



## Le message par Émilie Giordano

Elle était assise à côté de lui dans la cafétéria, ils étaient meilleurs amis depuis toujours. Ensemble, ils discutaient depuis un bon moment. Les sujets dérivaient, comme dérive un petit bout de bois emporté par le flot d'une rivière... Mais aujourd'hui c'était différent. Il avait envie de se confier, mais elle... elle paraissait distraite, ailleurs. Il parlait, parlait de sujets tristes, lourds, sombres... Sans qu'il s'en rende vraiment compte, il dit « Le monde se porterait beaucoup mieux sans moi ». Au fond de lui il savait qu'il ne devait pas exprimer ses pensées à voix haute, mais il n'en a pas eu conscience. À l'instant même où il disait cette phrase, le téléphone de son amie a sonné, elle n'y a donc pas trop porté attention et elle s'est éclipsée pour discuter dans un endroit moins bruyant. Pourtant, sa bouche avait lancé un message.

Il habitait seul avec sa mère depuis la mort de son père. Elle était présente pour lui et il était très proche d'elle. Depuis quelques temps cependant, il était différent. Elle avait remarqué un changement radical dans son comportement. Il s'enfermait dans sa chambre, il ne mangeait plus et il était arrogant. Il avait toujours été très bordélique, mais depuis quelques temps, il mettait de l'ordre dans son linge, dans ses documents et dans ses photos souvenirs. Sa mère pensait qu'il avait décidé de se prendre en main, de devenir plus responsable. Il s'était même acheté des couteaux de cuisine et il lui disait qu'il voulait commencer à cuisiner. Pourtant, son corps avait lancé un message.

Il faisait de la natation depuis 7 ans. Son entraîneur était devenu comme un mentor pour lui, il le supportait, l'encourageait et le poussait à poursuivre ses rêves. Ils s'estimaient beaucoup l'un l'autre. Son entraîneur avait remarqué, par contre, depuis quelques temps, un manque d'intérêt, une baisse de motivation drastique. Il était toujours découragé, il semblait triste et désemparé. Parfois, il arrivait à la piscine, riait aux éclats et soudainement se mettait à pleurer et à crier. Son entraîneur pensait qu'il était en crise d'adolescence et que ça allait passer, il tentait simplement de ne pas trop lui en parler. Pourtant, son cœur avait lancé un message.

Sa professeur qu'il avait depuis le début de l'année a dû le rencontrer : ses notes avaient énormément baissés, il manquait souvent des cours et il n'était pas du tout concentré en classe. Lorsque sa professeur était dans le bureau pour lui parler, il avait un discours très incohérent, il changeait toujours d'avis, il oubliait des choses importantes et il était incapable de prendre une décision. Ça ne lui ressemblait pas du tout, sa tête avait lancé un message.

Ce jour-là, il était seul dans sa chambre en train de repenser à sa meilleure amie, à sa mère, à son entraîneur et à la rencontre qu'il avait eu avec sa professeur. Il se disait encore « le monde se porterait beaucoup mieux sans moi ». Il se dirigeait vers son garde-robe, où il avait rangé ses nouveaux couteaux de cuisine qu'il s'était acheté il y a quelque semaines, lorsqu'il reçut un message texte de sa meilleure amie disant « Pour répondre à ce que tu me disais l'autre jour, moi je ne pourrais pas continuer d'être heureuse si tu n'étais plus avec moi, est-ce que tu vas bien? »

Il ouvrit la porte de son garde-robe lorsque son entraîneur laissa un message sur la boîte vocal disant « J'ai engagé un psychologue sportif, il pourra t'aider à déterminer tes objectifs et tu pourras lui parler lorsque tu te sens désemparé, je sais que tu peux y arriver ».

Il prit la boîte de couteaux lorsque sa professeur lui envoya un courriel disant « J'ai remarqué que tu ne semblais pas bien depuis quelque temps, tu sais il existe un service de soutien à l'école si tu en sens le besoin, ici on tient tous à ce que tu te senses bien ».

Il sortit un couteau quand soudain sa mère entra dans sa chambre et lui dit « Je t'aime mon fils et je serai toujours présente pour toi ».

Ce jour-là, ensemble, ils lui ont sauvé la vie, car son âme a lancé un message.

On peut tous faire une différence,

On peut tous être attentifs.

Pour reconnaître les signes : <http://www.aqps.info/aider/reconnaitre-signes.html>