

VICTORIA LOPEZ

UNIQUE

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042522094

Dépôt légal : octobre 2025

« Selon une récente étude de l'OMS, 1 personne sur 5 est touchée chaque année par un trouble psychique, ce qui représente 13 millions de Français. Autant dire qu'au niveau de la gastronomie, on est au top, ce qui n'est pas le cas en psychiatrie au vu du taux de suicide en France, le plus élevé des pays européens. »

Préface

Cet ouvrage est le témoignage de ma propre expérience et de celle de personnes que j'ai pu observer au fil des années.

Les mauvaises pensées

Je suis une fille UNIQUE née en 1995.

Dans une bulle de bonheur dans laquelle je grandissais avec l'insouciance de mon jeune âge, entourée de princesses, de fleurs et d'animaux, je me suis rapidement dit que tout était trop beau pour être vrai.

Beaucoup de questions existentielles fusaient en moi.

Je me rendis compte, déjà au bout de seulement 4 ans d'existence, que je n'avais pas le contrôle sur tout et que la vie pouvait jouer des tours qu'ils soient bons ou mauvais, et ça, je ne pouvais le tolérer.

C'est là que commença ce que j'appelle : les mauvaises pensées.

Un psychologue me donna par la suite le terme exact : « pensées intrusives », comme un autosabotage créé de toutes pièces par mon cerveau.

C'est ainsi que je fis face à mes premières crises d'angoisse : brouillard mental, migraines, palpitations, l'impression d'étouffer psychologiquement au point de vouloir que tout ne soit qu'un mauvais rêve.

Mes parents ont toujours été à l'écoute de mes maux.

Étant leur seule fille, je bénéficiai de toute leur attention, et ils ont donc décidé de consulter un pédo-psychiatre.

Le verdict tomba : « Victoria a une hypersensibilité exacerbée ; ce qu'une personne lambda ressent, Victoria va le ressentir dix fois plus, que ce soit positif ou négatif.

Mais ne vous en faites pas, à 7 ans, tout passera, c'est l'âge de raison. »

Et il avait raison.

À mes 7 ans, tout est passé, et cela pendant plusieurs années.

L'enfance a des manières de voir, de penser, de sentir qui lui sont propres ; rien n'est moins sensé que d'y vouloir substituer les nôtres.

Jean-Jacques Rousseau

J'eus alors la liberté d'esprit d'une petite fille épanouie, respirant la joie et la bonne humeur, sportive, ayant des atouts en gymnastique, et en ski dans le sillage de sa maman, professeure de sport, allant même jusqu'à faire de la compétition et à monter sur les podiums, médaillée.

Quelques années plus tard, à quelques mois d'intervalle, je perdis mes deux grands-pères.

Deux hommes forts, ayant fait l'armée, la guerre, ayant eu la Légion d'honneur.

Tout ça pour finir par mourir pour une raison qu'ils auraient pu tous deux éviter : le cancer du poumon lié à la cigarette.

L'un des deux finira même par dire : « Si j'avais su, c'était si simple d'arrêter. »

Mais il était déjà trop tard.

La vie est une maladie dont tout le monde meurt.
Paul Morand

Tout le cheminement que j'avais réussi à faire durant ces dernières années retombait comme un soufflé, ma famille était déchirée de tristesse.

On avait beau m'expliquer que la mort faisait partie du cycle de la vie, je ne pouvais concevoir qu'on vive, qu'on entreprenne des choses sur terre, qu'on ait des sentiments, qu'on rie, qu'on pleure, qu'on crée des souvenirs, et qu'après, tout s'arrête comme ça, du jour au lendemain !

Malheureusement, personne n'avait la réponse à mes questions, car personne n'avait la preuve d'un après concret.

Ne sais-tu pas que la source de toutes les misères de l'homme, ce n'est pas la mort, mais la crainte de la mort ?
Épictète