



Validation Training Institute, Inc.

Connecting heart to heart with older adults
a non-profit, tax exempt company

Vicki de Klerk

vdeklerk@vvalidation.org

20 March 2020

En cette période étrange, remplie de grandes difficultés pour beaucoup de gens, il est important de se souvenir

CENTRAGE

- En vous aidant à trouver votre propre centre émotionnel, le centrage vous permettra de ne pas vous laisser aller à l'anxiété qui prévaut.
- Le centrage vous aidera à mettre de côté vos propres sentiments pour les moments où vous voulez vous connecter avec des personnes âgées.
- Le centrage vous aidera à trouver de l'empathie.
- Le centrage peut également consister en 3 minutes de soins personnels.

La chaîne YouTube de VTI est une ressource gratuite pour tous. Elle comprend 3 vidéos "How-to... center" en anglais, italien, français, allemand, suédois et chinois. N'hésitez pas à les envoyer à tous ceux que vous connaissez et qui pourraient en bénéficier. Si elles ne sont pas dans votre langue, veuillez me contacter et nous nous efforcerons d'obtenir les 6 vidéos "How-to..." dans votre langue.

SELF-CARE

Ce n'est pas un article de luxe, c'est un besoin humain fondamental, même s'il ne figure pas sur la liste de Maslow. Si vous n'avez pas d'énergie (physique ou psychologique), vous ne pouvez pas donner de bons soins aux autres. Prendre soin de soi signifie trouver les choses qui vous DONNENT de l'énergie. Est-ce un bain ? ½ heure de lecture d'un livre ? Écouter votre morceau de musique préféré ? Danser sur du rock n' roll dans le salon ? Accordez-vous des moments dans la journée pour recharger vos batteries. Cela évite l'épuisement et apporte plus de joie dans votre vie. N'oubliez pas que la Validation doit vous apporter de la joie, à vous et aux personnes qui vous sont chères.

UN ENGAGEMENT REMPLI DE SENS

Lorsque vous choisissez de vous engager à un niveau profond avec des personnes atteintes de troubles cognitifs, souvenez-vous :

- Souvent, les personnes âgées font un voyage dans le temps pour assister à des événements qui leur paraissent identiques à ce qui se passe dans le présent. Ainsi, lorsqu'elles entendent parler d'une crise, d'une pandémie ou même simplement de l'anxiété qui les entoure, elles peuvent avoir l'impression que c'est la guerre. De vieux traumatismes peuvent survenir.
- Ces sentiments douloureux doivent être libérés, et non refoulés. Les gens ont besoin d'exprimer ces sentiments à quelqu'un en qui ils ont confiance, qui ne juge pas, ne corrige pas

Validation Training Institute, Inc.
P.O. Box 871
Pleasant Hill, OR
97455

info@vvalidation.org
vvalidation.org

Executive Director
Vicki de Klerk-Rubin

President
Frances Bulloff

Founder:
Naomi Feil

Secretary
Kevin Carlin, MS

Treasurer
Edward G. Feil, Ph.D.

ou n'essaie pas de réparer. Ils ont juste besoin de quelqu'un qui les accompagne dans leurs émotions.

- S'engager ne signifie pas être toujours heureux, parfois c'est partager le malheur, la douleur ou la peur (émotions humaines de base).

Ces moments de contact étroit, d'humain à humain, créent de la joie et du bien-être.

Je vous souhaite à tous des moments de joie,

Vicki

