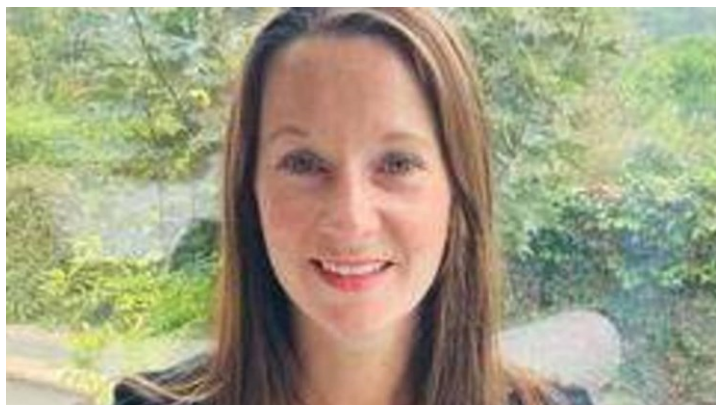


« Ça peut arriver à tout le monde »

Publié le 16/10/2021 à 06:25 | Mis à jour le 16/10/2021 à 06:25

la Nouvelle
République.fr

- Santé
- Azay-sur-Cher



Marine prend, à présent, soin d'elle-même. © (Photo Marine Hérault)

C'est en janvier 2016 que Marine donne naissance à son premier enfant. « *Je nageais dans le bonheur* », se souvient-elle. Mais, quatre an et demi plus tard, elle tombe dans une grave dépression, en reprenant le chemin de son travail de puéricultrice. « *Tout devenait insurmontable, même prendre ma propre douche... Je n'arrivais pas me gérer moi-même* », se confie Marine Hérault, 33 ans. « *Je voulais être la meilleure maman. Cependant, il y a eu un décalage entre la vie de maman que j'avais projetée et celle de la réalité. Je n'avais pas mesuré à quel point ma vie allait changer.* »

Un état physique de fatigue intense, accompagné d'idées suicidaires qui la conduise à consulter son médecin traitant. « *Le cerveau est en mode autodestruction. On n'y arrive pas. La meilleure solution, c'est de partir, de couper* », explique-t-elle. Il est alors décidé de l'hospitaliser à la clinique de Vontes, une maison de repos à Esvres-sur-Indre. Marine y reste six semaines : « *Ça m'a permis de souffler et de voir que je n'étais pas toute seule dans ce cas-là. Je remercie l'équipe médicale, car j'avais l'obligation de voir mon petit garçon tous les jours pour ne pas perdre le lien.* » Une descente aux enfers rapide, en dix jours seulement. « *Je me disais : je suis folle, je vais rester folle. Comment un bébé qui m'apportait tant de bonheur, pouvait aussi me rendre si triste ?* », se souvient Marine.

Une injonction à être la mère « parfaite » Puéricultrice, elle connaissait le phénomène de la dépression post-partum. Désormais, la jeune mère veut « *sensibiliser sur le fait que cela peut arriver à tout le monde...* » Pour la mère de famille, les injonctions sociétales ont accentué sa dépression périnatale : « *Il y a une image plus marquée de la "mère parfaite" qui est véhiculée par toutes les publications autour du bien-être des bébés.* »

Après son hospitalisation, elle garde un suivi psychologique pendant un an. Aujourd'hui, Marine veut porter un message positif : « *On peut s'en sortir !* » Son couple est devenu plus fort grâce à cette épreuve : « *On communique plus, on s'organise mieux* », précise-t-elle. Ainsi, ils ont pu accueillir sereinement leur deuxième enfant, tout juste né au mois d'octobre : « *On en a tiré un plus. Je connais plus mes failles.* »