

### Bulletin « La Voix des familles » – Numéro 22 (19 octobre 2021), La validation

Résumé de KJ (Krystal-Jyl) Thomas, M.S.S., travailleuse sociale autorisée (RSW)

KJ Thomas et Jillian Crabbe ont animé cette séance avec une conférencière invitée, Deborah Mullins, M.S.S., RSW, qui a donné une présentation sur le sujet important de la validation.

La validation est utilisée pour reconnaître de manière significative ce qu'éprouve et vit réellement une personne. La validation peut être un outil positif de communication pour aider à établir un lien avec les objectifs, les valeurs, les difficultés et les contributions d'une personne. Pour pratiquer la validation, il faut penser aux éléments d'une relation qui peuvent être validés, comme les sentiments de l'autre, ses désirs, ses croyances, ses convictions, ses pensées et les efforts qu'elle fait. La validation peut aider une personne à se sentir comprise, prise en charge et l'aider à établir des liens avec les autres. La validation permet également d'apaiser les tensions ou la colère dans les situations difficiles ainsi qu'à réduire le sentiment de honte. Nous considérons parfois nos proches comme fragiles, et nous avons un fort désir de les protéger. La validation peut nous aider à nous rappeler, ainsi qu'à nos proches, leurs propres forces et capacités positives.

Les techniques de validation sont une compétence qui s'apprend. Elles exigent de la pratique, et il est facile de mal s'y prendre. La validation doit être authentique, alors ne validez que les choses auxquelles vous croyez vraiment et que vous pouvez appuyer et encourager. Essayez d'être cohérent, même si cela ne donne pas de résultats immédiats, et veillez à ne pas faire de comparaisons qui pourraient être perçues comme des jugements. Enfin, le fait de valider l'émotion d'une personne ne signifie pas que vous devez être d'accord avec les circonstances. L'objectif n'est pas de résoudre les problèmes, mais plutôt de créer un lien qui peut favoriser une meilleure communication.

#### Stratégies pour maintenir la validation

**Attention** – Utilisez des techniques d'écoute active pour montrer à votre proche, de manière non verbale, que vous êtes attentif à lui. Ces techniques non verbales peuvent comprendre le contact visuel, un langage corporel ouvert (évités les bras croisés), un hochement de tête, etc. Vous pouvez également observer ce que votre proche transmet par son propre langage corporel.

**Réflexion** – Réfléchissez à ce que vous entendez et n'oubliez pas que vous n'avez peut-être pas bien compris. Offrez un espace sûr à votre proche pour qu'il se sente à l'aise de rectifier vos préjugés. Maintenez un ton de voix qui ne porte pas de jugement.

**Empathie** – L'empathie consiste à porter attention aux signaux non verbaux pour « lire dans les pensées », car les personnes dont nous nous occupons peuvent parfois se replier sur elles-mêmes ou se renfermer. Il faut aussi répondre avec empathie à ce que votre proche ne dit pas.

**Histoire** – Il s'agit de l'histoire de votre proche, de ses antécédents et de ce qu'il a vécu. Essayez d'envisager sa situation depuis la perspective de ce qu'il a vécu dans son passé.

**Normalisation** – Appuyez-vous sur le contexte actuel pour faire le lien entre une personne et sa situation.

**Soutien** – Il s'agit de faire preuve d'une sincérité complète face aux forces et aux capacités de la personne, tout en la soutenant et en lui témoignant de l'empathie dans les situations difficiles, cela revient à dire « je crois en toi ».

#### Ressources

- [Six Levels of Validation \[DBT Essentials\] – YouTube](#)
- [DBT Micro Lessons: An Animation About Validation – YouTube](#)
- Groupes de soutien pour les aidants : <https://on-bpd.ca/fr/connexion-familiale>