

CRIER NOS SILENCES

Pensées incarnées pour qui vit fort,
mais en silence



NAOKI
KIRIYAMA

Naoki Kiriyaama

Crier nos silences

Pensées incarnées pour qui vit fort, mais en silence

© Naoki Kiriya, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0414-1

Librinova”

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.

À celles et ceux
qui ont appris à se taire
pour ne pas déranger ou se déranger eux-mêmes.
Puissent ces pages vous offrir un peu d'espace.

Il y a des phrases qu'on ne dira jamais.
Elles n'en existent pas moins.
On ne guérit pas toujours de ce qui nous a blessés.
Parfois, on apprend simplement à vivre avec plus de douceur.

Avant-propos

Pourquoi ce livre existe ?

Je n'ai pas écrit ce livre parce que j'avais des réponses.

Je l'ai écrit parce que j'avais des questions que je portais depuis trop longtemps en silence.

Pendant des années, j'ai appris à fonctionner, à performer, à rassurer, à expliquer. À être "professionnel", "sérieux", "crédible".

J'ai appris à prendre soin des autres, à parler de santé, de corps, de mouvement.

Mais j'ai mis beaucoup plus de temps à apprendre à prendre soin de ce qui se passait en dedans : les peurs, les contradictions, les colères muettes, ou les élans d'amour qu'on n'ose pas avouer.

Ce livre est né là.

Dans cet endroit où l'on se sent à la fois trop et pas assez :

trop sensible, trop intense, trop lucide...

et pas assez légitime, pas assez solide, pas assez "dans la norme" pour oser le dire.

Crier nos silences

Le titre est venu assez vite.

Parce que beaucoup de choses en nous ne disparaissent pas : elles se taisent.

On se tait par pudeur.

Par peur du jugement.

Par loyauté envers la famille, le couple, le travail, la société.

On se tait aussi parce qu'on ne sait pas comment dire.

Parce qu'on n'a pas les mots, les repères, le temps, l'espace.

Ce livre n'est pas un cri spectaculaire.

Ce n'est pas une grande confession publique.

C'est plutôt une suite de phrases, un peu comme on parlerait tard le soir avec

quelqu'un en qui l'on a confiance.

Ce sont des **fragments**, des **pensées incarnées**, des petites pièces de vie.

Elles ne prétendent pas tout dire, ni tout expliquer.

Elles essaient surtout d'être honnêtes.

Cinq saisons pour un même vertige

J'ai choisi de rassembler ces textes en cinq saisons, comme on le ferait pour une série ou une chronique :

- La première saison parle de l'écriture, de la peur d'être nul, du syndrome de l'imposteur, de la page blanche, de ce qu'on ose montrer ou pas.
- La deuxième saison parle du corps, de l'enfant obèse que j'ai été, du mouvement comme réconciliation, de la douleur, du souffle, de ce que le corps garde quand les mots lâchent.
- La troisième saison parle du scientifique au cœur en feu, de ce besoin de comprendre, de mesurer, d'expliquer... et de ce que ça fait quand la raison rencontre le doute et l'émotion.
- La quatrième saison parle de l'Homme dans l'entreprise : les masques, les injonctions, la performance, la fatigue, les loyautés, le coût humain du monde professionnel. Affres plus qu'actuel, pour le moins.
- La cinquième saison parle de celui qui tombe pour mieux soigner : la posture d'aidant, d'accompagnant, de soignant du quotidien, et de tout ce que cela remue en soi. Que l'on soit parent, ami, collègue, coach, soignant, etc.

Chaque saison est un angle différent sur une même question :

*Comment vivre avec ce qu'on ressent quand ça déborde de l'intérieur
et que le monde nous demande de rester "présentable" ?*

Ce que ce livre n'est pas

Ce livre **n'est pas** :

- un manuel de développement personnel,
- un guide pratique avec des étapes à suivre,
- une promesse de guérison.

Tu ne trouveras ici ni plan d'action, ni méthode miracle.

Tu trouveras plutôt des textes qui essaient de mettre en forme ce qu'on traverse sans toujours pouvoir le dire.

Je ne suis ni ton thérapeute, ni ton médecin, ni ton gourou.

Je suis juste quelqu'un qui a décidé de ne plus laisser certaines choses totalement sans mots.

Ce que ce livre espère être

Ce livre espère être :

- un miroir qui ne juge pas,
- une présence qui t'accompagne dans certains moments,
- un rappel que tu n'es pas le seul, la seule,
- à penser parfois comme ça, à sentir trop fort, à te juger trop vite.

Si certains chapitres, ou plutôt épisodes, te parlent, garde-les.

Si d'autres t'agacent, c'est OK aussi.

Tu n'es pas obligé·e de tout aimer, ni de tout comprendre.

L'important, c'est ce que toi, tu ressens en les lisant.

Une invitation avant tout

Ce livre est une invitation à :

- ralentir un peu,
 - te lire en même temps que tu lis ces pages,
 - peut-être, à ton rythme,
- commencer aussi à crier tes propres silences -
par l'écriture, la parole, le mouvement, la création, la rencontre.

Si, à un moment, en tournant une page, tu te dis :
“*Ah, je croyais être le seul à ressentir ça*”,
alors ce livre aura déjà rempli une partie de sa mission.

Merci de le parcourir avec moi.

Naoki Kiriya

Mode d'emploi

Comment cheminer avec ces pages

Tu peux lire ce livre de plusieurs façons.
Il n'est pas fait pour être consommé rapidement,
mais pour t'accompagner un peu dans le temps.

Le lire comme un récit en cinq mouvements

Tu peux le lire dans l'ordre, comme un chemin :

1. L'écrivain que je deviens
2. Le corps comme champ de bataille
3. Le scientifique au cœur en feu
4. L'Homme dans l'entreprise
5. Celui qui tombe pour mieux soigner

Dans ce cas, laisse-toi porter :

du **mot** vers le **corps**,

du **corps** vers le **savoir**,

du **savoir** vers le **monde du travail**,

puis vers la **relation à l'autre** quand on essaie de l'aider.

C'est une manière de suivre la trajectoire que j'ai moi-même vécue.

Le lire par saison, selon ce que tu traverses

Tu peux aussi choisir de commencer par la saison qui te parle le plus :

- Si tu doutes de ta légitimité, de ton écriture, de ta créativité, commence par la Saison 1.
- Si c'est ton corps qui t'interroge, te fatigue, te fait souffrir, va vers la