

Que peut-on faire quand notre proche âgé a besoin d'une présence la nuit ? Il n'est pas rare de constater que ce moment génère parfois des changements de comportement : plaintes, refus d'aller se coucher, [agressivité](#), anxiété voire angoisse. Peur d'aller se coucher et ne pas se réveiller ? Le besoin d'une présence la nuit peut aussi être nécessaire dans certaines situations pour assurer sa sécurité, les soins et rassurer l'aidant. Mais présence ou garde de nuit ?

Avant tout, il est important pour l'aidant de bien identifier les besoins de son proche dépendant le soir, la nuit et le matin. Selon la situation de la personne aidée et de l'aidant, il faudra distinguer si son proche a besoin d'une **simple présence** le matin, le soir et/ou la nuit ou s'il faut faire appel à une **garde de nuit** qui, elle, pourra effectuer en plus certains soins. Les horaires sont généralement proposés de 20h à 8h. Dans tous les cas, législation du travail oblige, la garde de nuit ne peut pas dépasser 12 heures consécutives.

Quels services pour une présence de nuit ?

Vous constatez que votre proche change de [comportement](#) la nuit venue, qu'il a des difficultés pour se déplacer, qu'il risque de chuter en allant aux toilettes par exemple ou en déambulant, qu'il est anxieux, agité, désorienté, qu'il lui est difficile physiquement de se coucher et de se lever de son lit ou encore qu'il refuse d'y aller ? Dans ces exemples, une présence humaine la nuit peut être une bonne solution.

Cette personne peut rassurer le proche âgé qui pourra se sentir en sécurité, mais aussi rassurer l'aidant(e) et lui offrir un peu de répit. En effet, cette situation est aussi difficile pour l'aidant(e). On estime à 2/3 les aidant(e)s qui ont des troubles du sommeil, usent de somnifères ou sont réveillé(e)s en pleine nuit par leur proche : « *Elle se réveille et m'appelle* » « *Elle n'a plus la notion du temps et déambule la nuit* ».

Qu'en est-il des gardes de nuit ?

Le proche âgé peut, au-delà d'une simple présence, avoir besoin de soins le matin, en soirée ou la nuit : prise de médicaments, changement de pansements, de poches, de change ou tout autre soin à domicile. Dans ce cas, il faut mettre en place une garde de nuit qualifiée qui pourra assurer ces soins. La personne peut aussi, de par son comportement, se mettre en danger la nuit comme évoqué plus haut.

A quel prix ?

Une présence de nuit coûte moins cher qu'une garde de nuit. Une présence simple ne

nécessite pas de qualification contrairement à une garde de nuit et ne nécessite pas forcément d'intervention de sa part. On parle bien de présence ! Il faut compter environ 100 € pour une nuit complète après déduction ou crédit d'impôt.

Pour une simple présence, le tarif peut être négocié avec l'intervenant potentiel. On trouve aujourd'hui des sites sur lesquels des particuliers, des étudiants, proposent leurs services.

Par ailleurs, le tarif d'une présence ou garde de nuit en emploi direct (c'est-à-dire embauché par la personne aidée) est plus économique qu'un prestataire. Généralement, il s'appuie sur le taux horaire du smic.

A qui s'adresser ?

Plusieurs sites de professionnels ou de particuliers proposent ce type de prestations. En voici quelques-uns :

- [L'association OUIHELP](#)
- [L'association PETITS FILS](#)
- [L'ADMR](#)
- [ERNESTI](#), présence de nuit par des étudiants
- [ABC seniors](#)