

Bien manger et bien dormir (*)

de Sylvain BRISON



Pour demander l'autorisation à l'auteur : sylvain@kava.fr

Durée approximative : 6 minutes

Personnages

- A, homme ou femme
- B, homme ou femme

Synopsis

Un peu de bon sens pour perdre facilement du poids, sans se priver !

Décor

Aucun.

Droits

Ce texte est protégé par le droit d'auteur. Cette pièce ne peut pas être jouée sans autorisation préalable de l'auteur. Pour obtenir une autorisation, rendez-vous sur le site www.kava.fr

(*) Ce texte est issu du recueil « Dialogues de sourds ».

A- J'ai décidé de moins manger.

B- Vous avez raison, c'est la seule solution.

A- Ça fait déjà une semaine.

B- Quel courage.

A- Pour l'instant, ça ne me prive pas trop.

B- Sur quoi avez-vous réduit ?

A- Réduit quoi ?

B- Votre alimentation.

A- Sur le pain. Avant je mangeais presque une baguette par jour.

B- Ça fait beaucoup.

A- Vous vous rendez compte.

B- Et maintenant ?

A- Toujours une baguette.

B- Ça fait toujours beaucoup.

A- Oui.

B- Mais vous n'avez pas réduit.

A- Si, parce que figurez-vous, j'avais l'intention de manger plus de pain. Et j'ai finalement décidé de rester à une baguette.

B- Comme avant.

A- Oui, comme avant. Mais j'ai réduit par rapport à ce que j'aurais mangé en plus si je n'avais pas

décidé le contraire.

B- Ça ne vous manque pas trop ?

A- C'est difficile au début. Bien sûr.

B- Un peu comme l'année dernière quand vous avez arrêté de fumer.

A- Vous vous rappelez ?

B- Très bien... Alors que vous n'aviez pas commencé.

A- Le pain c'est pareil, les premiers jours sont les plus difficiles. Le corps doit s'habituer.

B- Je comprends. Et votre perte de poids ?

A- Quelle perte de poids ?

B- Ah, je m'en doutais forcément.

A- Pardon ?

B- Votre perte de poids. Avez-vous perdu du poids ?

A- Pour quoi faire ?

B- Je ne sais pas, c'est vous qui souhaitez maigrir, pas moi.

A- Je n'ai jamais souhaité maigrir.

B- Je croyais.

A- Non. Pour ça, il y a les régimes.

B- Et ce n'est pas ce que vous avez entrepris ?

A- Un régime ? Jamais de la vie. J'ai horreur de ça, je déteste me priver.

B- Forcément.

A- Non, ce n'est pas fait pour moi. Moi je veux bien manger moins, mais sans trop me priver.

B- Je crois que vous avez trouvé la solution idéale.

A- N'est-ce pas ?

B- Sans trop vous priver.

A- Je ne suis pas mécontent de moi. Je suis autre homme. Peut-être devriez-vous essayer ?

B- Je n'en ai pas vraiment besoin.

A- Moi aussi je disais ça. Et pourtant je me suis lancé. Faites comme moi, vous commencez par le pain. Ensuite, vous diminuez le reste: le fromage, la viande, les graisses, les pâtisseries, les sucreries.

B- Je ne mange déjà pas de bonbons.

A- Eh bien vous voyez, commencez par ça, vous n'en reviendrez pas de la facilité à laquelle vous pourrez vous passer des sucreries. Vous qui ne buvez pas, vous continuez par l'alcool, vous allez progresser à une vitesse. Croyez-moi.

B- Oh, mais je vous crois. J'ai bien compris le principe. Bon, mais à part le pain, qu'avez-vous réduit ?

A- Pour le moment, je n'en suis qu'au pain. Je préfère ne pas précipiter les choses. Tout commence par une bonne hygiène de vie, c'est essentiel.

B- Le sport.

A- No sport, disait l'autre. No sport ! Mais plus de sommeil, c'est très important de bien dormir.

B- À qui le dites-vous... Moi qui me lève tous les matins à 4h00.

A- Alors, couchez-vous plus tôt !

B- Je me couche après le souper, à 20h.

A- Soupez plus tôt.

B- Difficile, je rentre à la maison à 19h30.

A- Eh bien, si vous ne pouvez pas vous coucher plus tôt ou vous lever plus tard j'ai peut-être une solution. Supprimez toutes les petites activités qui vous bouffent du temps et qui réduisent d'autant votre durée de sommeil.

B- Je ne pense pas en avoir.

A- Lisez-vous le soir ?

B- Jamais.

A- Regardez-vous la télé ?

B- Je n'ai pas de télé.

A- Ah bon ? Vous vous couchez juste après le dîner ?

B- Je ne prends même pas le temps de faire la vaisselle.

A- Vous êtes anxieux, vous retournez-vous dans le lit à la recherche du sommeil ?

B- Je m'endors illico.

A- Aussitôt couché ?
B- Aussitôt.
A- Pas d'apnée du sommeil, de réveil pipi, d'insomnies ?
B- Je dors comme un bébé de 20h à 4h. Non-stop !
A- Eh bien, voilà !
B- Quoi ?
A- La solution.
B- Je ne la vois pas.
A- Pourtant elle s'impose d'elle-même... Elle va vous faire gagner du temps.
B- Ah bon ?
A- Vous allez voir. Vous allez me remercier.
B- Eh bien alors dites-moi.
A- Le soir, dorénavant, prenez un livre ou un journal. Installez-vous au lit, ouvrez votre livre, lisez-en la première phrase, juste la première phrase, puis refermez-le en déclarant fermement "eh bien non, je ne lirai pas ce soir, je préfère gagner une heure de sommeil". Et plutôt que de lire pendant une heure au lit, posez le livre, éteignez la lumière et endormez-vous.
B- C'est ce que je fais déjà, je m'endors directement !
A- Oui, mais sans lire ?
B- Oui, sans lire. Je me couche, j'éteins la lumière et je m'endors.
A- J'ai bien compris, mais ce n'est pas ce que je vous dis de faire. Moi je vous dis de prendre un livre, d'en lire le début puis de le reposer pour vous coucher.
B- Ça change quoi ?
A- Ça change que vous gagnez une heure de sommeil par rapport à si vous aviez lu votre livre !
B- Vu comme ça évidemment.
A- Évidemment "évidemment". J'ai aussi un autre truc, qui vous fera gagner une heure de plus.
B- Prendre deux livres ?
A- Pour quoi faire ?
B- Je ne sais pas, vous allez me le dire.
A- Non, c'est plus simple et vous allez me remercier deux fois ! Réglez votre réveil pour 3h au lieu de 4h.
B- Oui bonne idée, ça me fera surtout une heure de moins de sommeil.
A- Vous imaginez ce que vous pourriez faire en vous levant une heure plus tôt ?
B- Je veux une heure de sommeil en plus, pas en moins.
A- Justement, c'est la suite de mon explication. Le soir en vous couchant, quand vous posez votre livre, jetez un œil discret sur le réveil réglé à 3h et dites-vous tout aussi fermement que tout à l'heure "Sapristi, et si je le mettais à sonner à 4h ?!". Et vous gagnez alors une heure de plus !
B- Formidable.
A- Mais efficace ! Dites-moi ça ne vaut pas deux mercis ?
B- Je crois que c'est vous qui devriez me remercier.
A- Ah bon, en quoi je vous prie ?
B- J'avais l'intention de vous envoyer mon poing en pleine face. Mais j'ai finalement décidé de ne vous accorder que mon mépris. Vous vous en tirez à bon compte n'est-ce pas ?
A- C'est vrai. Je vous remercie.
B- Je vous en prie.

- Fin -

Sur le site de l'auteur, des dizaines de textes à télécharger librement : www.kava.fr