

Les Trois Captivités

Manuel de reconquête — corps, argent, attention.

LA PAGE DE VENTE

Vous êtes captif sans le savoir

Vous croyez que la liberté est un statut juridique. Vous croyez qu'être citoyen d'une démocratie suffit. Vous croyez que pouvoir voter, voyager, parler, c'est être libre.

Pas tout à fait. Au-delà des libertés **politiques** (réelles mais incomplètes — cf. *Le Dernier Verrou, La Confiscation du libre arbitre*), il y a **trois territoires intimes** dans lesquels vous êtes **massivement captif** : votre **corps**, votre **argent**, votre **attention**.

Ces territoires sont **les plus proches** de vous. Et ils sont **les plus colonisés** par les forces industrielles, financières, technologiques modernes. Reconquérir **un** de ces trois territoires changerait votre vie. Reconquérir **les trois** transformerait votre existence.

Ce livre n'est ni du développement personnel facile, ni du complotisme. C'est un **manuel pratique** — qui prend acte des forces structurelles qui pèsent sur vous, et propose des **résistances individuelles** crédibles.

Captivité 1 — Le corps

Le constat. Le corps occidental moderne est : - **Sédentaire** : 8 heures assises par jour en moyenne (vs 2-3 heures pour un travailleur des champs). - **Sur-alimenté en quantité, sous-alimenté en qualité** : 2500 kcal/jour, dont 60 % d'ultra-transformés industriels (étude Santé Publique France 2020). - **Surmédiqué** : 3-5 médicaments quotidiens à 50 ans ; 7-10 à 70 ans (cf. *Bible Médicaments au long cours*). - **Privé de sommeil** : 6-7 heures par nuit en moyenne, vs besoin physiologique 7-9 heures. - **Surchargé sensoriellement** : lumière artificielle 16/24, bruit 65-85 dB en ville, ondes électromagnétiques croissantes. - **Désynchronisé** des rythmes naturels : pas de lumière du matin pour les travailleurs de bureau, pas de noirs nocturnes pour les urbains.

Conséquences mesurables : - **Obésité** : 17 % de la population adulte française, 25 % en Belgique (chiffres 2024). - **Diabète type 2** : 5 % de la population. Pré-diabète : 15 %. - **Hypertension** : 30 % des adultes. - **Dépression-anxiété** : 15-20 % de la population déclare des troubles.

Les mécanismes de captation. - **Industrie agroalimentaire** : produits ultra-formulés pour maximiser la consommation (sel-sucre-gras combinés, calibrés par neuromarketing). - **Industrie pharmaceutique** : médicaments **symptomatiques** plutôt que **causaux** — vous restez patient à vie. - **Industrie du bien-être** : produits « *anti-âge* », compléments inutiles, équipements de sport surcotés. - **Industrie immobilière et urbanistique** : villes conçues pour la voiture, pas pour la marche.

Le protocole de reconquête.

Mois 1-2 — Le sommeil. - Coucher et lever fixes. - Pas d'écran 1 h avant le coucher. - Chambre fraîche (17-19°C), sombre. - Lumière du matin (devant la fenêtre 10 minutes, ou lampe 10 000 lux en hiver). - Réduction caféine après 14 h.

Mois 3-4 — L'alimentation. - Réduire de 80 % les ultra-transformés (lire les étiquettes — plus de 5 ingrédients = suspect). - Augmenter légumes verts (la moitié de l'assiette). - Cuisiner soi-même au moins 5 repas par semaine. - Eau filtrée, pas de sodas.

Mois 5-6 — Le mouvement. - 30 minutes de marche par jour, idéalement le matin (effet circadien). - 2 séances de renforcement musculaire par semaine (15 min suffisent). - Vélo ou marche pour les trajets de moins de 3 km.

Mois 7-12 — La déprescription. Avec votre médecin : revoir chaque médicament chronique, sa nécessité actuelle, sa dose. Souvent, on peut **réduire** sans perdre l'efficacité — voire **arrêter**. Voir *Bible Médicaments au long cours* pour les détails.

Captivité 2 — L'argent

Le constat. - **90 %** des Français ont au moins un crédit en cours (immobilier, conso, étudiant). - **Endettement moyen** des ménages français : 100 % du revenu disponible annuel. - **Frais bancaires** annuels moyens : 150-250 € par foyer (souvent inconnus du client). - **Cartes de crédit** : font dépenser 15-30 % de plus que les espèces (recherche en économie comportementale). - **Crédit immobilier** sur 25-30 ans = 1/3 de la vie professionnelle aliéné. - **Salaires** peuvent être saisis administrativement (huissiers, ATD). - **Comptes bancaires** peuvent être gelés (administrativement, judiciairement). - **Épargne réglementée** rémunérée à 3 % en 2024 — inflation à 4-5 %, donc perte réelle.

Les mécanismes de captation. - **Crédit facile** : encouragé par le marketing bancaire et la culture de consommation immédiate. - **Frais opaques** : commissions d'intervention, frais de tenue de compte, frais de carte, frais de retrait à l'étranger. - **Cartes** : conçues pour faire dépenser, pas pour faire économiser. - **Investissement** : produits financiers complexes et coûteux (assurance-vie en unités de compte, fonds gérés à 2 % de frais annuels). - **Politique monétaire** : inflation contrôlée à 2 % minimum = perte annuelle obligatoire du pouvoir d'achat de l'épargne.

Le protocole de reconquête.

Niveau 1 — Maîtriser ses comptes. - Tableau Excel ou app de budget. Connaître ses revenus, ses dépenses fixes, ses dépenses variables. - Comparer les frais bancaires (sites de comparaison). Changer de banque si nécessaire. - Préférer les **banques en ligne** (Boursorama, Hello Bank, ING) — frais réduits.

Niveau 2 — Réduire la dette. - Identifier les crédits à taux élevé (consommation, revolving). Les rembourser en priorité. - Renégocier le crédit immobilier si possible (taux baissé sur le marché). - **Ne plus** prendre de crédit consommation (sauf urgence vitale).

Niveau 3 — Constituer une épargne défensive. - 3-6 mois de dépenses en **livret accessible** (livret A, LDD). - Argent disponible immédiatement pour les imprévus — évite de devoir emprunter à mauvais taux.

Niveau 4 — Investir avec discernement. - **ETF actions** mondiaux faibles frais (Vanguard, BlackRock, Amundi) — alternative aux fonds gérés coûteux. - **Immobilier physique** ou **SCPI** selon les goûts et capacités.

- **Or physique** (15-20 % du patrimoine) comme protection inflation/crise. - **Cryptomonnaies** (5-10 % maximum, position spéculative). - Voir *Le Trading de A à Z* pour le vocabulaire.

Niveau 5 — Frugalité choisie. - Réduire les dépenses non-essentiels (abonnements, sorties répétitives, achats compulsifs). - Apprendre à **réparer** plutôt que remplacer. - Acheter d'occasion quand c'est possible.

Captivité 3 — L'attention

Le constat. - **4-7 heures** de temps écran quotidien moyen adulte (smartphone, ordinateur, TV). - **80-150 notifications** par jour. - **96 fois** par jour la moyenne déverrouille son téléphone. - **Concentration soutenue** réduite : capacité à lire un livre 30 minutes continues a baissé de 50 % en 20 ans (études neurosciences cognitives). - **Mémoire** : déléguée à Google. Capacité de retenir des numéros, des dates, des faits — en chute.

Les mécanismes de captation. - **Algorithmes** des plateformes (TikTok, Instagram, YouTube, Twitter/X) calibrés pour maximiser le temps d'usage. - **Notifications push.** - **Infinite scroll** — pas de fin naturelle, pas d'interruption. - **Like/cœur** — système de récompense dopaminergique. - **Stories éphémères** — peur de manquer (FOMO). - **Publicité ciblée** — vous lit pour mieux vous capturer.

L'**économie de l'attention** représente des **centaines de milliards de dollars** annuels. Vous êtes **le produit** que ces entreprises vendent aux annonceurs.

Le protocole de reconquête.

Étape 1 — La désintoxication initiale (1 mois). - Désactiver **toutes** les notifications non-essentiels. - Retirer **Instagram, TikTok, Twitter, YouTube** du téléphone (les garder sur ordinateur seulement, accès volontaire). - **Mode silencieux** par défaut. - **Pas de téléphone** au lit, dans la salle de bain, à table.

Étape 2 — La réintroduction de la lecture longue (mois 2-3). - 30 minutes de lecture papier par jour, en monotâche. - Livre relié plutôt que liseuse (moins de tentation de zapper). - Café ou thé pour ritualiser.

Étape 3 — La pratique de l'ennui (mois 3-6). - Accepter des moments sans stimulation (transports en commun sans téléphone, salles d'attente, pauses). - L'**ennui** est où la **créativité** émerge. Le tuer = tuer la pensée libre.

Étape 4 — La discipline soutenue (long terme). - **Blocs** de concentration : 90 minutes de travail sans interruption, 2-3 fois par jour. - **Méditation** quotidienne (10-20 minutes) — réentraîne le cerveau à l'attention soutenue. - **Journalisation** manuscrite — refait le lien entre pensée et écriture.

Étape 5 — Les communautés intentionnelles. - Cercles de lecture. - Ateliers créatifs (peinture, écriture, musique). - Activités physiques en groupe. - Bénévolat associatif.

Tout ce qui vous **sort** de l'écran et vous **remet** en lien avec d'autres humains, d'autres pratiques, d'autres temporalités.

Les trois captivités se renforcent

Les **trois captivités** ne sont pas isolées — elles **se renforcent**.

- Un corps fatigué et malade **ne peut pas** résister aux dépenses irréfléchies (achats de réconfort).

- Un budget tendu **augmente** le stress, qui dégrade le corps.
- Un cerveau capté par les écrans **ne peut pas** réfléchir à ses finances ni à sa santé.

Inversement, **reconquérir un** des trois territoires **facilite** la reconquête des deux autres. Le **mouvement quotidien** restaure l'attention. La **frugalité** réduit le besoin de réconfort consumériste. La **lecture longue** redonne accès à la **pensée stratégique** sur l'argent.

Le livre propose des **synergies** : protocole intégré pour reconquérir les trois en **18-24 mois**.

Ce que ce livre vous apporte

Trois diagnostics chiffrés des captivités modernes.

Trois protocoles de reconquête, progressifs et applicables.

Des ressources : applications, livres, outils, sites.

Une réflexion politique sur les forces structurelles qui colonisent les individus.

Une perspective : la liberté individuelle se conquiert quotidiennement, contre des forces qui s'organisent contre elle.

Un manuel pour les adultes responsables

Jacques Renard ne propose ni la révolution complotiste, ni le développement personnel facile. Il propose une **politique appliquée à soi-même** — qui prend acte des forces structurelles et propose des **résistances réalistes**.

Sa singularité : un manuel **français** synthétisant des courants de pensée souvent traités séparément (santé publique, éducation financière, *digital minimalism*).

À qui s'adresse ce livre

- À toute personne qui sent que **quelque chose lui échappe** dans son quotidien.
 - Aux **parents** soucieux de l'éducation de leurs enfants à la résistance aux captivités modernes.
 - Aux **professionnels** en quête d'efficacité et de discernement.
 - Aux **lecteurs des autres tomes** des séries *Les Rouages* et *Géopolitique* — celui-ci est leur **complément pratique** au niveau individuel.
-

Format et caractéristiques

- **240 pages** — format trade 6×9 et A5
 - **15,00 €** broché — 12,00 € EPUB
 - **Bibliographie** : Cal Newport (*Deep Work, Digital Minimalism*), Marie Kondo, Mark Hyman, Andreas Antonopoulos, Hartmut Rosa, Jaron Lanier, Tristan Harris
-

*Trois territoires intimes vous ont été pris.
Le corps. L'argent. L'attention.
Ce manuel vous propose la reconquête.
Pas pour la promesse d'une vie parfaite — pour le droit de vivre la vôtre.*