

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.

On est tout le temps toute seule

Eh oui, concernant l'univers professionnel, tout tourne autour de nos petits soleils.

Mais n'allez pas croire que sur notre planète, on s'y fait chier comme sur la lune ! Y'a pas à dire, les journées sont bien remplies. Comme pour les autres personnes ayant une activité, nous aussi, on a des dossiers sensibles à gérer :

- le dossier « caca », c'est le plus long, le plus difficile et, le plus dur (ah ah)
- le dossier « dents », c'est celui qui fait le plus de bruit

et plein d'autres encore...

Mais contrairement aux autres, quand on a la possibilité de s'octroyer une pause, on se retrouve toute seule devant notre café. Pas de collègue, pas âme qui vive. Si, il y a le facteur ou le mec de l'EDF venu relever les compteurs. Impossible de lutter contre solitude avec le téléphone. Pourtant, les copines à l'autre bout du fil sont plus patientes que nous. Elles comprennent toujours très bien que l'on doit raccrocher ou les interrompre mais nous, justement, on aimerait bien pouvoir les écouter sans cris ou hurlements en bruit de fond ou sans à avoir à répéter vingt fois dans la conversation « non, c'est pas papa », « non, c'est pas l'heure du gâteau ».

On n'a pas vraiment le droit de se plaindre.

- T'as fait des enfants, c'est ton choix, alors tu assumes !

Voilà ce qu'on entend quand on dit qu'on est fatiguée ou déprimée. Y'a mieux pour remonter le moral. D'autres, plus sensibles, nous disent que c'est sûrement difficile mais que c'est pour le bien de nos enfants, et qu'on a fait un choix pour lequel ils nous remercieront plus tard, du moins, c'est ce qu'il faut espérer. Alors, on reste chez nous, on se tait, et on fait ce que des millions de femmes ont fait avant nous. On s'occupe de nos enfants, de notre maison, on y met du cœur mais le cœur n'y est pas. Et plus le temps passe, plus tout nous pèse et plus on a l'impression d'étouffer dans cette vie de corvées domestiques.

- Ben dans ce cas, reprends un travail !

Oui mais quoi ? Où ça ? Ca fait si longtemps qu'on est coupée du monde professionnel, est-ce que l'on se sent encore capable d'y entrer ? Et puis, autant attendre cette fois que le dernier rentre à l'école, parce qu'après tout, on n'en a pas bavé comme ça pour au final devoir se taper les allers et retours chez la nounou !

- Bref, tu sais pas ce que tu veux alors ?

Non, en effet, on ne sait pas ce qu'on veut, on est perdue. Mais on sait quand même une chose, c'est qu'on va lui balancer la dernière couche sale à la figure à celui ou celle qui nous dit tout ça !

On se dit que tout le monde y arrive sauf nous

Toutes les femmes de la terre entière y arrivent, aucune autre ne déprime sauf nous. En tout cas, c'est ce qu'on se dit. Du coup, on se met une pression d'enfer, par rapport à une mère, qui, elle nous fait constamment la liste de ce qu'on a et qu'elle n'avait pas :

- Tu as une nounou !
- Tu as une femme de ménage !
- Tu as une voiture
- Tu as un mari qui t'aide
- Tu as tout le confort matériel

Ou de ce qu'on n'a pas et qu'elle avait :

- Tu n'as pas de jardin, de poulailler, de champs à gérer
- Tu n'as pas trois enfants à élever
- Tu n'as pas les langes à laver
- Tu n'as pas les purées à faire toi-même

On se dit que si on déprime en s'occupant de nos enfants, c'est qu'on a pas la fibre maternelle.

On entend tellement de choses sur le bonheur d'avoir des enfants (ce qui est vrai) et on nous vante tellement les mérites de la maternité, que du coup, on ne comprend pas pourquoi nous on trouve ça difficile et encore moins épanouissant. On se dit que c'est parce qu'on ne doit pas savoir s'y prendre comme les autres ou pire, qu'on n'est pas une bonne mère. Ah oui, quand on délire, ça va toujours très loin...

## 3 - Bon mais alors, comment on s'en sort de tout ça ?

1 – Il faut en parler

Mais pas à n'importe qui, en tout cas, pas à ceux qui nous disent d'arrêter de nous plaindre ! Non, il faut en parler à un médecin. La dépression est une maladie comme les autres, qui se soigne et se prend en main avec l'aide d'un professionnel. En plus de nous écouter, il va, s'il le juge nécessaire, nous prescrire un traitement. Han ! Ca

y'est, je l'ai dit, j'ai prononcé le mot qu'il ne fallait pas. Les anti-dépresseurs ! Tout de suite, on se voit accro, bientôt, on sera avec une seringue dans le bras et la cuillère au-dessus de la bougie ! On en sera dépendante, c'est sûr, on finira comme un zombie, avec des cernes éternelles sous les yeux, et la voix cassée.

Bon, revenons un peu sur terre. Les anti-dépresseurs ne sont pas obligatoires et en plus, il existe plusieurs dosages et des durées de traitement variées.

On peut continuer à se voiler la face, en se disant, que non, ce n'est pas de la dépression que l'on fait, c'est juste un passage à vide, un coup de fatigue qui va passer. Ca peut l'être en effet. Mais faut bien admettre que les vitamines ou le week-end à la mer n'y ont rien changé. Alors quoi ? On joue au Jacques le Fataliste, on se dit qu'il n'y a rien à faire et on se laisse aller ?

Le jour où je suis allée voir mon médecin généraliste, ça m'a fait tout drôle, parce que je n'étais pas malade au sens où on l'entend d'habitude. Je ne toussais pas, je n'avais pas le nez qui coulait ni de fièvre. Quand il m'a vue, il m'a dit :

- Qu'est-ce que je peux faire pour vous ?
- Eh bien, je sais pas trop...Je suis venue parce que...Parce que depuis quelques temps, je pleure tout le temps...Voyez, là, je sens que je vais pleurer...
- Ben, ne vous gênez pas, si vous en avez besoin.

Et allez, j'ai ouvert les vannes et ca a été la grande fontaine, avec les statue de Zeus et son trident plantée au milieu entouré des anges avec leurs trompettes. Impossible que je me reprenne, y'avait rien à faire, je pleurais comme une madeleine.

Evidemment, pas de mouchoirs, et évidemment, mon rimel n'était pas waterproof.

Alors mon médecin s'est levé, il a arraché une grande lamelle de papier d'à peu près 1m20 de long de son distributeur qui sert en général à recouvrir sa table avant d'examiner les gens et il me l'a tendue pour que je me mouche. Alors, il a poursuivi :

- Ca fait longtemps que vous êtes comme ça ?
- Oui, à peu près quatre mois.
- J'imagine que vous avez fait des cures de magnésium ?
- Oui...
- Bien sûr. Et vous dormez comment la nuit ?
- Ben, ça va...Enfin, j'ai un peu de mal à m'endormir parce que je pense à plein de trucs avant...
- Et avec votre mari, ça va comment ?
- Euh...ça va...oui, enfin, oui...

Evidemment, moi je ne suis pas du genre à étaler ma vie privée comme ça donc pas moyen de lui dire qu'au niveau libido, j'étais au point 0 mais j'imagine qu'il a bien compris.

Alors il m'a dit que je faisais de l'anxiété, et puis surtout il m'a dit :

- Je ne crois pas que vous ayez besoin d'aller voir un psychologue, sauf si vous l'estimez nécessaire. Mais, vous êtes au stade avant la dépression, juste avant. C'est à dire que si vous aviez attendu plus longtemps, vous auriez sombré.

Voilà. Alors je suis ressortie, avec dans mon sac mon ordonnance anti anxiété et anti blues pour trois mois. Des anti-dépresseurs qui me correspondaient. Ensuite, mon

médecin m'a suivie une fois par semaine pendant 2 semaines, pour voir ce que ça donnait puis ensuite une fois par mois.

Les anti-dépresseurs ne font pas sauter de joie, n'assomment pas, ne rendent pas dépendant. Ils font simplement en sorte qu'on trouve la force chaque jour de continuer ce que l'on fait, sans pleurer, sans angoisses. Et puis un beau jour, les choses, on le sent, sont différentes. En mieux. On se sent mieux, moins triste, plus sereine. Et le traitement est fini.

Il faut se consacrer du temps pour soi

Mais ce qui fait le plus de bien, c'est quand on apprend qu'une majorité de femmes est passée par là

Eh oui, faut le savoir, la plupart des femmes passe par cette phase vraiment difficile. Même ces femmes que l'on croit fortes, mères parfaites et épanouies, ont vécu ça. Mais elles n'en parlent pas pour les raisons que j'ai évoquées plus haut. Quel soulagement quand on apprend que telle ou telle femme que l'on mettait sur un piédestal pour avoir tout su gérer a fait de la dépression ! Non, les superwomen n'existent pas ! Oui, c'est normal de faire de la dépression, il n'y a rien de dégradant là-dedans !

Il y a bien sûr des femmes qui sont parfaitement épanouies dans leur rôle de maman, qui n'ont jamais connu la dépression, car il faut bien des exceptions qui confirment la règle. On aimerait qu'elles nous donnent des conseils ou mieux encore, leur secret pour être si heureuses dans leur rôle de mères au foyer. Mais en attendant, le mieux, c'est de prendre le taureau par les cornes pour ensuite, être heureuses à notre tour na !