

Информированное согласие

Психологическое консультирование — это вид отношений, который строится по определенным правилам, и я считаю очень важным рассказать вам о них и о том, **как будет проходить наша работа**.

Я буду задавать вам много вопросов, некоторые из них могут показаться необычными и не связанными с вашей темой. У вас всегда будет возможность уточнить вопрос, отказаться на него ответить и обсудить ваши эмоции и чувства, возникающие по ходу терапии.

В конце сессий я буду давать вам домашнее задание, конечно, обсудив возможность его выполнения с вами.

Для назначения и отмены встреч я попрошу вас использовать WhatsApp или Telegram. Я отправлю вам свой **календарь Calendly**, где указаны свободные слоты и со второй встречи вы сможете его использовать без подтверждения с моей стороны. Если я не ответила вам в течение суток, значит я не получила ваше сообщение.

Переносы и отмены возможны не позже, чем за сутки. Если вы **опаздываете** на сессию более, чем на **10 минут**, это время отнимается из времени сессии, если опаздываю я — это время прибавляется ко времени сессии.

Между сессиями вы можете писать мне в WhatsApp или Telegram, рассказывая о ваших изменениях. Я обязательно увижу ваше сообщение, но обсудить информацию мы сможем во время следующей сессии.

Вы вправе закончить работу в любой момент, без объяснения причин. Со своей стороны, я предлагаю посвятить этому отдельную сессию, чтобы сделать это мягким способом и у вас осталось ощущение «завершенности».

Все наши разговоры конфиденциальны. Я не вправе раскрывать вашу личность и факт вашего посещения психологических консультаций.

Следуя профессиональному кодексу, мы не интересуемся жизнями друг друга (не подписываемся на страницы в социальных сетях, за исключением профессиональных страничек, не отправляем запрос «в друзья») за пределами наших встреч.

Онлайн консультация

Обычно для записи на сессию, я использую **приложение Calendly**, которое учитывает разницу в часовых поясах и создает ссылку в программе Zoom для нашей встречи автоматически.

Очень важно, чтобы вам было комфортно, поэтому **постарайтесь найти место, где вы сможете говорить свободно**, подготовьте чашку чая. По возможности, используйте ноутбук, стоящий на твердой поверхности, отключите телефон на время сессии, используйте наушники если у вас есть фоновый шум. В работе нам может пригодиться функция «скриншот» и демонстрация экрана. Это не обязательно, но может быть удобным для того, чтобы поделиться домашним заданием и посмотреть что-то вместе на сессии. **Постарайтесь оставить себе дополнительное время до и после сессии.**

В конце каждой сессии, я обязательно буду собирать **«обратную связь»**. Если вам было сложно о чем-то говорить, было ощущение, что мы отклонились от темы, не поговорили о важном, постарайтесь сказать мне об этом прямо (или написать между сессиями), так мне будет проще учесть ваши пожелания и сделать сессии максимально комфортными и полезными для вас.

Вот, пожалуй, и все, что может быть важным. Если у вас остались вопросы, пожалуйста обсудите их со мной.

До скорой встречи!

Formulaire de consentement FR

La psychothérapie est une forme de relation basée sur des règles spécifiques, et il est crucial de vous informer sur celles-ci et sur le déroulement de notre travail.

Je poserai de nombreuses questions, certaines pourraient sembler étranges ou déconnectées de votre sujet. Vous aurez toujours la possibilité de clarifier une question, de refuser d'y répondre, et de discuter de vos émotions et sentiments émergents pendant la thérapie. À la fin des séances, je vous donnerai des devoirs à faire, après avoir discuté de leur faisabilité avec vous bien sûr.

Pour fixer ou annuler les rendez-vous, je vous demanderai d'utiliser WhatsApp ou Telegram. Je vous enverrai des créneaux horaires et vous aurez 24 heures pour choisir celui qui vous convient. Si je ne vous

réponds pas dans ce délai, cela signifie que je n'ai pas reçu votre message.

Les reports et annulations sont possibles jusqu'à 24 heures avant le rendez-vous (sauf en cas de force majeure). Si vous arrivez en retard à la séance de plus de 10 minutes, ce temps sera déduit de la durée de la séance ; si c'est moi qui suis en retard, ce temps sera ajouté.

Entre les séances, vous pouvez me contacter via WhatsApp ou Telegram pour partager vos observations et changements. Je lirai toujours vos messages, mais nous en discuterons lors de la prochaine séance.

Vous avez le droit de mettre fin à la thérapie à tout moment, sans donner de raison. De mon côté, je vous propose de consacrer une séance spéciale à cela, pour que ce soit une transition douce et que vous ayez un sentiment de clôture.

Toutes nos conversations sont confidentielles. Je ne divulguerai pas votre identité ni le fait que vous consultiez un psychologue.

Consultation en ligne

C'est mon principal mode de travail, donc je vais m'y attarder un peu.

Habituellement, ***pour prendre rendez-vous, j'utilise l'application Calendly***, qui tient compte du décalage horaire et génère automatiquement un lien Zoom pour notre réunion. Il est très important que vous vous sentiez à l'aise, alors essayez de trouver un endroit où vous pouvez parler librement, préparez une tasse de thé, un verre d'eau et des mouchoirs.

À la fin de chaque séance, je recueillerai toujours vos commentaires. Si vous avez trouvé quelque chose de difficile à discuter, si vous avez eu l'impression que nous nous sommes éloignés du sujet, ou si nous n'avons pas abordé quelque chose d'important, essayez de m'en parler directement (ou écrivez-moi entre les séances). Cela me permettra de mieux tenir compte de vos préférences et de rendre nos séances aussi confortables et utiles que possible pour vous.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à me les poser.

À bientôt !

Consent Form EN

How We Will Communicate:

I will ask many questions, some of which may seem unrelated to your topic. You will always have the opportunity to clarify any question, refuse to answer, and discuss any emotions and feelings that arise during the session. At the end of each session, I will assign homework after discussing its feasibility with you.

To schedule or cancel appointments, please use Calendly. Rescheduling and cancellations are allowed up to 24 hours before the appointment (except in cases of force majeure). If you arrive more than 10 minutes late, that time will be deducted from the session; if I am late, I will make up the lost time.

Between sessions, you can contact me via WhatsApp or Telegram to share your observations and updates. I will read your messages but address them in our next session.

You have the right to end our work at any time, without providing a reason. I do suggest we dedicate a special session to this to ensure a smooth transition and give you a sense of closure.

All our conversations are confidential. I will not disclose your identity. If we happen to meet in public, I will act as if we do not know each other. In line with the professional code of ethics, we will not engage in each other's personal lives (i.e., nor following on social media or sending friend requests, except for business account) outside of sessions.

Online Consultation:

This is my primary mode of working, so I'd like to provide additional details.

For book an appointment, I use the ***Calendly app***, which automatically accounts for time zone differences and generates a Zoom link for our meeting. It's important that you feel comfortable, so find a private space where you can speak freely, prepare a cup of tea or water, and keep tissues handy.

At the end of each session, I will collect your feedback. If something was difficult to discuss, if we went off-topic, or if we missed something important, please feel free to tell me directly or message me between sessions. This feedback helps me tailor our sessions to better suit your needs and make them as comfortable and effective as possible.

If you have any other questions, don't hesitate to ask.

I look forward to seeing you soon!