

GUIDE PRATIQUE • SYNDROME VESPÉRAL

Épuisement de l'aidant : relais, santé et droit au répit

Reconnaître l'épuisement de l'aidant lié à l'agitation du soir et préserver sa santé : partage de la charge, droit au répit et ressources de soutien.

MEDIWALK®

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

<https://www.mediwalk.fr/epuisement-aidant-soir-alzheimer.html>

Mediwalk — Protéger, rassurer et relier.

Sommaire

Retrouvez les étapes et repères essentiels de ce guide.

Prendre soin de soi n'est pas un luxe	3
Les signaux d'alerte	3
Partager la charge du soir	4
Le droit au répit	4
Prendre soin de soi	4
Quand demander de l'aide	5
Continuer le dossier	5
Questions fréquentes	5
Sources	6

Prendre soin de soi n'est pas un luxe

L'agitation du soir est particulièrement éprouvante pour les proches : elle survient au moment où l'on est le plus fatigué. Préserver sa propre santé est une condition pour continuer à accompagner.

Dossier syndrome vespéral : cette page traite l'épuisement de l'aidant face à l'agitation du soir. Pour la vue d'ensemble, consultez [Syndrome vespéral et Alzheimer](#), la page centrale du dossier.

Les signaux d'alerte

Certains signes doivent conduire à demander de l'aide, sans attendre d'être au bout du rouleau.

Fatigue qui ne passe pas

Épuisement présent même après une nuit de repos.

Irritabilité, tensions

Réactions plus vives, sentiment de perdre patience.

Sommeil dégradé

Nuits hachées, difficulté à récupérer.

Isolement

Moins de sorties, de contacts et de temps pour soi.

Culpabilité

Impression de ne jamais en faire assez.

Santé négligée

Rendez-vous repoussés, signaux du corps ignorés.

Partager la charge du soir

Répartir les passages

Ne pas concentrer toute la fin de journée sur une seule personne.

Un remplaçant identifié

Quelqu'un qui peut prendre le relais en cas d'imprévu.

Des transmissions claires

Ce qui aide, ce qui déclenche, à qui signaler un problème.

Alterner les nuits

Quand c'est possible, se relayer pour préserver le sommeil.

Le droit au répit

Des dispositifs existent pour permettre à l'aidant de souffler : accueil de jour, aide à domicile, hébergement temporaire, séjours de répit ou relais à domicile. Le service autonomie du département et le point d'information local peuvent orienter vers les solutions adaptées.

À retenir : demander du répit n'est pas abandonner la personne. C'est ce qui permet de tenir dans la durée et d'accompagner sereinement.

Prendre soin de soi

S'accorder des pauses

De vrais temps de récupération, même courts et réguliers.

Rompre l'isolement

Groupes de parole, associations, autres aidants.

Garder un temps à soi

Une activité, un lien, un moment qui n'appartient qu'à vous.

Ne pas rester seul

Parler de ses difficultés à un proche ou à un professionnel.

Quand demander de l'aide

⚠ **Ne restez pas seul** : si la fatigue devient envahissante, si le moral est durablement bas ou si vous vous sentez dépassé, parlez-en à votre médecin traitant ou au service autonomie. Un soutien existe, et le demander tôt change tout.

Continuer le dossier

Syndrome vespéral et Alzheimer

La page centrale du dossier : repères, causes et plan d'action. — [Voir le guide principal](#)

Déambulation nocturne et sécurité

Sécuriser les nuits pour réduire la charge et l'inquiétude. — [Voir la sécurité](#)

Construire une routine du soir

Une fin de journée plus prévisible, moins épuisante. — [Voir la routine](#)

Questions fréquentes

Comment savoir si je suis épuisé ?

Fatigue persistante, irritabilité, sommeil perturbé, isolement et culpabilité sont des signaux à ne pas ignorer. En parler est déjà un premier pas.

Qu'est-ce que le droit au répit ?

Un ensemble de solutions (accueil de jour, relais à domicile, hébergement temporaire) permettant à l'aidant de souffler. Le service autonomie du département peut orienter.

À qui demander de l'aide ?

Au médecin traitant, au service autonomie du département, aux associations d'aidants et aux groupes de parole.

Sources

Portail national pour les personnes âgées : [soutien et téléassistance](#).

France Alzheimer : [Alzheimer et troubles du sommeil](#).

Information générale ne remplaçant pas un avis professionnel.

À propos de ce guide

Informations générales à adapter à la situation de la personne. En cas d'urgence, appelez le 15 ou le 112.