

Le sommeil retrouvé de Nelly

« Depuis un an, je dormais très mal ». Jeune retraitée, Nelly Eymard se souvient de ses nuits interrompues toutes les heures, de ses jambes « pas tranquilles », qui la faisaient souffrir.

« C'était le chaos, raconte-t-elle. J'avais besoin d'une sieste, au moins un quart d'heure ; c'était la seule façon de tenir, mais ça ne pouvait pas durer ».

Sur les conseils de son endocrinologue, Nelly Eymard se présente au cabinet du Dr Grandjean, à la clinique Les Cèdres, à Brive. « Quand on dort si mal, on est un peu paumé ; on souffre, on se pose des questions. Je me levais, je regardais la télé et quand j'étais trop épuisée, je retournais au lit... Rien qu'échanger, partager sur ce qu'on ressent, c'est important. Parce que la nuit, c'est angoissant ; on ressent les choses d'autant plus fortement. La nuit, il faut se vider l'esprit. Or, vous ne pouvez pas le faire si vous n'avez pas un guide au démarrage ».

Dans le cabinet du Dr Grandjean, la Briviste a donc trouvé une oreille attentive et convaincue. Des conseils également pour retrouver, sans comprimés, la voie du sommeil. « Savoir respirer par le ventre, bien expirer, retrouver une bonne hygiène de vie, écouter son corps, le rapprocher... J'ai aussi dû remplir l'agenda du sommeil, noter l'heure d'extinction de la lumière et tout ce que je ressentais au réveil. C'est un peu fastidieux, mais... »

Mais, après cinq mois de prise en charge, le changement est au rendez-vous. « Je suis sur la bonne voie. J'ai moins de douleurs qui m'empoisonnent et je dors mieux ; jusqu'à 5 ou 6 heures d'affilée. Je suis très satisfaite. Il faut voir maintenant si, dans la durée, j'ai retrouvé un cycle de sommeil normal ».