

Il est temps de dormir: mais pour qui ?

Mayday : « Je ne suis pas fatigué... pourquoi me coucher? Je ne suis pas encore prêt à dormir. » Et pourtant, la lumière s'éteint. Le lit est fait. Le personnel insiste. L'heure du coucher devient une contrainte dictée par la routine institutionnelle, et non par le corps. Ce n'est plus un moment de relâchement, mais une transition imposée, presque administrative.

Ce qui devrait être un passage naturel vers le repos devient une consigne. Dans cet instant discret, presque banal, se joue une tension profonde : celle entre un système qui doit fonctionner et une personne qui tente de rester elle-même. Dormir, besoin vital, se transforme alors en conflit silencieux entre autonomie et organisation. – À qui appartient le temps, ici ?

Une scène qui parle

Quand « l'heure » écrase la personne : *témoignage anonyme d'un préposé aux bénéficiaires*. M. T., 85 ans, est assis dans son fauteuil, un journal à la main. La lumière est douce. La fenêtre entrouverte laisse entrer l'air du soir. Il lit lentement, habité par ce moment calme, presque suspendu. C'est un de ces instants où l'on ne fait rien d'exceptionnel, mais où l'on est pleinement là.

Un préposé entre. « Il est temps de se coucher, monsieur T. » La phrase tombe, simple, neutre. Mais elle rompt quelque chose. M. T. relève légèrement la tête. Il secoue doucement la tête. « Pas encore. Je veux finir mon journal. »

Un court silence s'installe. Ce n'est pas un refus brusque. Ce n'est pas une opposition. C'est une limite posée. Une manière de dire : « je suis encore là, je décide encore un peu ». Ses yeux trahissent la fatigue, mais aussi une volonté tranquille : celle de rester acteur de son quotidien.

Le préposé hésite une seconde. Puis change de posture. Il s'agenouille pour se mettre à sa hauteur. Le geste est simple. Mais il rééquilibre la relation. « Et si nous ajustions votre horaire ce soir ? Vous pouvez terminer votre lecture... peut-être écouter un peu de musique. Et nous vous préparerons doucement quand vous serez prêt. »

Le ton n'impose plus. Il propose. M. T. marque un temps. Puis acquiesce. Quelques minutes plus tard, ou peut-être un peu plus, il se rend au lit. Sans tension, sans contrainte, sans renoncement. Le refus n'était pas un obstacle,

il était une invitation à dialoguer, et, dans cet ajustement, quelque chose d'essentiel est préservé : sa dignité.

Décider de dormir, c'est encore décider de soi

Cette scène révèle un enjeu fondamental : le droit de chaque résident à habiter son propre rythme. Car derrière la question du coucher se cache une autre question, plus radicale : qui contrôle le temps de la personne ?

L'institution fonctionne sur des horaires. La personne vit selon un rythme. Lorsque l'un écrase l'autre, ce n'est pas seulement une organisation qui s'impose, c'est une liberté qui se réduit. Imposer l'heure du coucher peut sembler nécessaire. Mais lorsqu'elle devient systématique, elle prive la personne de son autonomie, de son confort et de son équilibre.

Le corps d'abord résiste : fatigue mal placée, insomnies, désynchronisation du rythme biologique. L'esprit ensuite s'ajuste, souvent à contrecœur : frustration, sentiment d'impuissance, perte de contrôle. Et la relation, enfin, s'altère. Ignorer un refus, le minimiser, ou pire, le tourner en dérision, fissure la confiance. Le soin se distancie.

L'écoute disparaît. Ce qui devait apaiser devient source de tension. La routine, pensée pour organiser, finit par uniformiser. Et dans cette uniformisation, la singularité s'efface.

Et si le coucher redevenait un moment de respect ?

L'heure du coucher n'est pas seulement une question logistique. C'est une question de pouvoir. Décider pour quelqu'un quand il doit dormir, c'est toucher à une liberté intime. Une liberté ordinaire, mais fondamentale. Car l'autonomie ne disparaît pas avec l'âge ou l'institutionnalisation. Elle se redéfinit. Elle s'exprime autrement. Mais elle demeure. Et elle se joue jusque dans ces détails : quand se coucher, quand rester éveillé, quand prolonger un moment ?

La bienfaisance ne consiste pas seulement à faire dormir. Elle consiste à permettre un repos juste — un repos choisi, préparé, respecté. La non-malfaisance exige d'aller au-delà de l'évidence. Voir ce qui ne se dit pas : l'irritation contenue, la frustration silencieuse, la perte progressive de soi. Car oui, imposer peut blesser. Même doucement. Même avec de bonnes intentions. La dignité, ici, prend une forme simple : le droit d'avoir son rythme.

Le *care*, lui, transforme radicalement la situation. Il ne s'agit plus d'exécuter une tâche, mais d'entrer en relation. Écouter. Observer. Ajuster. Demander : « Quand souhaitez-vous vous reposer ? » Refuser

le « c'est l'heure de... », ce n'est pas désorganiser. C'est humaniser.

Transformer le repos en soin

Respecter le rythme de sommeil d'une personne âgée, ce n'est pas ajouter une contrainte. C'est changer de regard. C'est passer d'une logique de gestion à une logique de présence. Dialoguer avant le coucher. Observer les signes réels de fatigue. Adapter la lumière, le bruit, le rythme d'accompagnement. Ces gestes sont simples. Mais leur portée est immense.

Chaque choix laissé à la personne renforce son estime d'elle-même. Chaque ajustement nourrit la confiance. Chaque écoute restaure une part de liberté.

Former les soignants à cette attention au rythme est essentiel. Car le soin n'est jamais neutre. Il façonne l'expérience vécue. Humaniser le sommeil, c'est reconnaître que même dans la dépendance, il reste une vie à respecter.

Dans ce lit, il reste une liberté

Le sommeil imposé peut écraser l'autonomie. Le repos respecté peut restaurer la dignité. Dans le lit d'une personne âgée se joue encore

quelque chose d'essentiel : sa capacité à être sujet. Décider quand se coucher, ce n'est pas anodin. C'est choisir de rester quelqu'un, pas seulement un corps pris en charge.

Le *care* commence par une question simple, mais décisive : « Quand souhaitez-vous vous reposer ? » Lorsque l'organisation s'ajuste à la personne, et non l'inverse, le sommeil redevient ce qu'il n'aurait jamais dû cesser d'être : un droit.

Le sommeil n'est pas seulement physiologique, il est profondément



Photo : Michel Fortier
Lorsque Lucile se réveillait avant le déjeuner, le préposé de nuit lui offrait un petit café accompagné de crêpes et de sirop d'érable. Une attention qu'elle a beaucoup appréciée et qui donnait de la lumière à sa journée.

éthique – imposer humilie – écouter répare. Chaque rythme respecté est une liberté rendue. Chaque repos choisi est une dignité préservée. Prendre soin, c'est parfois simplement... laisser dormir quand le corps le demande.