

FRAIS

No.7

frais

frais

frais

frais

frais

frais

frais

frais

frais

frais

frais

frais

AVRIL 2026

CIRCUS

Depuis les débuts de la civilisation, le cirque est cet endroit où s'ouvre un espace pour l'imaginaire, la folie et le non-conforme. Il constitue un univers exotique, coloré, fantastique... où le grotesque, l'erreur, l'imprévu, la différence et l'étrangeté trouvent leur place et leur droit d'exister.

Bien plus qu'un lieu, le cirque est une atmosphère ouverte à toutes les formes d'expression : humour, délicatesse, excès, maladresses, hybridité, voix dissidentes, élans, tentatives.

C'est à travers la pluralité de ces voix, de ces manifestations et de ces manières d'habiter le monde que je consacre cette édition à ce thème. Chaque texte ici est un

numéro qui surgit, se performe et disparaît, offrant au lecteur une expérience toujours inattendue à chaque page.

Permettez-vous d'explorer la diversité des mondes, laissez-vous envoûter par la fantaisie et la fiction, retenez votre souffle aux côtés de nos jongleurs de sens et de tension.

Le chapiteau n'est pas seulement un décor, mais un climat, un territoire où l'étrangeté est accueillie, où le rire, le geste, le risque, la poésie et le corps coexistent. Sous la toile, il ne s'agit pas d'appartenir à une forme, mais d'habiter pleinement la sienne.

Ce sont des textes qui ne cherchent pas à se figer, mais à exister dans leur propre mouvement.

Chaque univers singulier agit comme une étoile au sein d'une constellation.

Bon spectacle.

Samantha Chuva
éditrice de *Frais*

La revue Frais est issue des ateliers d'écriture créative animés à la Maison pour Tous: Corde-rie - Saint-Victor par l'écrivaine et artiste Samantha Chuva. Ces ateliers visent à présenter des méthodologies et des techniques de déblocage créatif, aidant les participants à s'approprier l'écriture en tant qu'outil. Samantha Chuva propose aussi de l'accompagnement individuel à l'écriture et services de publication aux écrivains indépendants.

édition

© Samantha Chuva

conception de la maquette

© Samantha Chuva

photographie | illustration

© Enki Ollivier-Heyraud |

© Françoise Belmont | ©Marie

| Mandy ©Mathilde Recton | ©

Sandrine Rouvel | ©Sandy Cove



MONUMENT VIVANT 6
Sandrine Rouvel

POE ET PEAU ET POÉSIE 9
Sandy Cove

**JAMAIS PARFOIS QUELQUEFOIS
SOUVENT TOUJOURS** 10
Françoise B.

BURN OUT 14
Sandy Cove

SANS TITRE 16
Nikki

FETISH 19
M.M.

ART DU SPECTACLE 20
Masha Marsiho

Photo: Marie MANDY
Personnages : Valérie
Jung





HOMMAGE À MONSIEUR SEGUIN	22
Sandrine Rouvel	
GJENSYNGLEDE	23
Françoise B.	
JOUR DE CHANCE	24
Caroline Guingan	
SANS TITRE	25
Nikki	
VIEUX PAPILLON	27
M.M.	
TARAB	29
Françoise B.	
NOTE DE L'ÉDITRICE	33



Monument Vivant

Sandrine Rouvel

Il arborait fièrement sa tenue de scène ; son regard froid et serein, tandis que celle-ci l'habillait sans effort. La lumière s'y déposait pour l'illuminer, animant les pinces ornant ses bras articulés.

Que faisait-il ? Personne ne le savait, peut-être même pas lui. Mais il existait à travers nos yeux, au moins ; incarnant une force différente, il rayonnait. Qu'avait-il pu vivre ? Était-il de cette planète ? Vivait-il dans le même paradigme que nous ?

Il semblait supporté par une énergie supérieure, transcendante, divine, inépuisable ; celle qui annulait les défis, les pertes et le désespoir. Derrière lui, le chaos semblait disparaître pour laisser croître la lueur et laisser la peine s'autodétruire.

C'était la créature la plus étrange que mon esprit ait pu rencontrer.



Photo: Mathilde Rector

Collage: Sandy Cove



Poe et peau et poésie

Sandy Cove

Ce soir, un festin rouge se prépare dans le manoir des inquiétudes, l'humeur est grave, elle a envie de dévorer les chairs à pleines dents. Les miroirs désincarnés observent les convives. Ils avancent de dos vers les tables dressées. Natures mortes sur lit de fruits frais. Jus velouté qui goutte dans l'assiette. Eau à la bouche, saveurs et croustillances habillent la femme tournée. Sa nuque nue transpire le sucre, peau épluchée. Des regards Renaissance, essences et sang. Bien saignant et fumant. Comme une signature en points de suture. Le corbeau les attend, il s'est posé sur les pétales de fleurs de douleur. Ce soir, un festin rouge se prépare dans le manoir d'incertitudes.

JAMAIS PARFOIS SOUVENT

Jamais inspire l'absence ou le refus, l'inexistant, ou le positionnement contre l'inacceptable, la souffrance, l'injustice, la violence.

Souvent répète à l'envi des moments heureux ou moins heureux. Les circonstances colorent souvent d'un voile triste ou joyeux. Souvent revient comme une habitude. Toujours est la constance même, faite de ténacité parfois de rigidité. Toujours enferme dans un carcan stable. Toujours peut être réconfortant, parfois lassant enlisant dans le poids de l'habitude, où la créativité s'est éteinte.

Jamais, parfois, quelquefois,
sont les pulsations de la mesure
et de notre propre musique.

IS QUELQUEFOIS TOUJOURS

Françoise B.

Quelquefois est une porte ouverte sur l'inattendu, l'espoir, la nouveauté. Quelquefois donne à voir une multitude d'expériences, de sensations, d'émotions. Quelquefois émaille le quotidien de pépites qui deviennent des souvenirs tenaces à moins de tomber dans l'oubli, car insignifiant. Souvent donne un cadre.

Toujours a l'odeur du poids des contraintes impossibles à esquiver tant elles s'imposent. Rarement toujours rime avec amour, alors une source douce de joies coule doucement, un breuvage pétillant.

souvent, toujours...
ure du temps





Photo: Françoise B.

BURN OUT

Sandy Cove

Littéralement : brûler dehors en anglais, traduction : griller comme un toast, ou s'éteindre subitement, court-circuiter. L'idée qu'on se serait tellement consommé, qu'on en serait consumé. Brûler, dehors, comme une maison en flammes, un incendie qui se propage, catastrophe naturelle. De l'eau oubliée sur le feu, trop longtemps en ébullition. Brûler, jusqu'au dehors, en français on dirait sortir de ses gonds, on dévisse la porte, on la claque et on part avec, laissant la pièce en courant d'air, jeter un froid. Puis s'enfuir après avoir mis le feu aux poudres. Laisser tomber, laisser tomber les lieux en cendres, cesser. Laisser le vent souffler encore sur les braises. Voir rouge, brûler, brûler dehors, rouge, exploser, rouge, de rage ! Brûler ! Comme le soleil déshydrate la peau, ne lui laissant plus une goûte pour se tendre. Le corps se dessèche, les pores s'ouvrent en cavités rocheuses. Brûler dehors, le corps n'est plus, qu'une dernière mue. Un gyrophare éclaire la route et accourt en premier secours. Que se passe-t-il ? Pourquoi les pompiers sont ici ? Il va falloir ouvrir les grandes eaux, beaucoup d'eau, et encore de l'eau et qu'elle coule sous les ponts.

SANS TITRE

Nikki

Mes paupières sont grasses, j'ai étalé tout plein de sauce de poulet avec mes doigts, autour de mes yeux parce qu'ils étaient secs. Je n'ai pas pu m'en empêcher. Je suis face à mon assiette, la nourriture est devenue pour moi un drôle d'adversaire. Les voitures roulent au loin, grondent sur le macadam, les gens rentrent chez eux, vont et viennent, mais personne ne sait ce qu'il est advenu de moi, de moi et de ma tête, de moi et de la sauce de poulet. Comment vous expliquer ? C'est une prison mentale, quelque chose que j'ai construit sans m'en apercevoir et je m'y trouve maintenant enfermée. Quelle étrange cellule que sa propre tête. Je détaille la carcasse du regard, je pourrais tout recommencer, comme je l'ai fait il y a un instant, découper ce reste de chair, ce morceau un peu agrippé à l'os et le frotter à nouveau à mon épiderme. La nourriture peut-elle rentrer par autre chose que la bouche, c'est à dire, peut-elle, si j'insiste bien, s'introduire-elle au travers de mes pores ?

J'ai mal aux côtes, pourtant je n'ai pas bougé. Je fixe toujours l'assiette et les côtes, justement, désormais à nu de cette ancienne poule. Et dire que j'en suis recouverte. Du blanc dans les cheveux, de l'aile sur la joue, un peu de cuisse sur les épaules. J'attends que ça agisse. Que la magie fasse effet. C'est comme si j'étais moi-même à l'intérieur de

l'animal, il est tout autour de moi, sur moi, sur ma peau, j'ai de la poule sur le visage, de la poule sur les bras, de la poule sur la chair, ma chair est en poule de poulet, c'est donc ça la vraie chair de poule. Et j'attends.

La lumière de la cuisine est éteinte, les lampadaires éclairent blafard la carcasse, peignent les os en blanc. Les voitures continuent de passer, baignant parfois la pièce d'une lueur jaune malade, malade comme moi, comme tout le monde dirait, enfin, folle quoi. J'ai toujours mal aux côtes, elles sont toutes comprimés sur elles même. Mais ce n'est pas grave, les côtes de la poule sont parfaites elles, on fait une bataille de regard, c'est au premier qui cligne. Je ne perdrai pas, pas question de fermer les paupières, d'ailleurs j'ai peut-être les yeux du poulet sur les cheveux. Je le sais, je suis persuadée que la magie va faire effet.

Collage: Sandrine Rouvel



FETISH

M.M.

Le drap de laine des costumes interrompt brutalement la lumière dans sa course. Il avale, mat et sourd, le moindre reflet et moi avec. Il me dévore de son étoffe lourde et souple en contact avec les hommes que je regarde et que j'envie de se côtoyer eux-mêmes. Ils ont aussi parfois aimé ma gabardine. Elle contient ma jalousie et crisse sur mon corps comme dans mes souvenirs. La Défense est ma base désormais, mon paradis d'amants gris aux carrures augmentées. Je peux jouir du pointu des cols blancs bien bâtis, déguster les plis nets des pantalons qui cassent sur les souliers rutilants et chers. Je pourrais me fondre à ce banc, savourer les gémissements des pas qui claquent les dalles du parvis, les effluves de santal, cuir, vétiver et l'arrière-goût de souvenirs de ces textiles impeccables qui absorbent même l'attention du soleil.

ART DU SPECTACLE

Masha Marsiho

Cette théière était très jolie avec ses peintures florales slaves, elle venait probablement d'Europe de l'Est ou même certainement de Russie. Elle était en bois vernis et n'avait rien qui la prédestinait à finir en accessoire de scène dans la valise d'un vieux clown aigri et même pas drôle.

Car Babushka, c'est ainsi qu'il la surnommait sa théière, était une théière peinte à la main qui avait du goût, elle. Elle était classique, et cet art de la scène clownesque était médiocre, elle l'affirmait. Elle s'y connaissait en jolies choses. Elle ne venait pas d'une obscure usine asiatique fabriquée des mains d'un enfant exploité dans un vulgaire plastique à la durée de vie incertaine, ça non. Elle avait été tournée manuellement dans le bois par un artisan consciencieux dans une essence rare au début du 21eme siècle. Venue à la ville à cheval pour être vendue sur un marché, elle avait d'abord été laquée au village avant son départ, en respectant les motifs typiques de la région.

En vérité, tout le monde savait que du bois pour une théière c'était complètement stupide et que le fer blanc était bien plus pratique : léger et surtout incassable. On pouvait le dire, cette théière n'était qu'un attrape touriste avec ses airs de foulard de grand-mère, qui ne pouvait que finir en décoration sur une cheminée posée sur un napperon nauséabond en polyester qui lui n'aurait rien de slave. Son destin, lorsqu'on l'avait fabriqué, était d'être

vendue à une vieille dame occidentale ne buvant que du mauvais café. Et pourtant, elle terminait dans un ridicule spectacle où un lapin sortait de son dedans, lapin drogué pour encaisser le choc de la médiocre représentation. Les enfants hurlaient face au semi-cadavre de l'animal maltraité. Parfois au bord du coma, son corps se relâchait et il pissait même au fond de la théière. Alors, le clown versait le pipi sur scène comme si c'était du thé, pensant faire rire l'assemblée dégoutée. Non, vraiment, l'appeler Babushka, ça n'allait pas. Un prénom de vieille dame de mauvais goût aurait été plus adaptée pour cette théière.

HOMMAGE À MONSIEUR SÉGUIN

Sandrine Rouvel

« Tu viens m'aider ? »

Une question anodine qui ne l'était plus. Une odeur forte dans la cuisine. Mon cerveau qui s'arrête. Mon père qui continue à me regarder.

La journée d'école avait été ordinaire, pourtant. J'avais encore sali mon pantalon avec le repas de la cantine. Je m'étais bien débrouillée pour la dictée surprise. C'était le printemps. Le cerisier du jardin était en fleurs. Mais il n'y avait pas ce que je cherchais.

Mes frères et sœur étaient partis aux courses avec ma mère. Je parcourai le jardin, jusqu'au fond dans la cabane à outils. Rien, toujours rien.

Je revenais dans le salon. Puis dans la cuisine. Mon père était debout. Son tablier blanc maculé de sang ; il avait dans sa main le plus gros couteau de cuisine. Lui aussi rouge sang.

Et là, sur la table celle que je cherchais.

« Alors, tu veux m'aider ? » répéta-t-il.

Mon animal de compagnie depuis des mois. Ma chèvre dépecée et décapitée.



- G JENSYNSGLEDE

Françoise B.

Dans la salle qui se vide
Un homme reste
Hésitant
Visiblement, il attend
Le moment où le ténor va enfin être disponible, seul
Il monte sur l'estrade
Le chanteur d'abord surpris laisse éclater sa joie
reconnaissant alors son camarade de conservatoire.
Un archet de bonheur et d'émotion fait vibrer les cordes de son
corps;

JOUR DE CHANCE

Caroline Guingan

Elle avait froid.
Froid de sa vie.
Froid de sa solitude.
Froid qui la figeait, endormait tout :
les bons, comme les mauvais moments.

C'est pourquoi Hélène ne comprenait pas. Comment avait-elle pu dire oui. Elle revoyait, clairement, le moment où elle avait décroché son téléphone. Acte insensé. Aucune explication à ce geste. Et puis après, qu'avait-elle espéré en acceptant cette étrange demande.

Maintenant elle était prise au piège. Elle ne pouvait plus faire marche arrière.

Un sentiment de lassitude l'envahit. Cette journée ne finirait donc pas. Pourquoi avait-elle accepté d'aider Catherine. Cela faisait plusieurs heures déjà, qu'elle s'échinait à laver, trier, ranger. Du repos ! Il lui fallait du repos. Elle s'était levait à cinq heures ce matin. Maintenant, il était dix-sept heure ! La journée ne finirait-elle jamais ?

La tâche était démesurée. Elle commençait à avoir la nausée. Malade ! Elle était malade. Malade de ne pouvoir y arriver. Pourquoi, pourquoi, pourquoi n'y arrivait-elle pas ? Empêchée, bloquée, figée, elle n'y arrivait pas. Et cela, la

SANS TITRE

Nikki

Il n'y a que mon corps.
Je flotte quelque part.
Et mon coeur lent, frappe.
Une fois boum.
Deux fois boum boum.
Et la lumière vacille derrière mes paupières.
Mais je ne vois rien, je n'aperçois rien, aucune image n'entre
dans ma rétine
et ne vient pulser dans mon cerveau.
Mais je sens, je ne peux que sentir, simplement ma respiration
fébrile, qui va, qui vient,
un filet d'air qui se faufile jusqu'à mes poumons, et boum,
boum boum,
frappe frappe petit coeur, c'est la vie qui frappe en moi,
tam
tamtam,
tamtamtam et boum
et tout se mêle,
aussi les frissons sur les bouts de mes doigts,
aussi mes poils qui se dressent,
et où suis-je je ne le sais pas vraiment, mais c'est la vie que
je sens couler en moi, encore, encore, plus forte, plus dense,
et tout se resserre,

un étau contre ma cage thoracique,
la vie et sa fulgurance,
boum contre moi,
boum boum,
tamtam, tamtam, et tout défile si vite,
je me sens emportée, emportée à travers la densité du monde,
et la lumière vacille derrière mes paupières.
Oracles, visions, flash, flash. Je pourrai vous dire que dans la
quatrième dimension il y a des triangles cristallins.
Soupir soupir.
Puis plus rien ne vient
Plus d'air
Et suis-je donc déjà au bord
Prête à tomber ?

VIEUX PAPILLON

M.M.

Le silence est lourd quand jadis, parmi les camarades, la solitude me suivait comme un chien. Cette compagnie fétide aurait au moins pu noyer de son halètement constant leurs bavardages qui m'assourdisent encore. Mon destin est pourtant banal, contraint par les ordres, mutique, celui d'un mercenaire hanté par les bruits imaginaires du vacarme mémoriel. Les explosions, les cris de mes frères sublimes éteints avant la fleur de l'âge et avant que je devienne enfin moi des vies plus tard. Souvent, j'ai imaginé au sein de ce secret interrompu, une île abondante regorgeant de leurs corps intacts. Le temps n'y serait plus leur ennemi mais juste ce qu'il peut être, un compagnon de fortune, comme moi vieux papillon. Le silence me vole assidûment ce rêve et me ramène parmi eux dans la boue, dans le sang, dans le mensonge et à mon imposture. C'est seulement dans le fracas, dans la fête ou dans le bourdonnement permanent des voix électroniques que je peux m'entendre penser et savourer cette sérénité symbiotique avec ma peine. Que l'on m'enterre sous un night club, une autoroute ou au bord d'une cascade, si tant est qu'il s'en élève une clameur tonitruante, je saurais y reposer en paix.



- TARAB

Françoise B.

Fin de concert.

Soliste, avec une voix de ténor chaleureuse et puissante,
ovationné par le public transporté vers un ailleurs
envoûté, entraîné dans un élan irrésistible de mansuétude,

Un accord parfait auditeur, musiciens et ténor solo

L'état de grâce.

appel à textes

Pour le prochain numéro de la revue FRAIS (juin), une propositions d'écriture sera publiées lors de la première semaine du mois de mai via la newsletter : <https://samanthachuva.substack.com>.

Si vous souhaitez participer, envoyez votre texte — d'un maximum de 1.400 caractères — à MagazineFrais@gmail.com avant le 28 mai.

Les textes sont acceptés en français, portugais, espagnol ou/et italien.

En mai, un appel à contributions visuelles (photos, collages et illustrations) sera également lancé. Le thème sera annoncé au début du mois.

[Pour s'inscrire dans la newsletter et ne plus rater les nouveautés, cliquez ici.](#)

NOTE DE L'ÉDITRICE

Les textes écrits dans cette revue sont le résultat des ateliers d'écriture animés par Samantha Chuva et appartiennent aux auteurs. Les propositions d'écriture sont annoncées une fois par moi sur la newsletter:

<https://samanthachuva.substack.com/>

Pour participer aux ateliers et/ou de la revue,
envoyez-moi un mail :

MagazineFrais@gmail.com

Samantha Chuva est écrivaine, poète, conteuse et spécialiste en créativité. Titulaire d'un diplôme en Journalisme et d'un double master en Écriture Créative et Traduction Littéraire, elle est la Fondatrice et éditrice de la revue **Frais**. Samantha propose des ateliers, accompagnement en écriture et services d'édition et publication aux écrivains indépendants pour les aider à réaliser le rêve du livre publié.

SAMANTHA CHUVA

[@lecturecritique](#)

MagazineFrais@gmail.com

www.samanthachuva.com

<https://samanthachuva.substack.com>

www.linktr.cc/samanthachuva

FRAIS

No.7

frais

frais

frais

frais

frais

frais

frais

frais

frais

frais

frais

frais

AVRIL 2026