



## Validation Training Institute, Inc.

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

Vicki de Klerk  
vdeklerk@vfvalidation.org

30 mars 2020

Conseils du VTI pour les aidants de personnes atteintes de troubles neurocognitifs III,

### N'OUBLIEZ PAS DE VOUS CENTRER

Les personnes âgées vivant avec un déclin cognitif sont sensibles à l'atmosphère qui les entoure. Pour les moments où vous interagissez avec quelqu'un, assurez-vous que vous avez mis de côté vos propres sentiments et pensées. Pratiquez un des exercices de centrage jusqu'à ce que vous puissiez vous centrer en 2 secondes.

**Principe de Validation :** Les sentiments douloureux qui sont exprimés, reconnus et validés par une personne de confiance vont diminuer. Les sentiments douloureux qui sont ignorés ou supprimés gagneront en force.

Ceci est autant vrai pour vous que pour les personnes âgées avec lesquelles vous travaillez !

Trouvez un bon endroit ou une bonne personne avec qui vous pouvez exprimer vos sentiments. Tous les sentiments et les pensées que vous avez mis de côté doivent sortir. Nous vivons une période d'incertitude et ceux d'entre vous qui travaillent dans le domaine des soins aux personnes âgées sont plus que jamais sous pression.

**Principe de Validation :** Écouter avec empathie renforce la confiance, réduit l'anxiété et restaure la dignité.

Parfois, vous n'avez rien à FAIRE, sauf demander "Comment allez-vous ?" et ensuite écouter. Lorsque vous écoutez avec empathie, vous vous concentrez sur les émotions que l'autre personne exprime. C'est comme lorsque vous écoutez un ami ; votre visage reflète celui de l'autre personne ; votre corps est légèrement en avant, montrant de l'intérêt et de l'engagement pour ce que dit l'autre personne. Vous n'avez pas besoin d'utiliser des mots.

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

info@vfvalidation.org  
vfvalidation.org

**Executive Director**  
Vicki de Klerk-Rubin

**President**  
Frances Bulloff

**Founder:**  
Naomi Feil

**Secretary**  
Kevin Carlin, MS

**Treasurer**  
Edward G. Feil, Ph.D.

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 neurocognitifs, 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 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

