourni.
3. Appuyez sur le bouton avec la pastille rouge  jusqu'à l'apparition du logo Pico  dans le casque.
4. Allumez les manettes avec le bouton / .
5. Choisissez une zone de jeu en suivant les instructions dans le casque.
6. Cliquez avec la gâchette sur le logo du réseau .
7. Cliquez sur le nom de votre réseau Wi-Fi et entrez votre mot de passe et validez.
9. Cliquez sur l'icône **Application** et après sur une application de C2Care.

CONSEILS

- Pensez à **charger le casque** avant la séance avec le psychologue.
- Si vos **manettes** ne sont pas détectées, appuyez sur le bouton /  pour les allumer. Si les manettes restent non détectées, pensez à changer les piles.
- Pour **définir une zone de jeu**, cliquez sur *Zone rapide* ou *Par défaut*, puis choisissez une position et une taille de périmètre selon vos préférences.
- Pour **mettre à jour le système** de votre casque, allez dans les paramètres  (icône de la roue dentée en bas de l'écran). À droite de l'écran, cliquez sur *Vérifier la mise à jour de PUI*, puis sur *Détecter les mises à jours* et ensuite *Mise à jour en ligne*.