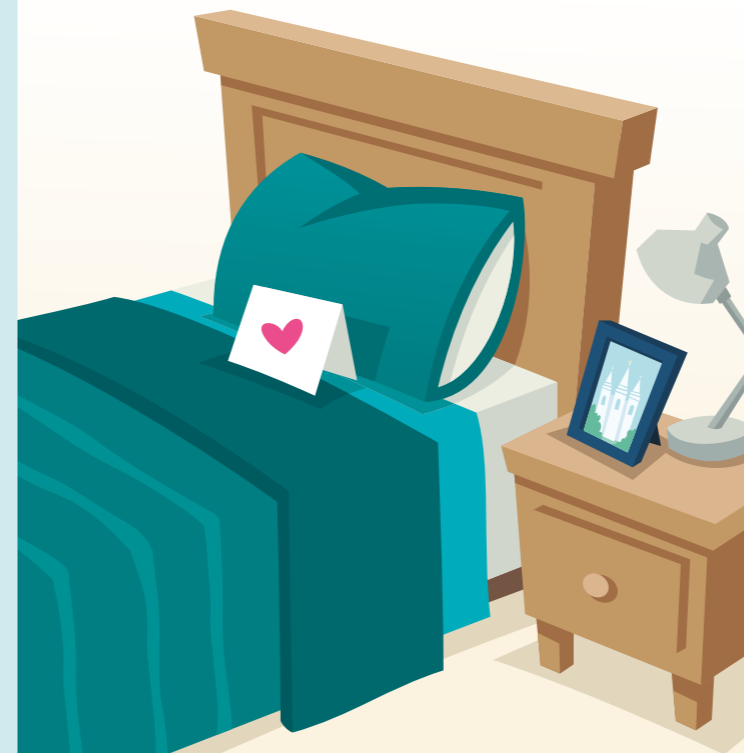




# De nombreuses manières de dire « Je t'aime »

Comment Trina peut-elle aider son frère ?



Par Juliann Tenney Doman  
(D'après une histoire vraie)

Cette histoire s'est passée aux États-Unis.

Le père de Trina annonce : « Commençons notre conseil de famille par une prière. »

Trina s'agenouille à côté de ses frères et sœurs pendant que son frère Taylor fait la prière. Une fois celle-ci terminée, ils retournent s'asseoir.

« Maman et moi souhaitons vous parler d'Adam » déclare papa. Adam, le frère de Trina, est missionnaire. Il est parti il y a trois mois et il manque beaucoup à Trina.

« Il rentre de mission cette semaine » annonce maman.

Trina n'en croit pas ses oreilles. *Est-ce qu'il va bien ?* se demande-t-elle.

« Quoi ? Pourquoi ? » demande Taylor.

« Il a des problèmes d'anxiété et de dépression » répond maman. « Cela signifie qu'il fait face à beaucoup d'inquiétudes et de chagrins qu'il n'arrive pas à surmonter. Il va se faire aider par des médecins, comme s'il s'était cassé la jambe ou était tombé malade. »

Trina ne sait pas quoi dire. Elle a des amis dont les frères et sœurs sont rentrés prématurément de mission pour des raisons médicales. Est-ce que ça ira pour Adam ?

« Nous voulons faire tout notre possible pour aider Adam. Voulez-vous bien prier afin de savoir comment aider au mieux votre frère ? » demande papa.

Trina et ses frères et sœurs acquiescent.

« N'hésitez pas à nous poser des questions et à nous dire ce que vous ressentez à tout moment.

Nous vous aimons » ajoute maman. Trina court la prendre dans ses bras et le reste de la famille se joint à elles.

Les jours suivants, Trina pense à Adam. Elle prie pour savoir ce qu'elle peut faire pour lui. Elle se remémore des moments où



ILLUSTRATIONS SAMMIE FRANCIS

elle était inquiète ou triste et à quel point sa famille l'a aidée. Cependant, l'anxiété et la dépression semblent être des choses graves.

Trina va voir maman et lui demande : « Qu'est-ce que je peux faire pour aider Adam ? »

« Nous ne pouvons pas changer ce qu'il ressent » répond maman. « Mais nous pouvons le soutenir et lui montrer que nous nous soucions de lui. »

« Nous pouvons l'aimer ! » déclare Trina.

Maman sourit et la prend dans ses bras. « C'est la meilleure chose à faire. »

Trina sait qu'il y a de nombreuses manières de dire « je t'aime », même sans le dire à voix haute. Lorsque les membres de sa famille font des choses gentilles pour elle ou la prennent dans leurs bras, elle sait qu'ils l'aiment. Trina va faire pareil pour Adam !

Elle décide de lui montrer son amour dès maintenant. Elle utilise une craie pour lui écrire un message sur le trottoir. Elle cache des mots gentils dans la maison. Elle aide ses frères et sœurs à faire une pancarte. On y lit : « Bienvenue à la maison, Elder Dawson ! Nous t'aimons ! »

Le lendemain, la famille de Trina se rend à l'aéroport. Trina aide ses frères et sœurs à tenir la pancarte qu'ils ont faite. Quand Adam franchit la porte de sortie de la zone d'arrivée, Trina et sa famille court le serrer dans leurs bras.

« Je t'aime, Adam ! » dit Trina.

Une fois rentrés chez eux, Trina prend la main d'Adam et le conduit vers le trottoir pour qu'il voit ce qu'elle a écrit.

« Nous sommes très fiers de toi, Elder Dawson » lit Adam. Il lève les yeux vers ses parents et ses frères et sœurs. « Merci à tous. » Il serre la main de Trina.

Adam va dans sa chambre pour y déposer sa valise. À son retour, il sourit. « Est-ce que quelqu'un sait qui fait toutes ces choses gentilles partout dans la maison ? Je viens juste de trouver un petit mot sur mon oreiller. » Il fait un clin d'œil à Trina.

Trina sourit. Elle a hâte de trouver de nouvelles manières de dire « je t'aime » ! ●

## Qu'est-ce que l'anxiété et la dépression ?

Parfois, certaines personnes éprouvent des sentiments d'inquiétude ou de peur qui ne disparaissent pas. Cela s'appelle l'**anxiété**. Elles peuvent également éprouver une tristesse qui ne s'en va pas non plus. Cela s'appelle la **dépression**. L'anxiété et la dépression sont des maladies qui affectent l'esprit, tout comme d'autres maladies affectent le corps. Les personnes qui souffrent d'anxiété ou de dépression peuvent être aidées par un médecin. Notre devoir est de les aimer et d'essayer de les comprendre et de les aider. Si tu rencontres ce type de difficultés, demande de l'aide à un adulte de confiance.