



# EHPAD “Il y a de la vie, la nuit, dans notre résidence”



**Ahmed Fellah**  
est aide médico-psychologique dans un Ehpad. Il participe au dispositif Noctambule destiné aux résidents pour lesquels la nuit est un moment très difficile.

Page réalisée par  
**Stéphanie Gardier**

**C**haque nuit dans notre Ehpad, une personne de l'équipe propose, de 19 h à 5 h du matin, des activités aux résidents qui ont besoin d'être accompagnés. Ce dispositif s'appelle Noctambule. Il répond à l'anxiété et aux pathologies associées à la vieillesse qui ont souvent comme conséquences des troubles du sommeil. Avec l'allongement de la durée de vie, les Ephad accueillent de plus en plus de personnes dont les capacités cognitives sont altérées et pour lesquelles la nuit peut être source de terreur. Pour l'accueil Noctambule, nous créons une ambiance « cocooning » afin de donner aux résidents le sentiment d'être comme à la maison. Nous leur demandons de venir en tenue de nuit pour être prêts à être raccompagnés dans leur lit quand le sommeil arrivera. Moi-même, je porte ma robe de chambre ! Avec ce vêtement, j'envoie un message aux résidents : nous sommes tous au même niveau et nous allons partager un moment ensemble. De plus, le port du pyjama indique un repère spatio-temporel.

## Une ambiance presque familiale

Nous débutons toujours la soirée par une petite collation, c'est une sorte de rituel qui crée une cohésion de groupe. Ensuite, nous proposons des activités selon la volonté des résidents : réaliser un gâteau, éplucher des légumes ou plier du linge par exemple, mais il y a aussi des lectures et des

activités de stimulation sensorielle. Certains nous rejoignent simplement pour savourer l'ambiance, rompre leur isolement et atténuer le sentiment d'incompréhension qu'ils éprouvent seuls dans leur chambre. Des personnes me confient leurs histoires, parfois des choses intimes qu'elles n'ont jamais racontées. Je le prends comme un don et, en retour, je donne de moi-même. C'est un échange. Au fil des heures, le sommeil finit souvent par s'imposer, mais il m'est déjà arrivé de finir mon service encore entouré. Chaque nuit est différente, et nous nous adaptions.

Noctambule permet d'être plus à l'écoute des besoins et des rythmes biologiques des personnes afin qu'elles se sentent plus apaisées. Nous l'avons testé dès 2011, sous forme d'expérimentation, après l'arrivée d'un résident auparavant hospitalisé en psychiatrie. Il présentait un syndrome crépusculaire (une agitation et un changement de comportement se produisant en début de soirée), marqué par des gémissements, des pleurs, parfois des gestes d'agressivité, et des déambulations nocturnes. Sa détresse se répercutait sur la qualité du repos des personnes autour de lui.

Ici, à la Résidence du parc à Saint-Germain-la-Ville (Marne), ce dispositif s'inscrit dans la démarche appelée Humanitude, à laquelle notre établissement adhère depuis bientôt 15 ans. Cette démarche, centrée sur les résidents, vise à enrichir les échanges par la parole, le regard et le toucher. Nous avons tous été formés à cette approche. Elle m'a conduit à interroger mes pratiques et habitudes ancrées au fil des années. La souffrance, grande ou petite, mérite toujours de l'attention : il est essentiel que les résidents puissent se sentir entendus lorsqu'ils traversent une difficulté. Ce besoin de reconnaissance n'est pas lié à l'âge, il est universel et contribue à apaiser la douleur. Les bénéfices sont tangibles. L'Agence régionale de santé a ainsi pérennisé le dispositif Noctambule, car il a entraîné une diminution de la consommation de psychotropes, une amélioration du sommeil et une réduction des comportements agressifs, signes de la souffrance des personnes désorientées. □

## “Les activités nocturnes diminuent les angoisses”

### UN DÉCALAGE DES PHASES DU SOMMEIL

« *Avec l'âge, on dort moins* », entend-on souvent. Or, ce n'est pas tant la quantité de sommeil qui varie avec les années mais plutôt sa qualité et son rythme. À l'inverse des adolescents, connus pour se coucher et se lever tard, chez les seniors, l'heure du coucher devient plus précoce, tout comme celle du lever. Le marchand de sable passe volontiers à 21 h.

Les cycles de sommeil comportent aussi plus de sommeil léger et moins de sommeil profond. Les dormeurs deviennent ainsi plus sensibles aux éléments extérieurs tels que le bruit, la luminosité, les mouvements du conjoint et autres, et les micro-éveils peuvent se multiplier, avec parfois des réveils francs et une difficulté à se rendormir.