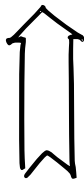


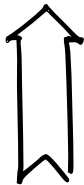
domine



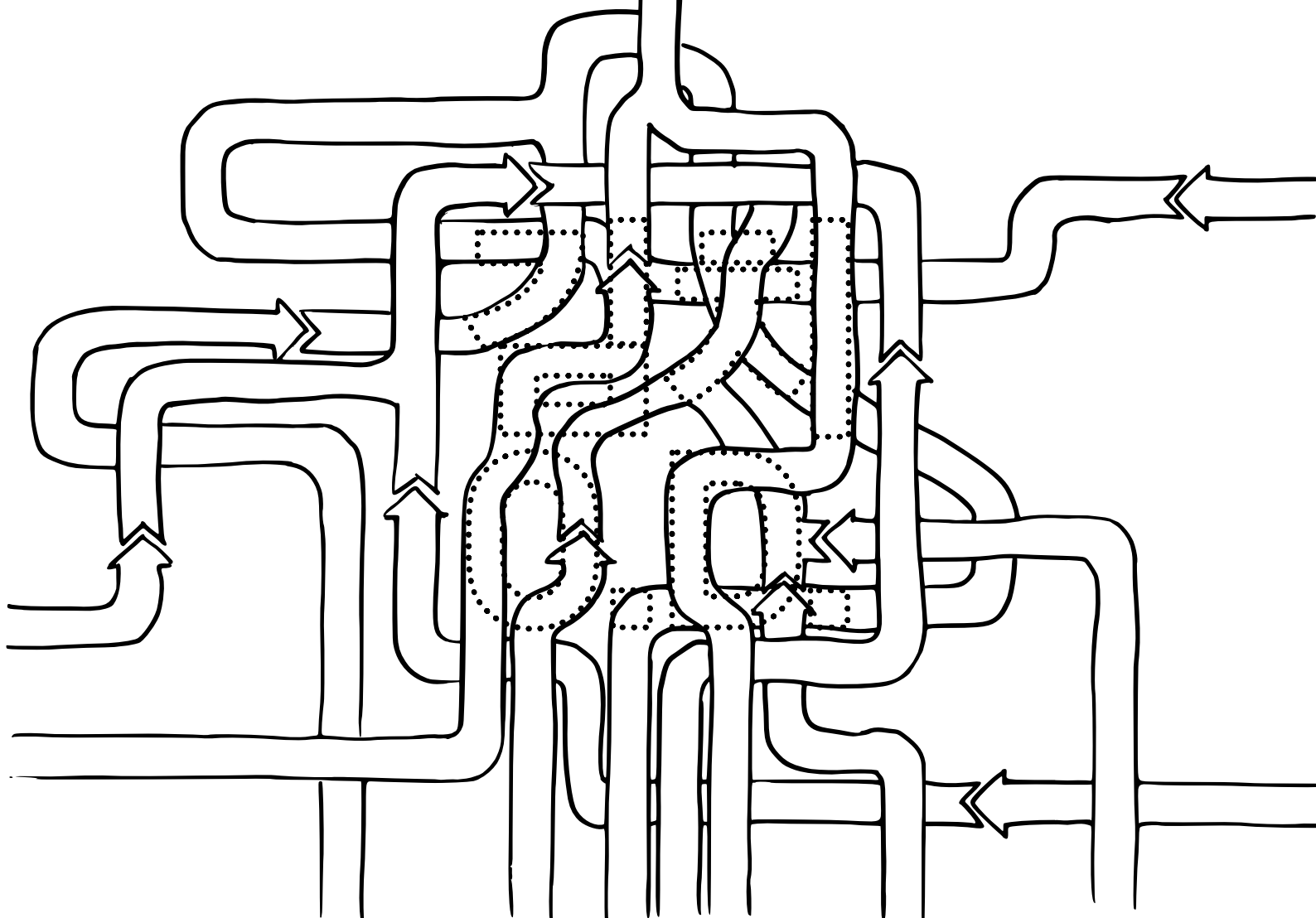
qui

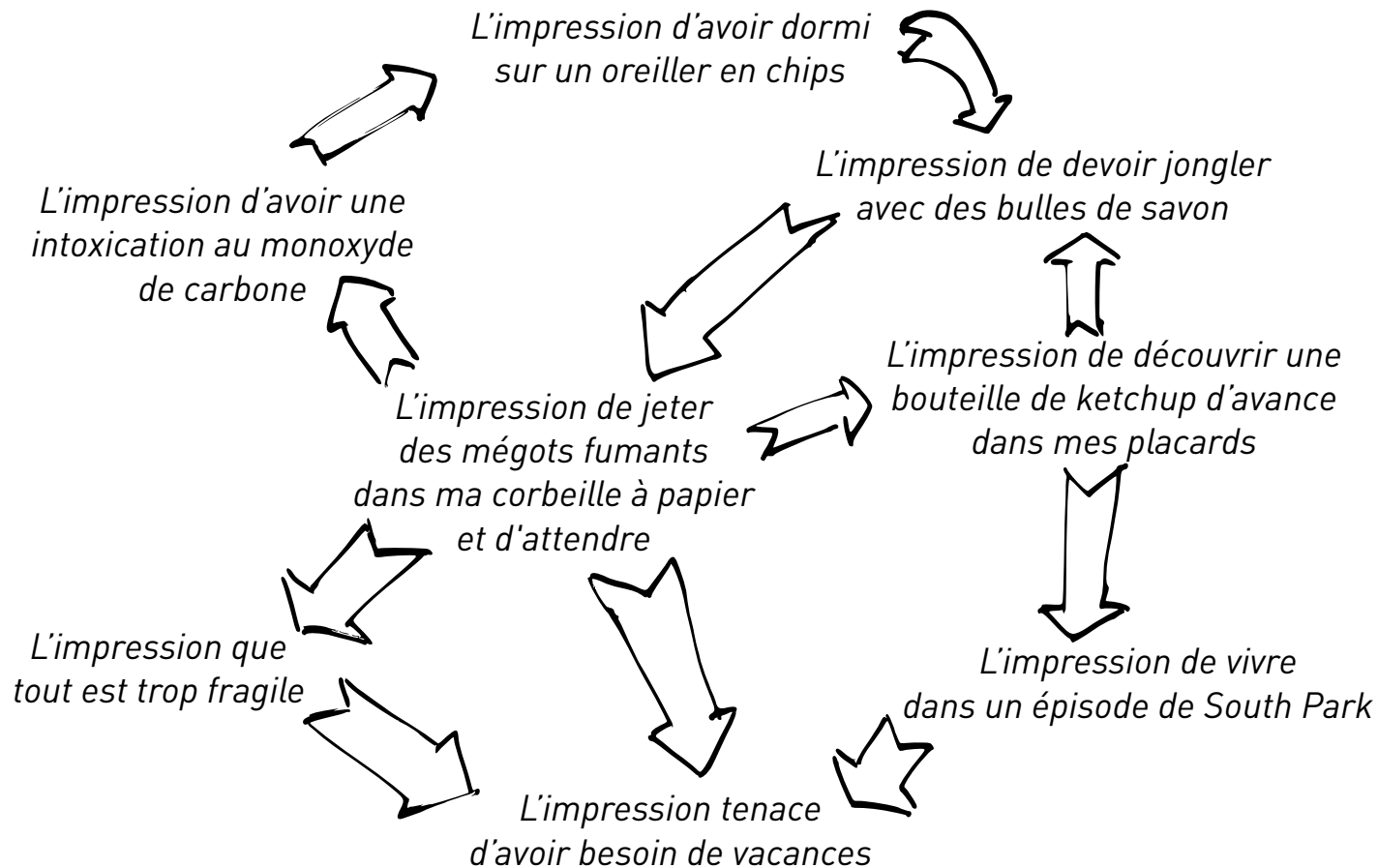


impulsion, ?



31.





# *L'impression d'être en train d'arrêter de fumer*

**12 juillet 2014**

*Cher journal, le fait d'être effectivement en train d'arrêter de fumer contribue sans doute à cette impression générale d'être en train d'arrêter de fumer.*

**15 août 2015**

*Avec l'arrêt du tabac reviennent les souvenirs. C'est un défilé incessant. J'ai l'impression qu'ils ouvrent la porte chaque fois que j'essaie de me concentrer — et, bienveillant et patient comme s'ils étaient des enfants, je les écoute, j'attends qu'ils m'aient dit la même chose que mille fois auparavant avant de baisser à nouveau les yeux vers mon cahier.*

**14 février 2020**

*Le fond c'est que tout mes comportements problématiques sont liés : je mange et bois de manière compulsive, je fume, je n'arrive pas à trouver le sommeil, je suis irascible, parce que je suis insatisfait — parce que j'ai l'impression que je me trahis.*

**11 décembre 2023**

*Par plein de côtés je vais mieux. Je bois moins. Je suis moins relou avec les enfants. J'en suis presque à manger moins, c'est dire l'étendue du glissement qui semble s'opérer. J'ai l'impression que je suis enfin en train de débrancher, sans que ce soit un pur acte de discipline — ce qui est chaque fois voué à l'échec, car il s'agit toujours, en fait, d'entretenir un désir coupable en le réprimant, au lieu de détruire ce qui le fait naître.*

**3 février 2025**

*J'ai l'impression que la semaine va être passée à documenter ma lente déliquescence dans le sevrage nicotinique (ça ferait un bon zine, je commence).*

# L'impression de sortir doucelement du brouillard

**9 avril 2012**

*En fait c'est toujours la même histoire — je me sens écrasé, humilié, mis en infériorité, alors je pousse tire cogne écrase pour rétablir l'équilibre, et je ne m'arrête que quand je réalise que c'est moi, désormais, qui ait tout écrasé sur mon passage. J'ai l'impression que je vais me faire bouffer, et quand je me réveille, je m'aperçois que je tiens la tête de l'autre enfoncée dans la terre.*

**21 juillet 2023**

*J'arrive pas à savoir si j'ai l'impression que la vie est déjà finie ou si au contraire elle me paraît encore bien longue. En tout cas quand je coupe les trucs de merde qui me divertissent, j'ai l'impression de quitter les rails, d'enlever mes œillères, j'ai dormi longtemps là ?  
— enfin ce qui est vraiment invraisemblable c'est que je le redécouvre chaque mois.*

**18 août 2023**

*J'ai l'impression qu'au lieu de lutter contre ma pente naturelle, de chercher un système, il faut me laisser entraîner, accepter que la vie c'est des saisons et des projets et des moments qui s'enfuient et valent pour eux-mêmes*

**2 février 2016**

*Ensuite j'ai passé mon après-midi à m'occuper tranquillement de nettoyer mes vélos et ma machine à café. C'était bien. L'impression de retrouver un peu de calme avant de repartir aux fourneaux. Et puis j'ai couru vingt bornes. Voilà, un bel anniversaire.*

**été 2020 ?**

*Ça va faire dix ans que je cours dans tous les sens, et toutes mes réussites me paraissent sans intérêt et plates et vides. Je ne ressens que le poids des responsabilités et des corvées. Je n'ai jamais envie de passer du temps avec ma famille, parce que je ne me sens jamais seul. J'ai l'impression d'aspirer au calme et au repos et au silence, j'ai l'impression qu'il me faudrait des semaines pour remonter réellement à la surface.*

2021 ?

*Il y a des jours où ça va. Où j'ai l'impression d'avoir minci, de ne pas avoir tant vieilli que ça, de ne pas être trop moche en fait. Aujourd'hui, non.*

9 mai 2024

*À part ça la réunion était dure. J'ai eu l'impression d'être à part, comme le gros nerd que je suis — je peux m'habiller de mon mieux, je peux singer les autres de mon mieux, je reste à part. J'ai senti que [REDACTED] était hostile, comme tous les gens qui croient que je veux leur prendre quelque chose, et qui ne voient pas que j'en serais bien incapable même si l'envie m'en prenait — comment se fait-il qu'ils se trompent tous à ce point ?*

29 avril 2024

*À chaque entretien d'embauche j'ai l'impression d'être le pire DJ de mariage du monde, le gars qu'il n'aurait jamais fallu laisser choisir une chanson. Mon interlocuteur m'accueille, me serre la main, bonne ambiance, super cool, il me met à l'aise — et quand c'est mon tour de dire quelque chose, j'ouvre la bouche et l'ambiance retombe instantanément.*

8 septembre 2025

*J'arrive pas à comprendre comment je peux avoir simultanément l'impression vivace et persistante d'avoir fait plus que jamais cette année, et d'avoir perdu mon temps et fait du surplace.*

# *L'impression d'échouer inlassablement*

4 octobre 2022

*La fête de [REDACTED] me terrorisait, parce qu'elle me met face au fait que j'ai eu les chances que j'ai voulues, espérées, réclamées, la vie me les a apportées sur un plateau, et je n'ai pas su ou pu ou voulu les saisir.*

*Et là, ben j'ai l'impression que c'est trop tard. Que j'aurai toujours, dans les quelques années qui me restent à vivre en forme, une grande amertume qui domine tout*

19 septembre 2024

*J'écris un petit zine sur le café, et j'ai l'impression de dire des choses un peu larmoyantes et convenues sur mon père, j'ai l'impression de manquer de subtilité, de ne savoir qu'écrire le sous-texte en toutes lettres.*

*Ça se niche surtout sur cette phrase, dont je ne sais pas s'il faut l'inclure ou non : J'ai laissé passer ma chance d'être un bon fils alors je fais de mon mieux pour être un bon père.*

*Est-ce que c'est vraiment ce que je pense ? Ce que je ressens ? La vérité c'est que j'ai l'impression de pas être un très bon père non plus.*

# L'impression d'être au seuil de quelque chose

**28 février 2015**

Ça va toujours pas très fort, mais j'ai  
l'impression que je vois le bout du tunnel,  
d'une manière ou d'une autre.

(lol.)

**mi 2018 ?**

J'ai l'impression que les vrais talents d'un  
homme complet c'est plutôt musique,  
jardinage, cuisine, menuiserie

**fin 2018**

J'ai l'impression de tenace négliger  
quelque chose. J'ai l'impression que je ne  
tiendrai pas le rythme. Alors il faut réduire  
le rythme.

**printemps 2023**

J'ai toujours l'impression d'être déguisé,  
illégitime, poseur. D'être toujours celui qui  
tente de s'approprier la vie et les envies  
des autres, au lieu de me demander  
quelles sont les miennes.

**début 2025**

l'impression que je ressens si souvent et  
qui me guide vers le voyage — l'herbe  
pelée des terre-pleins, les bords  
d'autoroutes, tous ces espaces laissés à  
eux-mêmes, où j'ai toujours l'impression  
que je pourrais enfin être libre, si  
seulement je pouvais descendre du train et  
m'y arrêter

**octobre 2017**

Tout le monde est très cordial et les  
premières interventions sont  
passionnantes, mais le problème c'est que  
comme toujours je suis là sans statut ni  
position sociale, un peu flou, un peu  
passager clandestin. Comme d'habitude je  
ne sais pas comment me présenter, où me  
mettre, quoi dire. L'impression d'être  
l'Indien discret et maladroit dans un roman  
d'Agatha Christie.

**14 octobre 2024**

Encore une nuit de merde. Je suis usé par  
moi-même, mes angoisses, mon  
incapacité à profiter de ce qui est là, sous  
mes yeux. Je sens que la solution est  
proche, que je l'entrevois, que je peux  
presque la toucher. J'ai l'impression qu'il  
suffirait de me jeter à l'eau.

**fin 2024 ? je sais plus**

J'ai l'impression d'être dans un jeu vidéo,  
quand je réalise que ma première tentative  
sera la seule, qu'elle est tout à fait  
acceptable, et qu'il n'est plus temps de  
thésauriser mes power-ups pour plus tard.

# L'impression d'être projeté 30 ans en arrière

janvier 2017

Après je suis allé voir mon lycée. Un samedi matin de grand froid, j'étais absolument seul, c'était parfait. Tout était fantastiquement identique à mon souvenir. L'étang, le petit pont, le garage à vélos, le hall d'entrée qu'on devine, au-delà des portes vitrées. Il ne manquait que quelques autres retardataires pour corroborer mon impression d'être à la bourre pour le cours d'allemand. L'étang était gelé mais je n'ai pas vu les canards processionnaires qui faisaient notre joie il y a vingt ans — à croire que je les ai inventés.

17 janvier 2014

Hier c'était ma première journée à l'atelier. Première impression douce-amère : tout semble tellement bien préparé, ça fait combien de temps que j'attends ça ? Depuis mes 17 ans, si j'en crois les objets qui m'ont suivi depuis cette époque et ont enfin trouvé leur place.

15 septembre 2022

Je crois que c'est cette mélancolie là qui m'habite en permanence, depuis mes 16 ans au moins, dans laquelle à 20 ans je pouvais pour écrire, et qu'ensuite j'ai mis toute mon énergie à faire taire, à coups d'alcool et de clopes et de sens du devoir. Je ne sais pas pourquoi elle se réveille quand je traduis. C'est comme si le langage (qui est mon instrument de domination) était occupé, comme s'il avait les mains pleines, et que le reste en profitait pour se soustraire à sa garde. Du coup tout remonte, les échecs et les moments d'insouciance, les frais matins de septembre et les voyages, les vieux amis et la petite enfance de [REDACTED] et [REDACTED], et j'ai l'impression que tous ces moments

sont le même, qu'ils ont toujours été le même et que je l'ai toujours su, que ce sont les moments que je regretterai de plus en plus amèrement, ceux dont je sens qu'ils s'enfuient et m'échappent, ceux que je suis condamné à retourner chercher pour ne retrouver chaque fois que des vestiges et des cadavres.

**13 février 2025**

*Flash : Toulouse, l'Utopia, l'internat, la Cale Sèche, les boutiques où cramais tout le fric possible. Tellement de putains de regrets. J'ai l'impression d'avoir traversé la vie en zombie, aveugle.*

**14 février 2025**

*L'impression bizarre que si j'arrivais à me libérer de ce qui détourne mon attention, des divers sédatifs dont je me gave, je verrai enfin vraiment les images incidentes qui flashent dans mon esprit — l'impression que si je renonçais au langage, je pourrais retourner vraiment dans le passé dont je me sens exilé. Et chaque fois que j'essaie, que je me concentre sur le souvenir jusqu'à ouvrir doucement la porte, sentir la lumière et l'odeur et les bruits du passé, je claques bien vite la porte en question parce qu'il n'y a que de la douleur et le désespoir derrière. Je sais que c'est terminé, qu'il n'y a plus rien, que la vie continue, que rien ne recommencera jamais, qu'il n'y a que vers l'avant que je puisse regarder.*

**8 septembre 2025**

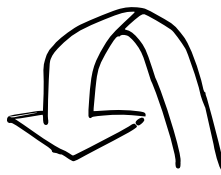
*Après avoir fini mon cours, avec l'impression d'avoir été relou, j'ai pensé à mon père et au sentiment de lui ressembler un peu plus chaque jour. Les chaussures qu'il m'a laissées sont trop grandes pour moi.*

*(dans mon journal)*

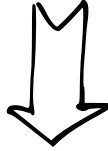
*L'impression de devenir mon père, chaque jour un peu plus (tant mieux il était super)*

*(le même jour sur le web.)*

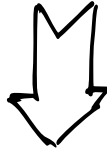




*L'impression d'être au bord  
du grand plongoir*



*L'impression que je vais rater  
le bus*



*L'impression de faire le GR20  
en sandales*



*L'impression persistante  
que tout le monde me regarde*



*L'impression d'avoir joué  
à la Switch pendant douze heures*



*L'impression de faire le tour du  
monde en solitaire, sans escale  
et à contresens*



*L'impression d'avoir dormi  
jusqu'à midi*



*L'impression qu'il suffirait  
de descendre du train en marche*



# L'impression que le réel vibre

14 février 2023

*Ce matin ça commençait à tanguer un peu, à désynchroniser, je ne sais pas comment dire ça, ce moment où j'ai soudain l'impression que le futur se dissocie devant mes yeux — le moment où je réalise qu'il y a plusieurs chemins et qu'il va falloir en choisir un, et que ça me fait paniquer.*

24 septembre 2024

*Quand j'essaie de linéariser tous les fragments de pensées épars qui me viennent (sous forme d'une intuition très dense que je déplie patiemment), j'ai l'impression de me multiplier à l'intérieur, de suivre simultanément tous les fils parallèles, et finalement le travail consiste à tresser tous ces fils pour en faire une corde. À mesure que la corde est tressée, les vibrations mentales que je ressens se calment, et j'ai le sentiment de devenir moins flou, plus net, enfin moi à nouveau.*

26 septembre 2025

*Quand je fais corps avec le web, je me dilue. Quand je suis seul avec la machine, je me retrouve. La pièce se vide et je cesse de vibrer, de me séparer, de m'atomiser. Il faudrait que j'arrive à mettre des mots sur ce sentiment d'instabilité, de perte d'intégrité structurelle. L'impression qu'à force de vouloir devenir plusieurs personnes à la fois, c'est effectivement ce qui va m'arriver.*

*Et la seule chose qui me ramène au réel, c'est ma voix. Les mots que je trouve et qui me permettent de retrouver le fil. Et peut-être bien que c'est seulement une illusion narrative dans laquelle je m'enferme, mais sinon comment faire ?*

# *L'impression que toi tu me comprends, camarade*

**2014 ?**

*Non ce qui nous manque, camarade, ce n'est ni l'innocence, ni la technique. C'est seulement qu'à 20 ans nous n'avions pas l'impression d'avoir tout raté, d'être passés à côté de nos grands destins.*

**2017 ?**

*Je vois venir avec quelque inquiétude la fin du pétrole et du Gulf Stream et je ne peux pas m'empêcher d'avoir des stratégies d'évitement — ça fait partie des choses qui me soulagent à l'idée de vendre ma maison trop grande et trop exposée aux tempêtes, d'ailleurs, en plus du fait que j'ai l'impression d'avoir enfin fait le deuil de mes parents et d'avoir donc envie de vivre ailleurs que dans leur sillage une vie qui m'ennuie fréquemment.*

**2018 ?**

*C'est un mal pour un bien parce que je suis très heureux de recommencer à courir, ça me rappelle les premiers mois ici, et du coup j'ai l'impression de boucler la boucle à aller courir jusqu'à l'embarcadere de [REDACTED] tous les matins. Mon moi crevard alcoolique d'il y a quinze ans ricanerait sans doute, mais peut-être bien qu'il serait jaloux de mes gros biceps, aussi.*

*Je me souviens que l'obsession de Nietzsche pour l'alimentation légère et le grand air était ce que je comprenais le moins chez lui, j'y voyais une forme de superstition, de radotage, un effet de sa maladie en tout cas, et c'est maintenant que je comprends (parce que je suis forcé de le constater) qu'il parlait très littéralement et qu'il avait raison. L'esprit n'est qu'un jouet pour le corps, etc., etc.*

*(Rassure-toi je ne commence pas mes journées par un cocktail détox de jus de citron aux baies de goji ou quoi, il me reste un fond de dignité)*

# L'impression de vivre dans un parc d'attractions

**hiver 2017**

Bref, j'en peux plus et on s'en va, non pas à Berlin mais à Paris, une ville affreuse et déplaisante, certes, hautaine, malade, etc., certes, mais où j'aurai au moins l'impression d'être à ma place — et où je pourrai peut-être, qui sait ?, agir. J'ai fini par voir que mon désir d'expatriation était puéril et vain. Je voulais m'acheter l'idée de Berlin. Paris, c'est la ville que je mérite.

**mars 2020**

Il y a deux ans, on a sacrifié pas mal de choses pour revenir en région parisienne et retrouver une vie urbaine, sociale, connectée. Aujourd'hui on a seulement l'impression que nos efforts pour fuir ont été un peu vains, que l'eau qui monte nous a rattrapé jusqu'ici.

**2021, mais quand ?**

Je me souviens bien, on habitait à la mer. C'était exactement la vie dont rêvent quantités d'urbains épuisés par leurs boulots et enfermés dans des logements trop petits : la jolie maison, le marché pittoresque, la plage à 50 mètres, et puis comme une décélération générale. Le confort. La sérénité. Le vidéoprojecteur. « Vous devez être bien là, non ? »

Moi il y avait quelque chose qui m'angoissait — je veux dire en plus des chasseurs partout et de l'esprit village, dont tout le monde était inexplicablement fier. J'arrivais pas bien à mettre le doigt dessus, mais je voyais grossir chaque jour la masse des choses qu'il fallait ignorer pour continuer à croire qu'on nageait dans le bonheur. Les tempêtes censées se

produire une fois par siècle revenaient tous les dix ans, et celles tous les dix ans c'était trois fois par hiver, désormais. Les caves des résidences secondaires pleines d'eau, que des domestiques en time-share (pardon : des concierges) devaient inlassablement écopper. La falaise de craie le long de laquelle j'allais courir qui reculait d'année en année. La pluie qui ne suffisait plus à remplir les innombrables piscines ni à laver l'infinité de SUV.

J'avais l'impression d'une vague inexorable qui allait nous engloutir tous, avec nos barbecues et nos bouées flamant rose. C'était l'époque de Game of Thrones, et quand quelqu'un disait « Winter is coming » dans ma tête j'entendais « L'eau monte ».

# *L'impression d'avoir rendez-vous à Samarcande*

**8 octobre 2012**

*C'était nettement pire que ce à quoi je m'étais préparé, et en même temps plus facile — dans son état, je n'ai pas de mal à faire le deuil, car l'espoir n'est pas permis. Le plus terrible est cette impression d'auto-parodie. C'est pathétique. J'aurais préféré qu'il ne reste rien d'elle, pas même ces bribes de phrases correctes insérées dans des paroles incohérentes. J'aurais préféré qu'elle soit méconnaissable, au lieu d'être ainsi vidée de sa substance.*

**29 septembre 2024**

*Je vois la peur de la mort dans chacune de mes décisions inexplicables, derrière chacune de mes faiblesses et de mes paniques. J'ai l'impression persistante de comprendre à 40 ans bien passés des évidences qui auraient dû m'apparaître il y a bien longtemps. Tant pis.*

**29 septembre 2024**

*Je veux aller vite parce que j'ai toujours l'impression que les choses vont s'effondrer derrière moi, que c'est maintenant ou jamais, que quelque chose (la mort, mes erreurs, la pauvreté) va me rattraper et me dévorer, tout foutre en l'air.*

**Septembre 2024**

*Je n'ose pas m'approcher du vélo de [REDACTED].  
Le fait que je sois revenu sans lui me donne l'impression qu'il est mort et que je fais semblant de rien. Je n'avais jamais été aussi choqué. Mon propre accident l'an dernier m'avait finalement moins perturbé.*

**18 octobre 2024**

*Je suis fatigué de ne me lancer que dans des projets difficiles. J'ai eu l'impression que c'était une manière de croître, et c'était sans doute le cas, mais je ne suis jamais heureux pour autant parce que je continue d'espérer naïvement que la somme des nouvelles compétences et expériences que j'acquière va finir par me mener à une sorte de croissance exponentielle, de sorte que je finirai par atteindre une espèce d'escape velocity et que j'échapperai à l'angoisse de mourir — la manière la plus généreuse de le dire, c'est que j'espère toujours aller si loin et si fort que je rattraperai mon retard.*

# L'impression que tout n'est pas perdu si les gens rient à mes blagues

**8 octobre 2012**

*J'ai l'impression de fumer des clopes en  
cachette*

*(après avoir ouvert  
un compte twitter)*

**20 mars 2013**

*J'écoute de l'électropop décadente dans le  
silence feutré de la BnF. J'ai l'impression  
d'avoir une photo cochonne cachée dans  
ma trousse.*

**25 mai 2013**

*Je n'ose pas googler le nom des gens, ça  
me fait l'impression de fouiller dans leurs  
 tiroirs.*

**28 mars 2016**

*J'ai pas quitté mon tablier du week-end,  
l'impression de préparer un cosplay  
Miyazaki.*

**29 janvier 2013**

*Soudain, l'espresso de trop. J'ai  
l'impression de m'être mis en vibreur.*

**2 juillet 2013**

*Ça y est : je suis inscrit à la BULAC, avec  
ma propre carte de BnF, en plus —  
l'impression de commettre une infidélité  
sur le lit conjugal.*

**16 décembre 2016**

*À chaque fois que je lis « Machin, martyr  
de la résistance » sur une plaque, j'ai  
l'impression que le type était le souffre-  
douleur du maquis.*

**janvier 2019**

*À vrai dire je me demande aujourd'hui comment tout ce qu'on a donné au fil des années a pu rentrer dans la maison, à un moment. C'était sûrement très bien rangé, je ne vois pas d'autre explication, et pourtant ce n'est pas l'impression que ça faisait. Au bout de bientôt six ans de tri, je constate que je garde de mes parents exactement ce que j'avais mis dans une petite caisse «à garder», la première fois que je suis allé vider leur maison, avant de céder au sentimentalisme et d'embarquer tout le reste.*

**25 août 2025**

*La dernière fois que j'avais été inscrit à France Travail ça s'appelait encore l'ANPE, l'impression de passer direct des anciens francs aux euros.*

**20 août 2025**

*Présentement traduisant à la main et avec amour du gloubi-boulga sur l'intégration directe de l'IA à l'innovation transversale qui décroïsonne le travail des équipes pour une productivité plus connectée — le tout grâce à des leaders visionnaires, bien entendu. L'impression qu'on me paie à rectifier l'assaisonnement du Soylent Green.*

**janvier 2019**

*En tant que génération j'ai le sentiment qu'on a surinvesti la déco presque autant que l'éducation de nos enfants. D'ailleurs j'ai aussi décidé d'arrêter d'éduquer mes enfants. Ils sont très bien, manifestement mon travail est fait. J'ai l'impression que tout ira mieux si je laisse le guidon à leurs instincts et que je me contente d'être là pour les aider.*

**11 septembre 2025**

*Le miracle de l'été : un nouveau client en trad avec un style guide à jour, des procédures claires, une réelle ambition de qualité, et qui nous demande d'utiliser l'écriture inclusive.  
L'impression de redécouvrir le plaisir de nager après des années où on m'obligeait à porter des espèces de palmes motorisées*

*Ce 31e numéro de Kimchi Overdose a été écrit, mis en page et imprimé par Martin Lafréchoux entre septembre et novembre 2025. Au début je m'étais dit : je vais chercher dans mon ordinateur toutes les fois où j'ai écrit « [j'ai] l'impression [que / de / qui] », dans mes notes et mes brouillons et mes mails, mes journaux, les archives de mes tweets, partout – ça avait l'air d'une idée marrante parce que je sais que j'écris souvent des phrases lapidaires qui commencent comme ça.*

*En fait c'était pas marrant du tout. Au milieu de quelques blagues souvent amères, j'ai surtout vu quinze ans de jérémiades et d'échecs éternellement répétés, l'empreinte laissée par mes démêlés incessants avec la nicotine, et puis des moments de mesquinerie ou de découragement que je préfère généralement oublier.*

*J'ai vu des épiphanies revenir chaque fois après le même cycle : tiens j'ai une idée → génial ça va être trop bien → la vache c'est encore long ? jpp → je vais pas y arriver → il faut tenir → le résultat est décevant et je suis en retard sur 14 autres trucs → je suis un gros naze doublé d'un bon à rien → tiens et si je recommençais à dormir, de temps en temps ? → Et si je faisais seulement 8 trucs à la fois, pour voir ? → tiens j'ai une idée → etc.*

*Je pouvais quand même pas vous infliger ça tel quel alors j'ai fait du tri et mis des flèches, pour épargner votre patience et ma dignité. L'impression qui domine, en relisant tout ça, est d'avoir passé quinze ans dans un nœud spatio-temporel dont j'espère parvenir à m'échapper un jour.*