GUIDE PRATIQUE | ÉPUISEMENT DE L'AIDANT

Troubles du sommeil du proche aidant : organiser de vraies périodes de repos

Veiller la nuit, guetter un bruit, se relever plusieurs fois : le sommeil de l'aidant est souvent le premier à se dégrader, et sa dette s'accumule en silence.

MEDIWALK® - LE MAG 100 % AIDANTS

Version enrichie - octobre 2026

Sommaire

Repères, démarches concrètes et fiche personnelle à compléter.

Pourquoi dormir devient parfois impossible. 3

Que noter pour comprendre vos nuits ? 3

Comment partager une nuit de façon utile ? 3

Quelles habitudes peuvent aider quand un relais existe ? 3

Quand demander une évaluation médicale ? 4

Questions fréquentes 4

Sources et version en ligne 5

Ma fiche personnelle 6

Pour poursuivre 6

Édition enrichie - 19 octobre 2026

Pourquoi dormir devient parfois impossible

Les **troubles du sommeil du proche aidant** peuvent venir des réveils de la personne accompagnée, mais aussi de l’attente d’une alerte ou de l’anticipation du lendemain. Vous êtes couché, tout semble calme, et vous restez pourtant attentif au moindre bruit.

Le repos ne se réduit donc pas au nombre d’heures passées au lit. La question est aussi de savoir si vous pouvez dormir sans devoir surveiller, décider ou intervenir. Un conseil sur l’heure du coucher aura peu d’effet si vous devez vous relever plusieurs fois chaque nuit.

Que noter pour comprendre vos nuits ?

Pendant quelques jours si vous le pouvez, relevez les heures de coucher et de lever, les réveils, leur motif et la fatigue de la journée. Distinguez les interruptions liées à votre proche de celles où vous restez éveillé alors que quelqu’un d’autre peut intervenir.

- À quel moment êtes-vous réellement remplacé ?
- Une alerte vous réveille-t-elle même lorsqu’un autre contact est prévu ?
- La somnolence gêne-t-elle vos trajets ou vos gestes quotidiens ?
- Quelles plages de sommeil sont les moins interrompues ?

Apportez ces observations au médecin sans en faire une condition pour consulter. Si vous êtes très fatigué ou inquiet, un rendez-vous ne doit pas attendre que le relevé soit complet.

Comment partager une nuit de façon utile ?

Un relais doit préciser qui est responsable du créneau, ce qu’il doit faire et dans quelles circonstances il vous réveille. Si vous continuez à recevoir toutes les alertes et à donner chaque consigne, le remplacement reste partiel.

Exemple illustratif : une sœur prend en charge une soirée et le début de nuit. Elle connaît les habitudes, les contacts et les actions prévues en cas de difficulté. L’aidant peut se retirer dans un espace calme, en sachant quand il redevient le contact principal.

Un tel relais doit correspondre aux besoins de la personne accompagnée et aux capacités du remplaçant. Les soins et gestes techniques ne s’improvisent pas. Si les proches ne peuvent pas assurer les nuits, demandez aux services quelles solutions professionnelles ou temporaires existent.

Quelles habitudes peuvent aider quand un relais existe ?

Une routine régulière et un environnement calme peuvent soutenir le sommeil, mais ne remplacent pas une évaluation si les difficultés persistent. Observez ce qui vous stimule

tardivement et réservez les échanges d'organisation à un moment qui ne prolonge pas systématiquement la soirée.

Évitez de transformer le coucher en nouvelle performance à réussir. Si vous vous inquiétez de ne pas dormir, parlez-en au médecin. Ne commencez pas ou n'augmentez pas un produit pour dormir sans avis, et signalez les traitements, l'alcool ou les produits utilisés pour tenir dans la journée.

La téléassistance ou les capteurs peuvent transmettre certaines alertes ; ils ne créent pas de repos si vous restez la seule personne disponible pour y répondre. Vérifiez d'abord l'organisation humaine avant d'ajouter un appareil.

Quand demander une évaluation médicale ?

Consultez lorsque le sommeil dégradé se répète, gêne votre fonctionnement ou s'accompagne d'une souffrance importante. Il n'est pas nécessaire d'attendre plusieurs semaines si vous somnolez dangereusement, craignez une erreur ou vous sentez très mal.

Expliquez les conséquences concrètes : difficulté à conduire, à travailler, à vous concentrer ou à accompagner votre proche. Le médecin pourra apprécier les causes possibles et proposer une réponse adaptée, avec les autres intervenants si nécessaire.

Si les réveils viennent surtout d'un changement chez la personne aidée, signalez-le aussi à son équipe soignante. Votre sommeil et ses besoins doivent être regardés ensemble, sans confondre vos deux suivis médicaux.

Questions fréquentes

Dormir davantage une seule nuit suffit-il ?

Une nuit plus calme peut faire du bien, mais ne règle pas une organisation qui vous réveille régulièrement. Regardez surtout si les périodes de récupération deviennent prévisibles et si la fatigue diminue.

Un accueil de jour peut-il aider au sommeil ?

Il peut libérer du temps pour vous reposer en journée selon votre situation. Il ne répond pas directement à un besoin de présence nocturne : les deux aspects doivent être discutés séparément.

Pourquoi suis-je encore en alerte quand on me remplace ?

La vigilance peut persister même pendant un relais. Clarifiez les responsabilités et parlez de cette difficulté au médecin si elle continue. Elle ne signifie pas que le relais est inutile ni que vous manquez de volonté.

Sources et version en ligne

Informations vérifiées le 17 octobre 2026. Les exemples sont illustratifs. Les possibilités locales et les conditions individuelles doivent être précisées avec les organismes concernés.

Assurance maladie : accompagnement des aidants

CNSA : plateformes de répit

Lire la page correspondante sur Mediwalk

Ma fiche personnelle

Une fiche à remplir pour vous, ou avec une personne de confiance, avant d’en parler à un professionnel.

Mes réveils : heure, cause et durée

Les nuits où un relais serait le plus utile

Ce qui m’aide ou me gêne pour me rendormir

Les points à signaler au médecin

> **À garder en tête**
>
> Ce guide donne des repères généraux et ne remplace pas l’avis d’un professionnel de santé. En cas de danger immédiat, appelez le **15** ou le **112**. En cas d’idées suicidaires, le **3114** (numéro national de prévention du suicide) est gratuit et joignable 24 h/24.

Pour poursuivre

Consultation médicale du proche aidant : un rendez-vous pour votre santé

Charge mentale de l’aidant familial : rendre visible ce que vous portez

Revenir au dossier : épuisement des aidants