

## Consigne de participation à la Halte-allaitement virtuelle

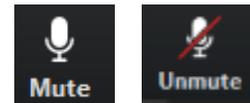
Afin d'avoir des conseils et un suivi vraiment personnalisé si vous n'avez pas encore de marraine nous vous invitons à en faire la demande :

FR : <https://nourrisourcemontreal.org/fr/trouver-une-marraine-allaitement/>

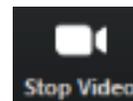
ENG : <https://nourrisourcemontreal.org/fr/find-breastfeeding-peer-support/>

1. On entre dans la conversation virtuelle **avec son micro fermé** (Unmute) afin d'éviter la cacophonie. On attend que la personne qui anime nous donne la parole.

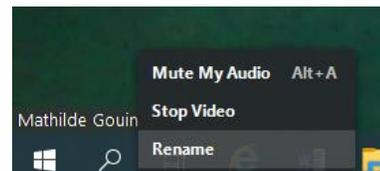
Activation et désactivation du microphone dans le menu au bas d'écran :



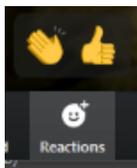
2. Selon votre choix, il est possible **d'activer ou de fermer sa caméra**



3. On peut **changer son nom** afin de s'identifier au niveau de sa caméra en cliquant droit avec votre souris sur votre nom et cliquer sur Renommer (Rename) :

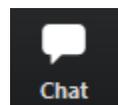


4. À l'aide du **bouton Réactions+** en bas de l'écran :



- ✓ On signale avec la main si on veut prendre la parole
- ✓ On indique notre accord (thumbs up) ou désaccord (thumbs down) avec des idées proposées

5. On peut poser ses questions dans **le chat** :



Il est possible de sélectionner à qui s'adresse notre message écrit **à tous ou à une personne en particulier** en choisissant :

To: Everyone ▼

Cela permet de garder une certaine confidentialité dans vos questions si vous le désirez.

6. On accepte qu'il y ait pas mal de chaos ! 😊