



mathis,



*envoie-moi
un signe.*

Audrey Lapointe

Mathis, envoie-moi un signe

© Audrey Lapointe, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1942-8

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

★ À toi qui lis ces pages.

Si tu es un adolescent et que tu tiens ce livre entre tes mains, j'aimerais te dire quelque chose d'important.

La vie peut parfois sembler trop lourde à porter. Une déception, une rupture amoureuse, le harcèlement, les problèmes familiaux, le sentiment de ne pas être compris ou simplement une douleur que l'on n'arrive pas à expliquer.

Quand on souffre, on a souvent tendance à se renfermer. On se dit que personne ne peut comprendre. On a peur d'être jugé, de déranger ou de paraître faible.

Mais je voudrais que tu retiennes une chose :

Ne reste jamais seul avec ta souffrance. Parle.

À un parent, un frère, une sœur, un ami, un professeur, un éducateur, un psychologue ou toute personne de confiance.

Et si les mots ne sortent pas, écris.

Écris ta colère.

Écris ta tristesse.

Écris tes peurs.

Écris tes questions.

Écris ce que tu n'arrives pas à dire à voix haute.

Parfois, les mots restent bloqués dans notre gorge, mais ils arrivent à sortir lorsque l'on prend un stylo et une feuille de papier.

C'est pour cette raison que j'ai choisi de laisser plusieurs pages blanches à la fin de ce livre.

Ces pages sont pour toi.

Si un jour tu ne te sens pas bien, si tu te sens seul, perdu, triste ou incompris, utilise-les.

Écris tout ce que tu as sur le cœur.

Sans réfléchir.

Sans te censurer.

Sans avoir peur d'être jugé.

Personne n'a besoin de les lire si tu ne le souhaite pas.

L'important est de ne pas garder toute cette souffrance enfermée à l'intérieur de toi.

Ces pages blanches sont un espace qui t'appartient.

Un endroit où déposer tes colères, mais aussi tes rêves et tes espoirs.

J'espère de tout mon cœur que tu n'auras jamais besoin de les remplir.

Mais si un jour la vie devient trop lourde, prends un stylo.

Écris.

Puis parle à quelqu'un.

Parce qu'il y aura toujours une personne prête à t'écouter.

Aucune souffrance ne mérite d'être portée seul. Tu as de la valeur.

Tu comptes pour quelqu'un, même lorsque tu as l'impression du contraire.

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse.

C'est un acte de courage.

S'il te plaît, parle.

Et si tu n'y arrives pas encore, écris.

Mais ne garde jamais toute ta douleur au fond de toi.

★ Mathis avait seize ans

Quand les gens apprennent qu'il est décédé, ils veulent souvent connaître les circonstances. C'est une réaction humaine. Pourtant, si j'ai écrit ce livre ce n'est pas pour raconter comment mon fils est mort.

C'est pour raconter comment il a vécu.

Mathis était un garçon gentil, attentionné et profondément empathique. Il avait cette capacité rare de remarquer quand quelqu'un n'allait pas bien, même lorsque cette personne essayait de le cacher. Il trouvait toujours un mot réconfortant, un geste tendre, une présence rassurante.

Au sein de notre famille, il était un repère. Un grand frère protecteur, toujours prêt à aider, écouter ou à faire passer les besoins des autres avant les siens.

Ses frères et sa sœur savaient qu'il pouvait compter sur lui.

Moi, sa maman, je savais que derrière son sourire se cachait un cœur immense.

À seize ans, Mathis avait encore tant de rêves à construire, tant de moments à vivre. Mais avant de parler de l'absence qu'il a laissé, je veux vous parler de sa présence. De son rire, de sa douceur, de sa façon d'aimer.

Parce qu'une vie ne se résume jamais à sa dernière journée.

Et celle de Mathis mérite d'être racontée.

★ Chapitre 1 – Mathis, mon fils

Lorsque je pense à Mathis, ce n'est pas d'abord la tristesse qui me vient. Ce sont ses blagues.

Ces blagues tellement mauvaises qu'elles nous faisaient lever les yeux au ciel avant de finir par rire malgré nous. Il avait ce talent particulier de

détendre l'atmosphère avec trois fois rien. Même lorsqu'elles n'étaient pas drôles, elles étaient devenues sa signature.

Mathis était un garçon doux. C'est sans doute le mot qui le décrit le mieux. Dans un monde où l'on valorise souvent la force, le bruit ou la compétition, lui possédait une autre qualité, plus discrète mais tout aussi précieuse : la douceur.

Il était attentif aux autres, sensible à leurs émotions, toujours prêt à rendre service. En tant que grand frère, il prenait son rôle à cœur. Il veillait sur ses frères et sa sœur avec une tendresse naturelle, sans avoir besoin qu'on le lui demande. Il était présent dans les petits gestes du quotidien, dans les attentions simples qui disent « je suis là. »

Comme beaucoup d'adolescents de son âge, Mathis aimait passer du temps avec ses amis. Il adorait jouer à la console, rire, discuter de ces moments qui semblent ordinaires lorsqu'on les vit, mais qui deviennent inestimables lorsqu'ils ne sont plus là.

Le sport occupait aussi une place importante dans sa vie. Le basket et le football lui permettaient de se dépenser, de partager des moments avec les autres et de vivre cette camaraderie que l'on trouve dans les équipes.

Sur un terrain comme ailleurs, il restait fidèle à lui-même : respectueux, généreux et bienveillant.

Quand je ferme les yeux aujourd'hui, je revois son sourire. J'entends encore ses blagues improbables. Je me souviens de sa façon d'être avec les autres, de sa gentillesse, de son cœur immense.

C'est ce Mathis-là que je veux faire connaître à travers ces pages. Non pas seulement le jeune garçon que nous avons perdu, mais surtout celui que nous avons eu la chance d'aimer.