

# Contre la Migraine

*Kerian Dubuis*

## **Paracétamol**

On est tombés bien bas.  
Du paracétamol pour  
calmer la douleur.  
Ruiner dès l'essai son idéal  
comme un capitalisme des  
sentiments.

Londres, le 07/08/2025, à 13h39

## **From the plane**

Sorry, I was boarding the plane.  
Actually, getting back to my place was  
a little weird too, after seeing you.  
Unlike you, my bus picked me up properly,  
both of them, actually.  
But I got locked outside my hotel.  
My friend fell asleep.  
I had to call the hotel manager,  
that was not a smooth process.  
Anyway, sorry again.  
xoxo

Au dessus de la Manche, le 07/08/2025, à 20h05

## **Erase**

Would we erase our minds to forget an  
accident ?  
Could we kill for a word ?  
What would we sacrifice for clarity ?  
What would we destroy for honesty ?

"Is it too much ?"

"Am I too much ?"

And why can't I just deal easily with all that ?

le 29/08/2025

## **Colère**

La colère ne descendra pas. La colère  
ne descendra pas.  
Dans le déplacement elle prend la forme  
de coups répétés dans un air de plus  
en plus dense, difficile à traverser.

Même après, la colère ne descendra pas.

Ruvo di Puglia, le 29/08/2025

### **Freestate**

J'aimerais ne jamais oublier comme ce  
soir, mon petit atelier de poésie  
discret.  
C'est une erreur de débutant, sûrement,  
que de se retrouver au milieu du monde  
bruyant, à cette table où le partage est  
limité aux conversations acceptables,  
aux interactions faciles.

Je ne suis pas facile,  
j'aurais aimé écrire pour compenser le  
manque d'adresses à mon égard.  
Mais j'ai oublié mon petit carnet.

le 31/08/2025, à 21h18

### **Les Hommes secrets**

Combien ça coûte ? Vraiment, le désespoir ?  
Combien ça coûte, couper volontairement notre  
sommeil, pour laisser notre esprit réaliser  
encore plus notre solitude ?  
Combien ça coûte la solitude ?  
Qu'est ce que ça nous enlève ?  
Quelques années seulement, j'espère.  
*J'ai vraiment besoin, vraiment besoin  
d'un calin. Parce que  
ça fait  
longtemps.*  
Parfois j'ai l'impression de faire partie des ...  
Les Hommes et les Femmes secrets.  
On ne les connaît pas, plus.  
Ils sont cachés, maintenant.

La Souterraine, le 05/09/2025, à 00h07

### **Nouvelles**

Je ne veux pas prendre de vos  
nouvelles.  
Parce que  
j'ai la sensation que vous ne prenez pas  
de mes  
nouvelles.  
Et donc  
même si j'étais censé vous appeler  
aujourd'hui,  
et bien non.

À votre tour,  
maintenant.

La Souterraine, le 07/09/2025, à 01h31

### **La ville par coeur**

Lorsque j'arrive à nouveau  
dans la ville par coeur,  
pourquoi cette peur  
soudaine  
de croiser quiconque  
(de croiser, surtout),  
que je connais trop bien  
pour esquiver  
bifurquer, changer de chemin ?  
Mais non je m'assied sans encombre  
et seulement là  
tu arrives, me salue.  
C'est léger mais ça me ravit  
vraiment.  
de te revoir.

Strasbourg, le 09/09/2025, à 13h53

### **Imbiber**

Assis dans le café partagé  
je m'étonne.  
Je m'imbibe de l'ambiance  
studieuse  
du travail qui se réalise autour de  
moi.  
Quel travail nécessite  
un tel acharnement ?

le 09/09/2025

### **Le réconfort du souvenir**

J'ai comme ce besoin, depuis mon retour d'Italie, de toucher ceux  
que j'aime, de les enlacer, de les embrasser.  
Je pense à Luca, qui bien qu'inintéressé par toutes ses nouvelles  
rencontres, nous prenait par la taille pour nous dire bonjour ou  
au revoir, et qui ne pouvait s'empêcher la main sur l'épaule.  
Et depuis mon retour, les français me frustrant, d'être si fermés  
au contact.  
Alors j'imagine quelquefois la main inconnue dans mon dos pour me  
signifier un besoin de passer là, me signifier une présence  
soudaine à cet endroit, et j'y pense le temps d'un soupir, le  
réconfort du souvenir.

le 09/09/2025, à 16h57

### **Blank stare**

Ici.

A blank stare could be enough.

I cry seeing Ulay and Marina Abramovic  
meeting a new time.

And I feel it could be enough.

A blank stare to tell you the rest  
of what I feel, that I forgot to tell you.

Also,

I want to see your eyes again.

Train Metz-Strasbourg, le 24/09/2025, à 13h39

### **Rose**

Le profil est fin, et la conversation  
pourrait être ininterrompue.

La vue d'elle envoie valser les endorphines  
dans les tympans, tambourine la cervelle  
de plaisir, de confort soudain, un  
frisson.

Le regard assuré et direct, il inquiète  
les autres, croisés.

Et c'est le vide.

La grande dégringolade, sans fin,  
dans les méandres des iris sombres.

Surtout, tant que l'apesanteur  
soulève le coeur, on croit rêver,  
à la nymphe idéale,

une déesse parfaite devant nous.

Alors, pas d'espoir, on se contente,  
du dialogue,

déjà chanceux d'être proches.

Agence Culturelle Grand Est, le 25/09/2025, à 14h34

### **Par après,**

façonner du vide

en faire un

objet

d'une cohérence certaine

mais dissimulée.

le 22/11/2025, à 00h44

### **Exutoire**

La forêt réveille les esprits les plus  
cachés,  
créatifs, seulement entre les  
feuilles.

Alors, quand la forêt dans la ville est  
parcourue,

l'énergie grandiose des artistes s'en  
dégage.  
Le mouvement s'opère, contre tout,  
en un exutoire nécessaire.

Aix-les-Bains, le 08/10/2025, à 14h48

### **Voiture**

C'est comme si je m'étais éteint, et la voiture  
avançait,  
vite.  
À l'arrivée, scotchés au volant,  
mes yeux tremblaient.  
J'y suis resté 25 minutes.  
25 minutes.  
Personne n'est mort, pourtant.  
Automatique, tout s'est passé  
en mode automatique.  
Et maintenant je m'en rends compte.

La Souterraine, le 18/10/2025, à 00h21

### **Les beaux jours**

Ce soir,  
le corps professoral s'est réuni,  
des soirées tranquilles,  
peut-être élitistes,  
mais humaines, ils le croient,  
accueillir les auteurs, seuls,  
jugés de valeur et de décence,  
pour assurer les initiés,  
assommer les profanes.

Thionville, le 07/11/2025, à 18h50

### **Devant Berthe**

J'ai une envie si forte de te dédier  
un poème.  
Revient à ces élans toujours la question du  
raisonnable.  
Je joue de l'entre-deux,  
je pense en écrivant, en grattant  
ce crâne pour obtenir  
des tâches et tournures de toi  
sur le papier,  
en m'efforçant de répéter  
bien sûr  
l'avance que je prends sur la situation.  
Tu disais devoir passer plus de temps  
ensemble.  
Je ne désire que cela.

Cette fois t'encerclant de mes bras  
le plus longtemps possible.

La Souterraine, le 27/11/2025, à 02h37

### **En rouge**

Ce que j'aime dans les grandes  
déclarations,  
bien, elles sont toujours des grandes  
déclarations d'amour.  
À la pratique artistique, sportive,  
une culture, l'humanité toute entière,  
ou l'individu le plus minuscule.  
Et s'il me fallait à mon tour une grande phrase,  
à moi, elle serait :  
*"De tous les amoureux de l'amour,  
je suis sûrement le plus exalté."*  
Cette phrase à moi, sur ma tombe, je l'espère.  
En rouge.

le 30/11/2025

### **Retour**

Le retour se fera dans le noir,  
pour assombrir encore l'âme après le  
temps pluvieux.

Moyenmoutiers, le 08/12/2025, à 17h50

### **Aller chercher**

L'Archéologue ne recherche pas uniquement  
le matériel. L'Archéologue ne recherche  
plus seulement des preuves d'une vie  
d'avant.  
Elle recherche aussi l'émotion.  
L'émotion.  
Défaire les non-dits.  
Clarifier.  
Accepter les aveux trop grands  
quelquefois.  
Qu'on dit dans le stress d'un départ.  
Dans ces moments,  
je suis l'Archéologue.

Ruvo di Puglia, le 19/12/2025, à 11h08

### **Incandescent**

J'ai tu déjà l'équivalent en  
émotions  
de 72 âmes humaines  
à l'intérieur de moi.  
Je n'allume pas de bougies souvenirs.

J'apprécie ceux qui se font le devoir  
quotidien, indéfectible,  
jamais triste,  
de se remémorer régulièrement.  
Est-ce l'oubli qui me caractérise,  
et la consistance, ce qui rend ma  
mère plus noble ?  
Mais je pense apprécier d'être encore  
présent dans certaines incandescences.

Evrange, le 26/12/2025, à 10h01

### **Tour Eiffel**

Je revois s'immiscer la flemme  
incommensurable,  
la démotivation totale,  
à l'encontre des  
projets qui pourtant me consolidaient,  
de la vie préconçue pour nous,  
du voyage, mes vadrouilles habituelles  
qui me réjouissaient,  
de toi,  
de toi, et il m'est impossible  
de le concevoir.  
Tous ces signes comme des réminiscences de la dépression passée,  
de l'effondrement.  
Je me rassure en contemplant la  
fissure,  
imprimant l'image dans l'esprit  
pour éviter la propagation,  
limiter la fragilisation de l'édifice,  
gratte ciel à l'oscillation trop large,  
que les fondations s'arrachent.  
On  
m'a nommé « Tour Eiffel », en Italie,  
mon français inévitablement faisant  
irruption dans mon anglais,  
mon corps monumental,  
remarqué forcément.  
Je perds en stabilité,  
mes pensées structurées s'émiettent,  
la rouille détériore rouages et liens  
mécaniques, jusqu'à cet  
équilibre particulier,  
précaire.

La Souterraine, le 15/01/2026, à 22h48

### **La paix**

J'exècre l'incapacité idéaliste

de certains de rester indifférents.  
Trop préoccupé d'inquiétudes personnelles,  
égoïstes sûrement,  
je ne tolère plus les plaintes de  
quiconque,  
trop curieux pour ne pas se détruire  
de trouvailles intimes.  
Et il est plus dévastateur  
de constater chez ceux que j'aime  
une telle avidité du drame,  
qu'un manque d'honnêteté quelconque,  
privé.  
Vos actions ne concernent que vous,  
laissez moi en paix.

le 18/01/2026, à 16h05

### **Indéfinis**

Peut-être était-ce une exception  
inexplicable,  
qui n'imprime aucun changement  
conséquent,  
dans la compréhension de soi.  
Peu importe le caractère répété ou  
non, de l'évènement, à l'avenir,  
jamais aucun code ou conception ne  
pourra nous définir,  
dans toute notre complexité.  
Et tant que la conversation existe,  
autant profiter de la liberté d'être  
indéfinis.

le 18/01/2026

### **Ventre**

Tout est trop jeune  
pour déjà te crier,  
rien que te transmettre,  
la naissance d'amour  
qui imprègne petit à petit,  
et toujours davantage,  
mon corps, les lèvres,  
évidemment,  
les yeux.  
Qui retourne le ventre.  
Je les compare,  
le tien parfait, à la rondeur  
discrète,  
je souhaite le garder au creux de mes paumes.  
Tu as dans le ventre



la surprise nécessaire à  
la destruction de l'ennui,  
de ma lassitude.  
L'activation incontrôlable  
des neurones dans un ordre  
improvisé,  
comme une transe ou une folie,  
exactement comme cela.  
La folie de toi, sûrement,  
à venir.

La Souterraine, le 21/01/2026, à 23h28

### **Inquiétude**

Je suis saisi de  
la rassurante inquiétude  
de l'amour en gestation.  
Ton absence me désole tôt,  
et j'aime que l'attache soit  
déjà si profonde.  
J'aurais manqué de tout te  
dire de tous mes sentiments, cette fois,  
par peur de faire peur.  
Mais ils sont là.  
Et je serais là si tu le demandes.  
En a besoin.

Reims, le 24/01/2026, à 23h04