



Validation Training Institute, Inc.

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

Vicki de Klerk

vdeklerk@vfvalidation.org

Avril 2020

Conseils du VTI aux aidants de personnes atteintes de troubles neurocognitifs V

RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ PAR LA RESPIRATION ET LE TOUCHER

Lorsqu'une personne âgée désorientée exprime (verbalement ou non) son anxiété, vous pouvez l'aider.

Tout d'abord, ajustez votre respiration pour qu'elle corresponde au rythme de l'autre personne.

Ensuite, placez votre main (gantée) sur le sternum de l'autre personne.

Troisièmement, nommez ainsi l'émotion que vous ressentez chez l'autre personne :

"On dirait que vous avez peur."

L'ISOLEMENT CRÉE PLUS DE REPLI SUR SOI

Le contact avec les autres est un besoin humain fondamental ; les humains sont des animaux sociaux. Lorsque des personnes âgées déjà désorientées sont placées en isolement, on peut s'attendre à ce qu'elles se replient sur elles-mêmes. Il est essentiel que vous ayez un contact personnel avec ce groupe de personnes vulnérables. Utilisez le toucher et le chant pour établir le contact et encourager la communication.

ET N'OUBLIEZ PAS - CENTREZ-VOUS

Mettez de côté vos propres pensées et sentiments pendant les 3 à 5 minutes que vous validez est d'une importance vitale. Sinon, vous risquez de projeter vos sentiments sur l'autre personne. Choisissez donc la manière qui vous convient le mieux. Prenez trois grandes respirations et imaginez un arbre avec de fortes racines et beaucoup de branches feuillues, ou une plage avec un soleil chaud et du sable doré sous vos pieds nus. Tout ce qui vous convient est génial. Il existe trois exercices de centrage que vous pouvez essayer gratuitement sur la chaîne VTI YouTube.

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.