

# Evaluation du site sojournpsychotherapy.ca

Généré le 30 Mars 2026 10:09

Le score est de 44/100



## Optimisation du contenu

|    | Titre                                                                                                                                                       | <p>Sojourn Psychotherapy   Holistic Mind-Body Therapy in Hamilton</p> <p>Longueur : 62</p> <p>Parfait, votre titre contient entre 10 et 70 caractères.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |         |        |       |      |         |       |                                                                |             |                                                                                                                                                             |     |                                  |           |                       |       |                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|--------|-------|------|---------|-------|----------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------|-----------|-----------------------|-------|------------------------------------------------------------------------|
|    | Description                                                                                                                                                 | <p>Sojourn Psychotherapy offers holistic therapy, blending AF-EMDR, Jungian Sandplay, and Sound Therapy for mind-body-spiritual healing in a supportive space.</p> <p>Longueur : 155</p> <p>Génial, votre balise META description contient entre 70 et 160 caractères.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |         |        |       |      |         |       |                                                                |             |                                                                                                                                                             |     |                                  |           |                       |       |                                                                        |
|  | Mots-clefs                                                                                                                                                  | <p>Très mauvais. Nous n'avons pas trouvé de balise META keywords sur votre page. Utilisez <a href="#">ce générateur gratuit de balises META en ligne</a> pour créer des mots-clés.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |         |        |       |      |         |       |                                                                |             |                                                                                                                                                             |     |                                  |           |                       |       |                                                                        |
|  | Propriétés Open Graph                                                                                                                                       | <p>Bien, cette page profite des balises META Open Graph.</p> <table><tr><th>Propriété</th><th>Contenu</th></tr><tr><td>locale</td><td>en_US</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>title</td><td>Sojourn Psychotherapy   Holistic Mind-Body Therapy in Hamilton</td></tr><tr><td>description</td><td>Sojourn Psychotherapy offers holistic therapy, blending AF-EMDR, Jungian Sandplay, and Sound Therapy for mind-body-spiritual healing in a supportive space.</td></tr><tr><td>url</td><td>https://sojournpsychotherapy.ca/</td></tr><tr><td>site_name</td><td>Sojourn Psychotherapy</td></tr><tr><td>image</td><td>https://sojournpsychotherapy.ca/wp-content/uploads/2024/12/edit-28.jpg</td></tr></table> | Propriété | Contenu | locale | en_US | type | website | title | Sojourn Psychotherapy   Holistic Mind-Body Therapy in Hamilton | description | Sojourn Psychotherapy offers holistic therapy, blending AF-EMDR, Jungian Sandplay, and Sound Therapy for mind-body-spiritual healing in a supportive space. | url | https://sojournpsychotherapy.ca/ | site_name | Sojourn Psychotherapy | image | https://sojournpsychotherapy.ca/wp-content/uploads/2024/12/edit-28.jpg |
| Propriété                                                                          | Contenu                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |         |        |       |      |         |       |                                                                |             |                                                                                                                                                             |     |                                  |           |                       |       |                                                                        |
| locale                                                                             | en_US                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |         |        |       |      |         |       |                                                                |             |                                                                                                                                                             |     |                                  |           |                       |       |                                                                        |
| type                                                                               | website                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |         |        |       |      |         |       |                                                                |             |                                                                                                                                                             |     |                                  |           |                       |       |                                                                        |
| title                                                                              | Sojourn Psychotherapy   Holistic Mind-Body Therapy in Hamilton                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |         |        |       |      |         |       |                                                                |             |                                                                                                                                                             |     |                                  |           |                       |       |                                                                        |
| description                                                                        | Sojourn Psychotherapy offers holistic therapy, blending AF-EMDR, Jungian Sandplay, and Sound Therapy for mind-body-spiritual healing in a supportive space. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |         |        |       |      |         |       |                                                                |             |                                                                                                                                                             |     |                                  |           |                       |       |                                                                        |
| url                                                                                | https://sojournpsychotherapy.ca/                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |         |        |       |      |         |       |                                                                |             |                                                                                                                                                             |     |                                  |           |                       |       |                                                                        |
| site_name                                                                          | Sojourn Psychotherapy                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |         |        |       |      |         |       |                                                                |             |                                                                                                                                                             |     |                                  |           |                       |       |                                                                        |
| image                                                                              | https://sojournpsychotherapy.ca/wp-content/uploads/2024/12/edit-28.jpg                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |         |        |       |      |         |       |                                                                |             |                                                                                                                                                             |     |                                  |           |                       |       |                                                                        |

## Optimisation du contenu

|                                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    |                  | <div>image:width1920</div> <div>image:height1280</div> <div>image:typeimage/jpeg</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | Niveaux de titre | <div> <div>H11H28H37H45H50H60</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• [H1] Holistic Mind-Body Therapy</li> <li>• [H2] Sojourn Psychotherapy</li> <li>• [H2] Meet Melissa</li> <li>• [H2] AF-EMDR (Parnell Institute)</li> <li>• [H2] Jungian Sandplay</li> <li>• [H2] Sound Therapy</li> <li>• [H2] Walk-and-Talk Therapy</li> <li>• [H2] Psychedelic and Plant Medicine Integration</li> <li>• [H2] Virtual Therapy</li> <li>• [H3] Holistic Mind-Body Therapy</li> <li>• [H3] My Specializations</li> <li>• [H3] Services</li> <li>• [H3] Blog</li> <li>• [H3] Frequently Asked Questions</li> <li>• [H3] Land Acknowledgement</li> <li>• [H3] Book an Appointment</li> <li>• [H4] Ontario Canada Online/Virtual Therapy</li> <li>• [H4] Sojourn Psychotherapy offers therapy in the comfort of your own home with virtual or phone availability! If you are located anywhere in Ontario or select provinces in Canada (ie. BC, Yukon, Newfoundland), we can connect through a PHIPA compliant virtual platform to allow for convenience, accessibility, and comfort! Sojourn Psychotherapy's in-person sessions are offered in the beautiful downtown Dundas Ontario! 64 Hatt St. Dundas ON L9H 7T6, minutes away from McMaster University!</li> <li>• [H4] Psychedelic Integration</li> <li>• [H4] The Nature of EMDR: Attachment Focused (AF) EMDR and Transpersonal Psychology</li> <li>• [H4] Jungian Approaches to Art Therapy: Masks, Mandala Creation, and Sandplay</li> </ul> </div> |
|  | Images           | <p>Nous avons trouvé 5 image(s) sur cette page Web.</p> <p>5 attribut(s) alt sont vides ou manquants. Ajouter un texte alternatif permet aux moteurs de recherche de mieux comprendre le contenu de vos images.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Ratio texte/HTML | <p>Ratio : 0%</p> <p>le ratio de cette page texte/HTML est au-dessous de 15 pour cent, ce qui signifie que votre site manque de contenu textuel.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## Optimisation du contenu

|                                                                                  |        |                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------|
|  | Flash  | Parfait, aucun contenu FLASH n'a été détecté sur cette page. |
|  | Iframe | Génial, il n'y a pas d'Iframes détectés sur cette page.      |

## Liens

|                                                                                    |                         |                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Réécriture d'URLs       | Bien. Vos liens sont optimisés!                                                               |
|    | Tiret bas dans les URLs | Parfait! Aucuns soulignements détectés dans vos URLs.                                         |
|    | Liens dans la page      | Nous avons trouvé un total de 22 lien(s) dont 0 lien(s) vers des fichiers                     |
|  | Statistics              | Liens externes : noFollow 0%<br>Liens externes : Passing Juice 4.55%<br>Liens internes 95.45% |

## Liens dans la page

| Texte d'ancre                                          | Type    | Juice         |
|--------------------------------------------------------|---------|---------------|
| <a href="#">Skip to content</a>                        | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Sojourn Psychotherapy</a>                  | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">About</a>                                  | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Approach</a>                               | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">AF-EMDR</a>                                | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Jungian Sandplay Therapy</a>               | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Dreamwork and Active Imagination</a>       | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Spirituality and Transpersonal Therapy</a> | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Mindfulness</a>                            | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Sound Therapy</a>                          | Interne | Passing Juice |

## Liens dans la page

|                                                                                               |         |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|
| <a href="#">CBT- Cognitive Behavioural Therapy</a>                                            | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Individual Therapy</a>                                                            | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Couples &amp; Relationship Therapy</a>                                            | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Virtual Therapy</a>                                                               | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Walk-and-Talk Therapy</a>                                                         | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Rates and Policies</a>                                                            | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Blog</a>                                                                          | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Contact</a>                                                                       | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Psychedelic Integration</a>                                                       | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">The Nature of EMDR: Attachment Focused (AF) EMDR and Transpersonal Psychology</a> | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Jungian Approaches to Art Therapy: Masks, Mandala Creation, and Sandplay</a>      | Interne | Passing Juice |
| <a href="#">Web Design by EB Media</a>                                                        | Externe | Passing Juice |

## Mots-clefs

|                                                                                    |                     |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|
|  | Nuage de mots-clefs |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|

## Cohérence des mots-clefs

| Mot-clef | Contenu | Titre | Mots-clefs | Description | Niveaux de titre |
|----------|---------|-------|------------|-------------|------------------|
|----------|---------|-------|------------|-------------|------------------|

## Ergonomie

|                                                                                    |               |                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Url           | Domaine : sojournpsychotherapy.ca<br>Longueur : 23                                                                                                                  |
|  | Favicon       | Très mauvais. Nous n'avons pas trouvé d'icônes de raccourci. Les icônes sont l'un des moyens faciles d'attirer des visiteurs réguliers plus souvent sur votre site. |
|                                                                                    | Imprimabilité | Aucun style CSS pour optimiser l'impression n'a pu être trouvé.                                                                                                     |

## Ergonomie

|                                                                                   |             |                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------|
|  |             |                                                        |
|  | Langue      | Bien. Votre langue est : en.                           |
|  | Dublin Core | Cette page ne profite pas des métadonnées Dublin Core. |

## Document

|                                                                                     |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Doctype                | HTML 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|    | Encodage               | Parfait. Votre charset est UTF-8.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    | Validité W3C           | Erreurs : 0<br>Avertissements : 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | E-mail confidentialité | Attention! Au moins une adresse e-mail a été trouvée en texte clair. Utilisez <a href="#">une protection anti-spam gratuite</a> pour cacher vos e-mails aux spammeurs.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | HTML obsolètes         | Génial! Nous n'avons pas trouvé de balises HTML obsolètes dans votre code.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Astuces vitesse        | <div> Excellent, votre site n'utilise pas de tableaux imbriqués.</div> <div> Mauvais, votre site web utilise des styles css inline.</div> <div> Mauvais, votre site web contient trop de fichiers CSS (plus de 4).</div> <div> Mauvais, votre site web contient trop de fichiers javascript (plus de 6).</div> <div> Dommage, votre site n'est pas optimisé avec gzip.</div> |

## Mobile

|                                                                                     |                     |                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Optimisation mobile | <div> Icône Apple</div> <div> Méta tags viewport</div> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Mobile

✓ Contenu FLASH

## Optimisation

|   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ✓ | Sitemap XML        | <p>Votre site web dispose d'une sitemap XML, ce qui est optimal.</p> <p><a href="https://sojournpsychotherapy.ca/sitemap_index.xml">https://sojournpsychotherapy.ca/sitemap_index.xml</a></p>                                                                                                                                      |
| ✓ | Robots.txt         | <p><a href="http://sojournpsychotherapy.ca/robots.txt">http://sojournpsychotherapy.ca/robots.txt</a></p> <p>Votre site dispose d'un fichier robots.txt, ce qui est optimal.</p>                                                                                                                                                    |
| ✗ | Mesures d'audience | <p>Manquant</p> <p>Nous n'avons trouvé aucun outil d'analytics sur ce site.</p> <p>Un outil de mesure d'audience vous permet d'analyser l'activité des visiteurs sur votre site. Vous devriez installer au moins un outil Analytics. Il est souvent utile d'en rajouter un second, afin de confirmer les résultats du premier.</p> |