

Aujourd'hui, je vais vous parler d'un secret, d'un mystère que l'on ne découvre qu'une fois maman élevant ses enfants à la maison. Approchez-vous, parce qu'en général, ce sujet-là, on n'en parle pas trop fort, de peur de choquer ou de passer pour une nulle. Il s'agit de LA DEPRESSION! Oh, je l'ai dit trop fort ? Bon, d'accord, alors, approchez-vous, je vais devoir le chuchoter. Moi je vous parle bien de la dépression et non pas du « baby blues », qui apparemment frappe le plus souvent après l'accouchement, et serait dû à la régression brutale d'hormones. Non non, moi, la dépression dont je vous parle, c'est celle qui nous tombe dessus un beau jour sans prévenir, alors que les enfants commencent à marcher et à manger du pain.

## 1- Les signes qui ne trompent pas

On pleure tout le temps

On se met à pleurer et on ne sait plus comment s'arrêter pour des choses graves ou complètement anodines : on a perdu un parent et on pense à lui tout le temps, on a écouté les infos et on pense à toutes les personnes dans le malheur, on a loupé la mayonnaise, la tâche sur le seul chemisier cher qu'on possède n'est pas partie au lavage et restera indélébile, on trouve que c'est le bordel partout... On pleure au dessus des marmites, en repassant, en accompagnant l'aîné sur le pot ou en regardant la télé. Pourtant, on essaye à chaque fois d'être discrète. On se cache aux toilettes, dans la salle de bain, on met plus de temps à ranger le linge propre dans les tiroirs ou les produits surgelés dans le congélateur de la buanderie. Mais en même temps, on ne peut pas laisser les enfants sans surveillance trop longtemps alors on réapparaît, le nez rouge, les yeux gonflés en se disant qu'on sera forte et qu'on ne pleurera plus. Mais ça, on se l'était déjà dit hier et puis encore ce matin...

On n'a pas envie de se lever, on est tout le temps fatiguée

On se sent lasse, épuisée, fatiguée avant même que la journée ne commence. Le réveil sonne, les enfants appellent et pourtant, on se verrait bien rester sous la couette, cachée aux yeux de tous, toute la journée. Mais les enfants comptent sur nous, on n'a pas le droit de rester là une minute de plus. Alors on s'assoit au bord du lit, on pose le pied par terre aussi délicatement qu'un bulldozer se pose sur la façade d'un immeuble. C'est une dure journée qui nous attend, quoi qu'il se passe et quelle que soit la météo qu'il va faire. Alors, sur les conseils du chéri, on va faire une petite cure de magnésium, de vitamines A, B, W, mais bizarrement, ça ne change rien du tout. On est toujours aussi crevée.

## On se trouve moche

Le matin, après la douche, on ne se regarde plus dans la glace parce que sinon, le moral chute encore de deux crans en dessous. On n'aime pas notre peau, nos cheveux, faudrait qu'on aille chez le coiffeur mais on n'a pas le temps et peut être pas l'argent. On a mauvaise mine, les cernes sous les yeux sont tellement noires qu'on se dit que ça vaut plus le coup de les camoufler sous le fond de teint. Pourtant, faudrait bien qu'on se maquille un peu, ça nous aiderait un peu plus à ressembler à autre chose qu'un épouvantail. Même chose avec les fringues. Y'a longtemps qu'on ne se prend plus la tête pour savoir quoi mettre le matin.

Les placards sont pleins de robes, de jupes ou de pantelons mais c'est comme s'ils ne contenaient rien qu'autre que des t-shirts et des jeans qu'on ne prend parfois même plus la peine de repasser. A moins que ce soit la mode, le tissu froissé, c'est pas ce qu'il y a de mieux pour se donner de l'allure mais on se dit qu'au point où on en est...

Question libido, vu qu'on se sent dans la peau d'une serpillière, difficile de faire ou d'avoir envie de câlins. En plus, dès que les enfants sont couchés, la fatigue se fait sentir et on n'a qu'une envie, c'est d'aller dans notre lit et de nous endormir devant notre bouquin ou une émission débile à la télé.

## Rien ne nous fait plaisir

Inutile d'essayer de nous convaincre qu'une ballade en vélo, qu'un pique-nique à la campagne, qu'une virée shopping, ça va être bien. On ne voit que le négatif : faut se préparer et se maquiller et vu le charge de travaux à faire, c'est décourageant. Et de toute façon, même si on y prendra du plaisir sur le moment, on se dit que ce moment de liberté n'est que temporaire et que tôt ou tard, il faudra retrouver la tête. Alors autant ne rien faire, c'est (encore) moins déprimant.

## 2 – Pourquoi on déprime ?

C'est vrai, pourquoi est-ce qu'on déprime ? Apparemment tout va bien et puis, si on écoute les autres, il n'y a vraiment aucune raison de déprimer, voire, on passe à côté de « l'essentiel ».

« Tes enfants sont en bonne santé ! C'est l'essentiel ! »

« Tu as un toit sur la tête, pas trop de découverts à la banque, tu sais, par les temps qui courent, c'est l'essentiel ! »

Bon, et si on mettait « l'essentiel » de côté pour quelques minutes ? Parce que, visiblement, plus on se dit qu'on a l'essentiel et qu'on n'a aucune raison de déprimer, plus on déprime. En fait, il y a plusieurs choses qui nous font déprimer.