

La validation *

C'est quoi ? à quoi sert-elle ?

La validation consiste à reconnaître que les réactions, les sentiments, les émotions qu'une personne ressent et exprime sont des réactions, sentiments, émotions que la personne peut éprouver sans avoir à se sentir coupable, inquiète ou gênée.

Elle sert à rassurer la personne sur le fait que ce qu'elle éprouve et ressent, même si c'est totalement inconnu pour elle, fait partie des réactions souvent observées face à une telle situation.

Il est parfois très important de valider une expérience vécue.

Cela permet à la personne de se sentir reconnue et acceptée comme elle est et l'aide en retour à prendre en compte ce qui se passe pour elle en entrant en contact avec son monde intérieur.

* C. Tourette-Turgis, M. Rébillon (2019). Cancer et travail – Manuel d'écoute et d'accompagnement pour les entreprises. Ed. Comment Dire (page 90)