

# Les Trois Captivités

c# Prologue — La même construction

Il est vingt-deux heures. Marc regarde le journal télévisé.

Il n'est pas naïf. Il sait que l'information est orientée — il le dit lui-même, à ses amis, avec une sorte de fierté modeste. Mais il regarde quand même. Parce qu'il faut bien être informé. Parce que tout le monde regarde. Parce qu'on ne peut pas ne pas savoir ce qui se passe dans le monde.

Ce soir, il y a une crise quelque part, un responsable politique qui s'explique, un expert qui commente, un sondage qui confirme que les Français pensent ce qu'ils pensent. Marc acquiesce ou secoue la tête selon les séquences. À vingt-deux heures trente, il éteint le poste avec une opinion sur l'actualité. Il pense l'avoir formée. Il ne sait pas qu'elle lui a été livrée préemballée, avec les angles et les absences soigneusement calculés.

---

À la même heure, dans un appartement de la banlieue de Lyon, Sophie regarde son compte bancaire.

Elle a quarante-deux ans. Elle travaille, économise, ne fait pas de folies. Elle a 18 000 euros sur un livret d'épargne — là où le conseiller de sa banque lui a dit de les mettre. Il y a dix ans, ces 18 000 euros lui permettaient d'envisager un voyage, une rénovation, une marge de sécurité réelle. Aujourd'hui, avec l'inflation cumulée, ils valent — en pouvoir d'achat réel — 12 000 euros. Elle ne comprend pas. Elle a pourtant fait ce qu'on lui avait dit de faire. Elle a été raisonnable.

Elle n'a pas compris que le système dans lequel elle épargne a été conçu pour que l'épargne perde de la valeur. Pas par accident. Par construction.

---

À 200 kilomètres de là, Thomas a cinquante ans. Il est en bonne santé, dit-il. Il mange "équilibré" — des céréales le matin, peu de graisses, de la viande blanche, des légumes en conserve. Il suit les recommandations. Il a pourtant un taux d'inflammation chronique élevé, une fatigue persistante, un intestin capricieux, une irritabilité qu'il attribue au stress. Il prend un médicament pour l'estomac, un autre pour le cholestérol, un troisième pour dormir. Il voit son médecin tous les deux mois. Il est un bon client.

Il ne sait pas que les recommandations alimentaires qu'il suit ont été en partie rédigées ou influencées par les industries qui vendent les aliments qu'il consomme. Il ne sait pas que son microbiome — le vrai organe immunitaire de son corps — a été progressivement détruit par trente ans d'ultra-transformation. Il ne sait pas qu'il pourrait reprendre 80 % de sa vitalité avec des changements que personne ne lui a jamais expliqués, parce que personne n'a d'intérêt économique à les lui expliquer.

---

Trois personnes. Trois domaines. Trois problèmes apparemment sans rapport.

Regardez à nouveau.

Marc a une opinion sur le monde qu'il n'a pas construite. Sophie a une épargne qui fond sans qu'elle comprenne pourquoi. Thomas a un corps qui dysfonctionne malgré sa conformité aux règles. Dans les trois cas, la même architecture opère :

Un **système centralisé** qui produit une dépendance. Une **expertise déléguée** qui décourage la compréhension directe. Une **capture de la résistance** qui neutralise les alternatives. Et une **illusion de choix** qui maintient la conformité volontaire.

Ce n'est pas une théorie du complot. Les complots supposent des réunions secrètes, des plans coordonnés, des méchants qui se frottent les mains. Ce dont parle ce livre est plus banal et plus solide : ce sont des logiques économiques, des intérêts structurels, des institutions qui défendent leur existence. Pas du mal — de la mécanique.

La mécanique est la même. Les sorties aussi se ressemblent.

---

Ce livre est la carte de ces trois captivités.

Il ne résume pas les vingt-cinq livres qui l'entourent dans cette collection. Il fait quelque chose de plus limité — et de plus utile comme point de départ : il montre le motif commun. La structure qui traverse les trois domaines. Ce qui rend les trois captivités reconnaissables pour ce qu'elles sont.

Un livre de 200 pages ne peut pas faire ce que vingt-cinq livres font. Les preuves historiques, les mécanismes détaillés, les cas documentés, les outils pratiques, les protocoles — c'est le rôle des autres livres de cette collection. Ce livre-ci pose les fondations. Les autres construisent.

Lisez celui-ci pour comprendre pourquoi. Lisez les autres pour savoir comment.

---

Ce livre s'adresse à Marc, à Sophie, à Thomas — et à tous ceux qui ont le sentiment diffus que quelque chose ne tourne pas rond, sans avoir encore les mots pour le nommer.

Quand vous aurez les mots, vous ne verrez plus le monde de la même façon.

C'est là que commence la liberté. qaupedt