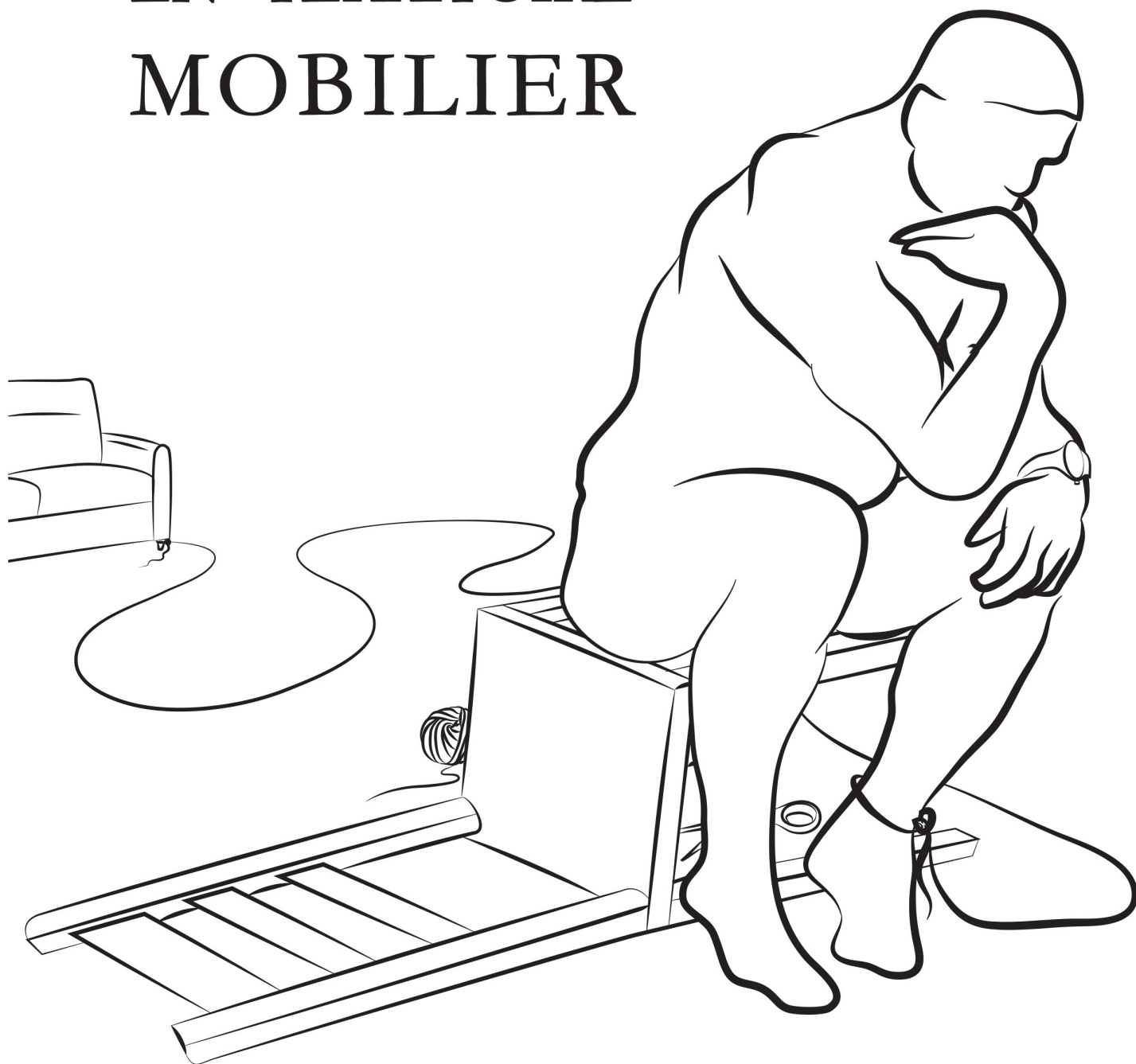


GUIDE DE SURVIE EN TERRITOIRE MOBILIER



Naoki Kiriyaama

Naoki Kiriyaama

Guide de survie en
territoire mobilier

Ce livre peut vous sauver la santé !

© Naoki Kiriyaama, 2019

ISBN numérique : 979-10-262-4069-3

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : 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.

PAS DU TOUT TRADUIT DE L'ANGLAIS

Couverture et illustrations : Yidûn

Pour Maman et Papa.

Et pour Yi et Iz qui donnent un sens à ma vie.

Biographie

Je suis né en 1985 au Vietnam. Petit dernier d'une fratrie de quatre, j'étais évidemment le plus choyé d'entre tous. Il me semble encore entendre mes aîné(e)s s'en plaindre à mes parents. D'ailleurs concernant nos parents, papa était indien d'origine ouzbek et maman, vietnamienne d'ascendance chinoise. Deux héros, à mon humble avis, pour avoir pu m'élever et me supporter tout ce temps, et je leur en saurais gré pour le restant de mes jours.

Une lignée somme toute très ordinaire donc, mais issue d'un aventureux et anecdotique mélange.

Par une insolite et hasardeuse succession d'événements, je me suis retrouvé linguiste et coach sportif. Deux professions allant de pair, de toute évidence et comme d'aucuns le disent.

De par ma première inclination, mon domaine de prédilection était la ludification et mes travaux portaient sur l'apprentissage et l'intercompréhension entre langues génétiquement proches.

De par ma deuxième vocation, j'ai pu intégrer ces mêmes travaux sur la ludification dans mes méthodes d'enseignement et de coaching. Encore aujourd'hui cette thématique est au cœur de mon travail, mais aussi de mon quotidien. Il s'agit pour moi de constamment rendre ludique, de vulgariser, d'accompagner et de partager.

Côté disciplines sportives, il se trouve que je pratique également plusieurs styles d'arts martiaux depuis tout petit déjà. J'étais tout mignon ! Vous m'auriez vu à cette épo... Bref, je débute au début des années 2000 la pratique du Parkour, sport extrême dont la notoriété ne cesse de croître depuis, et finis par me consacrer au conditionnement et à la préparation physique. Je coache ainsi depuis plus de quinze ans, officiant aujourd'hui au sein de mon cabinet de coaching sportif : Naoki Coaching.

Introduction

Les meubles sont parmi nous. Chaises, tables, guéridons, surtout les guéridons – appelez-les comme vous voudrez – et jamais l’humanité n’a connu péril plus dangereux pour sa santé (en-dehors des pesticides, sucre raffiné, pollution, ... En-dehors d’elle-même en somme). Le mobilier est partout autour de vous, de nous. Au moment même où vous lisez ces lignes, un meuble se trouve quelque part dans votre champ de vision. Sous un tas de vêtements, dissimulé derrière des rangées de livres, derrière vous, ou peut-être même êtes-vous assis sur l’un d’eux. La menace est bien là. C’est un fait.

Gardons-nous de les considérer comme de simples décorations. Ils sont utiles et ont su se rendre indispensables à nos vies ; à notre quotidien si chargé, autant en affaires qu’en activités. Il faut bien avouer qu’ils sont pratiques. Mais en tant qu’adultes ce sont avant tout des prédateurs que nous hébergeons, et qui plus est de notre plein gré.

D’après les premières études en ***mobilologie***, les experts s’accordent à dire qu’ils semblent particulièrement se délecter de notre *immobilisme*. Ils nous contiennent et veillent à ce que nous ne manquions de rien. Ainsi immobilisés, nous nous laissons aller sans crainte. Nous sommes heureux de les retrouver le soir après une dure journée de travail car ils constituent, entre autres, ce qui représente pour nous un foyer. Cependant cette immobilité, aussi confortable et réconfortante soit elle, met notre santé en péril.

En outre, nous considérons les meubles comme profondément nôtres, et ne voyons que leur utilité première : pratiques, confortables et esthétiques. Tandis que nous tombons en décrépitude sous leurs yeux avides de nous voir perdre tout pouvoir sur eux.

Face à de telles horreurs, la majorité des techniques conventionnelles s’avère inefficace. Il en va de même pour les raisonnements conventionnels. Notre science du meurtre, pourtant minutieusement développée et améliorée depuis la nuit des temps, se révèle parfaitement inutile face à un ennemi qui n’est pas « vivant » au sens technique du terme.

Faut-il en conclure que ces « mob-vivants » sont invincibles ? Non. Peut-on les arrêter ? Oui. Le meilleur allié du mobilier est notre ignorance ; leurs ennemies ?

La connaissance et l'imagination. C'est la raison d'être de cet ouvrage : fournir les bases nécessaires afin d'échapper à ces bêtes insidieuses.

Abordons les deux mots-clés à retenir : *survie et mouvement*. Ce livre n'a pas pour ambition de vous transformer en chasseurs de **MOB** professionnels, mais seulement de vous apprendre les bases nécessaires à leur apprivoisement. Mieux les connaître afin de vous en servir dans votre propre intérêt. Ne plus les voir comme d'inoffensives accommodations du quotidien. Cependant, nous verrons que leur duplicité est bien plus complexe qu'il n'y paraît car ces derniers peuvent tout autant participer à notre perdition qu'à notre survie.

Nous allons également apprendre à nos dépens que notre relation aux MOB n'est qu'une conséquence regrettable d'une épidémie bien plus pernicieuse. Une épidémie qui a d'ores et déjà vaincu, car en vérité nous sommes déjà tous infectés. Oui. Et cette épidémie porte le nom savant d'*immobilis permanens*, en latin correct. Nous allons y revenir dans la suite de cet ouvrage.

Bien entendu, d'autres compétences de base – résolution, détermination, aptitude à se bouger le train – peuvent se révéler utiles et nous verrons comment nous organiser afin d'y parvenir à l'aide d'astuces disséminées çà et là dans le présent ouvrage.

Grâce à ce guide, vous apprendrez à identifier vos ennemis par le biais de superbes illustrations photo-réalistes, à choisir les techniques adéquates et à les maîtriser. Vous saurez improviser en cas d'urgence ou d'environnements inconnus – en déplacement par exemple – vous préparer à l'attaque et garder la tête froide dans le feu de l'action, lorsque vous aurez affaire à une chaise un peu trop récalcitrante, ou encore un guéridon peu collaboratif. Ce livre envisage également l'extinction de la race humaine en tant qu'hypothèse crédible. Un scénario macabre qui verrait les « mob-vivants » être les seuls survivants. Et nous valons mieux que cela.

Vous allez vivre dans cet ouvrage une véritable odyssée dans les méandres de votre psyché, mais aussi dans les nombreux mécanismes qui régissent votre physiologie.

Évitez de sauter les passages qui vous paraissent par trop hypothétiques, ou

ennuyants. Les éléments rassemblés ici constituent le fruit d'une longue et douloureuse expérience pratique.

Ce préambule établi, gardez à l'esprit que la théorie n'est qu'une facette parmi d'autres pour la survie en milieu mobilier. C'est à vous de découvrir le reste car le sujet est bien trop vaste et les meubles bien trop nombreux pour tous les traiter dans cet ouvrage.

Le concept de *volonté de vivre en bonne santé* est primordial et rien d'autre ne vous protégera.

Quand vous aurez tourné la dernière page de ce livre, ne vous posez qu'une seule question : que faire ? Finir votre existence dans la résignation ou relever la tête et crier au monde « Je ne veux pas être une victime ! Je survivrai » ?

À vous de choisir.

Note de l'auteur

Quelle est l'ambition de ce guide ?

Faisons maintenant un aparté le temps d'aborder l'histoire et le but de cet ouvrage.

Je suis tout autant concerné que vous par notre mode de vie moderne et sédentaire. Et de nos jours le terme *immobilisme* serait plus à propos. Il est vrai que chaque jour nous sommes soumis au stress, à la pression – qu'elle soit professionnelle ou sociétale, – ainsi qu'à des emplois du temps chargés, ou au contraire à des plannings vides que nous peinons à remplir car « immobilisme » est noté à toutes les cases. Des créneaux plus souvent vides de sens que d'opportunités.

Nous ne trouvons pas le temps, mais nous trouvons toujours pléthore d'excuses pour ne pas se bouger et introduire un peu d'activité physique dans notre quotidien. Oui, des excuses, et nous y reviendrons plus en détails à partir du chapitre 6.

Nous nous fabriquons une pièce, sombre et poussiéreuse, dans laquelle nous entreposons nos excuses, bien à l'abri du regard de notre estime de soi. Nous avons tous bâti une pièce semblable où le manque de temps, de finances et la fatigue sont les murs porteurs. Vous n'avez peut-être pas les moyens de vous abonner à une salle de sport ou le temps d'y aller avant ou après le travail ; pour des raisons de transports, de fatigue ou simplement parce que vous n'avez pas envie de ressortir. Vous n'avez peut-être pas les moyens de vous équiper chez vous, ou par manque de place, car vous vous dîtes qu'effectuer un entraînement efficace nécessite un minimum d'espace.

En réalité, ce que la salle vous permet de faire, votre chez vous vous le permettra également. Et grâce à ce guide justement. Ça tombe bien ! La meilleure des salles de sport c'est chez vous. Tout y est pour peu que vous fassiez preuve d'imagination et de bon sens ; pour peu que vous preniez conscience du champ des possibles qui se trouve déjà tout autour de vous, et ce, en ce moment même.