

AVERTISSEMENT

Ce texte est protégé par les droits d'auteur.

En conséquence avant son exploitation vous devez obtenir l'autorisation de l'auteur soit directement auprès de lui, soit auprès de l'organisme qui gère ses droits (la SACD par exemple pour la France).

Pour les textes des auteurs membres de la SACD, la SACD peut faire interdire la représentation le soir même si l'autorisation de jouer n'a pas été obtenue par la troupe.

Le réseau national des représentants de la SACD (et leurs homologues à l'étranger) veille au respect des droits des auteurs et vérifie que les autorisations ont été obtenues, même a posteriori.

Lors de sa représentation la structure de représentation (théâtre, MJC, festival...) doit s'acquitter des droits d'auteur et la troupe doit produire le justificatif d'autorisation de jouer. Le non respect de ces règles entraîne des sanctions (financières entre autres) pour la troupe et pour la structure de représentation.

Ceci n'est pas une recommandation, mais une obligation, y compris pour les troupes amateurs.

Merci de respecter les droits des auteurs afin que les troupes et le public puissent toujours profiter de nouveaux textes.

Maigrir grace au régime UKUP

Sketch

de Pascal MARTIN

Droits d'exploitation

Ce texte est déposé sur <http://www.copyrightdepot.com/> sous le certificat 00046541 et son certificat de dépôt peut être consulté à l'adresse suivante :

<http://www.copyrightdepot.com/rep153/00046541.htm>

Toute reproduction, diffusion ou utilisation doit faire l'objet de l'accord de l'auteur.
Toute exploitation doit être faite par l'intermédiaire de la SACD.

L'auteur peut être contacté à l'adresse suivante : pascal.m.martin@free.fr

Les autres pièces de l'auteur sont présentées à cette adresse :

<http://www.pascal-martin.net>

BIBLIOGRAPHIE

Les textes de l'auteur édités chez ABS Editions (<http://www.abseditions.com>)

Seul

Faims de mois (4F)

Trois femmes, une « travailleuse pauvre », une chômeuse et une autre sur le point d'être licenciée tentent difficilement de s'entraider et de garder la tête hors de l'eau saumâtre de la précarité, des fins de mois difficiles et de la violence de la société. Elles se heurteront à l'incompréhension et au cynisme d'une journaliste qui récupèrera à son compte leur détresse et l'exploitera pour son profit personnel. Ces trois femmes tentent un coup d'éclat. Un cri de désespoir. Un moyen dérisoire de se prouver qu'elles existent. En vain.

Joyeuses Condoléances

33 sketches. Situations cocasses, grinçantes, burlesques ou absurdes sur le thème des dernières volontés, des condoléances et des veillées mortuaires.

Un ange passe (3H, 3F ou 2H, 4F ou 4H, 2F)

Antoine s'électrocute. Il meurt mais un ange se présente à lui pour lui proposer une seconde chance. S'il accepte de changer son attitude et de faire le bien autour de lui, il sera ressuscité. Il a 24 heures pour démontrer qu'il mérite sa deuxième vie.

En collectif

Opération canapé

17 sketches. Il peut se passer tant de choses sur, sous, dans un canapé, fermé ou ouvert. On peut le déplacer, changer son apparence, la martyriser ou le bichonner. Tout le monde en a un (ou presque), vieux ou neuf, dans le salon ou au grenier. On peut y vivre des choses graves ou légères, insolites ou terriblement banales. Il peut s'y prononcer des phrases immortelles comme on peut y "entendre" des silences éloquentes.

Canapé des ménages

Un couple fait une mise en scène guerrière pour éviter que leur ébats sexuels ne s'effacent dans la routine. Madame finalement n'y trouvera pas son compte... et Monsieur non plus de fait.

Jésus, Marie, Joseph !

18 sketches. Quelques personnages bien connus traversent ces scènes burlesques, décalées ou insolites : Jésus, Joseph, Marie, Satan, Dieu(e), Ève. Mais on y croise aussi quelques personnes moins connues, comme les femmes des Rois Mages. Une même situation absurde déclinée selon les sept péchés capitaux.

L'Éden de l'amer

Ève après s'être fait volontairement chasser du Paradis, vient demander l'attribution d'un logement à une assistante sociale.

Cadeaux de naissance

Trois amies discutent après avoir rendu visite à une amie qui vient d'accoucher. Ce ne sont pas n'importe quelles femmes et ce n'est pas n'importe quelle jeune mère. C'était il y a plus de 2000 ans.

Qu'est-ce qu'on mange ?

20 sketches traitant de l'alimentation, de la nourriture, des repas. Ces scènes courtes sont destinées à être jouées par des enfants de 6 à 10 ans. Mais certains sketches peuvent être joués par des adolescents ou des adultes.

T'as goûté au moins ?

Le fils de l'ogre se pose des questions sur son régime alimentaire et en débat avec la fille de la sorcière. Manger des enfants matin, midi et soir, est-ce vraiment sain ?

Les mouches

Trois ami(e)s mouches sortent au restaurant. le concept d'hygiène est légèrement inversé.

Le premier barbecue

Quatre enfants au temps de la préhistoire font des découvertes alimentaires. La nouveauté inquiète les traditionalistes.

Quoi ? Déjà Noël !

Noël ?

Une belle fête de famille ou des coups de bûches en traître ?

La paix sur Terre ou la guerre autour de la dinde ?

Distribution de cadeaux ou de beignes ?

Les auteurs de ce recueil ont leur idée sur la question.

Humour noir, grincements de dents, Pères Noëls en crise, manquerait plus que le p'tit Jésus reste au bistrot pendant la messe de minuit.

Ca sent le sapin

Dans une forêt, deux sapins reçoivent la visite du bûcheron venu les couper. Ils découvrent avec stupeur, leur rôle dans la fête de Noël.

Scènes de footage

Du foot au théâtre ?

Vous allez adorer ou détester !!!

Tout se joue sur scène : l'amour, la passion, la folie. Pourquoi pas le foot ?

En 17 tableaux, le foot est chahuté par des fous de foot, des terrorisés du foot, des mécréants qui ne croient même pas au foot.

Scènes de vie, scènes de ménage, scènes de foot...age... de footage de g.... de footage de m...

Rendez-vous à la buvette, à la mi-temps ou plutôt à l'entracte.

Bon match !

Babil-foot

La parité a atteint les joueurs des baby-foot (les figurines). On trouve désormais des baby-foot avec des joueuses à la place des joueurs. Cela nécessite quelques explications et quelques adaptations.

Les bienfaits de la colonisation

Un collectif d'auteurs proposent d'apporter un point de vue décalé sur une initiative parlementaire pour le moins saugrenue qui fit inscrire dans un texte de loi (article 4 de la Loi du 23 février 2005) la reconnaissance du "rôle positif de la présence française outre-mer, notamment en Afrique du Nord". Cette reconnaissance devait de surcroît apparaître dans les manuels scolaires.

Cet article de loi a depuis disparu, mais nous avons pensé qu'il n'était pas anodin qu'il eut un jour existé. Aussi nous nous sommes proposés de collecter quelques textes pour tordre le cou à quelques idées nauséabondes.

Les G.O. De la géo-politique

Rovenal, Ministre des (bonnes) Affaires Extérieures d'un pays développé, le Beltumace et Zakina, Président démocratiquement nommé d'un pays en voie de développement, le Kamboutala, se concertent pour décider du "meilleur" emploi des subventions destinés au développement du Kamboutala.

Régimes totalitaires

Dictature de la silhouette, tyrannie du pèse-personne, despotisme de l'excès pondéral.

Lundi je commence mon régime.

Oui mais quel lundi ?

16 sketches d'un collectif d'auteurs pour reprendre en main son corps.

Les poids gourmands

Barbara et Charles reçoivent des amis pour dîner.

Un couple un peu rond comme eux et Georges un intégriste de la minceur. Georges fait encore étalage de ses principes de minceur mais trouve une résistance offensive de la part de ses amis qui lui impose un stage de "grossissement".

(Des)amours

Les histoires d'amour finissent mal en général

L'objectif était d'écrire sur le couple. Au sens large.

Le résultat est une collection de 24 histoires d'amours...Et désamours...

Un, deux, trois... Couples classiques ou multiples...

24 auteurs, 24 styles. Du drame à la farce.

La matière première idéale pour construire une soirée "spéciale amour" à distribution variable.

Itinéraire bis

Une femme offre à son mari un GPS d'un nouveau genre. Les nouvelles technologies pour sauver le couple.

Les textes de l'auteur édités ETGSO (<http://www.etgso.com>)

En collectif

Volume 6

Amuser, musée et demi

Un groupe d'enfants termine la visite d'un musée. De manière inexplicquée, ils se retrouvent enfermés.

Trois personnages représentés dans le musée vont s'adresser à eux : un(e) homme/femme de Cro-Magnon, un chevalier du Moyen-âge et un(e) berger(ère). Chacun veut délivrer un message humaniste aux enfants pour qu'ils aillent le faire connaître autour d'eux.

Volume 9

Les naufragés du parking

Quatre personnes se rendent au parking pour récupérer leur véhicule après une soirée qui s'est prolongée. Malheureusement, le parking est fermé. Ces personnes qui ne se connaissent pas se retrouvent bloquées devant la grille du parking d'un centre commercial isolé en banlieue. La situation est déclinée 3 fois selon 3 thèmes.

Est-ce qu'on s'aime ?

Un couple en crise rencontre un jeune homme et une jeune femme. Deux nouveaux couples se formeront. Pas mieux assortis mais ce sera l'occasion de suspendre la monotonie des reproches et de laisser filtrer une vérité cachée.

Qu'est-ce qu'on gagne ?

Un couple au train de vie aisé rencontre un homme travailleur précaire et une femme plombier qui vie en marge et travaille seulement quand elle a besoin d'un peu d'argent.

Qu'est-ce qu'on mange ?

Un couple repu dont le mari est obsédé par la nourriture rencontre une femme SDF qui préfère survivre de chasse dans les parkings plutôt que de jouer le jeu de la société de consommation et un homme qui n'admet pas qu'on l'on revendique cette rupture avec la société.

Caractéristiques

Durée approximative : 8 minutes

Distribution :

- Sophie
- Mathilde

Décor : Aucune particularité

Costumes : Aucune particularité

Synopsis : Mathilde a réussi à faire perdre du poids à son mari grâce à un régime révolutionnaire de son invention. Il s'agit du régime UKUP. Le résultat est spectaculaire et rapide.

Sophie, une amie de Mathilde, aimerait bien faire profiter son mari lui aussi en surpoids de cette fabuleuse méthode.

Sophie

Dis donc, c'est pas, ton mari là-bas ?

Mathilde

Où ça ?

Sophie

Là-bas, à côté de la voiture rouge.

Mathilde

T'as à raison, c'est lui.

Sophie

Dis-donc, il a drôlement maigri !

Mathilde

Oui, ça le change non ?

Sophie

Ca lui va vachement bien ces kilos en moins.

Mathilde

C'est vrai, il s'était un peu empâté ces dernières années. Tu sais ce que c'est la quarantaine pour les hommes...

Sophie

M'en parle pas. Mon mari change de taille de vêtements tous les ans.

Mathilde

Le mien aussi il a changé de taille. Il est passé du XXL au M en un trimestre.

Sophie

Quelle volonté ! C'est rare chez un homme !

Mathilde

Ca c'est pas fait tout seul. Il a fallu un bon moment avant qu'il s'y mette.

Sophie

Et il a fait quoi comme régime ? Hyperprotéiné ? Hypocalorique ? Il a fait du sport ?

Mathilde

J'avoue, que je ne sais pas trop quelle stratégie il a adopté. Je suis pas tout le temps derrière lui.

Sophie

Mais il a bien un nom ce régime tout de même.

Mathilde

Oui, c'est le régime UKUP.

Sophie

C'est suédois ?

Mathilde

Non pourquoi ?

Sophie

UKUP, ça sonne comme un nom de tabouret IKEA, c'est pour ça que je pensais que c'était suédois.

Mathilde

Non, pas du tout. C'est français.

Sophie

Ah bon ? J'en ai jamais entendu parler. Tu as vu ça dans un bouquin ou dans un magazine ?

Mathilde

En fait, c'est assez peu connu. On n'en parle pas encore beaucoup, mais je compte bien que ça se développe.

Sophie

Remarque, tu as raison. Ca à l'air drôlement efficace. *Un temps*. Tu dis que tu comptes bien que ça se développe, tu veux dire, que tu t'occupes de la promotion ce régime ?

Mathilde

En fait c'est moi qui l'ai inventé.

Sophie

Ah bon ! Mais je ne savais pas que tu étais nutritionniste. Tu as fait une formation en cours du soir ou quoi ?

Mathilde

Tu rigoles ? J'ai pas le temps et puis c'est un vrai métier, faut être médecin. Non, je laisse ça aux spécialistes.

Sophie

Mais comment tu as fait alors pour obtenir des résultats aussi spectaculaires ?

Mathilde

J'ai travaillé sur le plus dur dans le régime : la motivation.

Sophie

Alors là, chapeau ! *Un temps*. Mais pourquoi tu lui as donné ce nom-là ?

Mathilde

En fait, ce sont 4 lettres, ce sont des initiales et ça forme un acronyme facile à retenir.

Sophie

Ah oui ? Et ce sont les initiales de quoi ?

Mathilde

Un Kilo Une Pipe. UKUP.

Sophie

Je savais pas qu'il fumait ton mari.

Mathilde

C'est pas vraiment...

Sophie

Je suis pas sûr que remplacer le surpoids par le tabagisme ce soit un gain pour la santé.

Mathilde

Sophie, c'est pas une pipe qu'on fume, c'est une pipe qu'on... fait.

Sophie

Je savais pas qu'il était bricoleur ton mari. Il fabrique des pipes ? Et ça le fait maigrir ?

Mathilde

Tu le fais exprès ou quoi ? Une pipe, tu sais bien ce que c'est non ? Une fellation si tu préfères.

Sophie

Ah oui ! OK, autant pour moi. *Un temps*. Mais il fait une pipe à qui ton mari pour maigrir ?

Mathilde

Mais c'est pas lui, c'est moi !

Sophie

Qui a maigri ?

Mathilde

Non ! Qui fait des pipes !

Sophie

Et ça le fait maigrir ? T'es sûr que tu n'y vas pas un peu fort ?

Mathilde

Mais non, c'est pas comme ça que ça marche...

Sophie

Il me semblait bien aussi...

Mathilde

C'est pour la motivation. S'il perd un kilo, je lui fais une pipe.

Sophie

Et sinon ?

Mathilde

Et sinon, je lui en fais pas, évidemment.

Sophie

Il a pas un gage ?

Mathilde

Non, il a pas de pipe, c'est tout. C'est déjà dur pour lui.

Sophie

Et ça suffit pour le motiver ?

Mathilde

Il a perdu 12 kg en 3 mois.

Sophie

Ca fait une pipe par semaine. C'est correct.

Mathilde

Tu vois le résultat. C'est imparable. Il se débrouille comme il veut pour perdre du poids. C'est pas mon problème. Y a que la sanction du pèse-personne qui compte.

Un temps.

Sophie

C'est drôlement bien comme méthode. Mon mari aussi a pris beaucoup de poids. Ca lui ferait du bien ton régime UKUP.

Mathilde

Une fois qu'on a compris le principe, c'est pas très compliqué.

Sophie

Je crois que je vais te l'envoyer.

Mathilde

Comment ça tu vas me l'envoyer ?

Sophie

Pour qu'il perde du poids avec ta méthode UKUP. Si ça a fonctionné pour ton mari, ça doit fonctionner pour le mien.

Mathilde

Oui, mais c'est ton mari, pas le mien.

Sophie

Mais ta méthode elle marche pour tout le monde ?

Mathilde

Oui, évidemment, mais c'est ton mari...

Sophie

Il perdra peut-être pas aussi vite que le tien, ça dépendra de son métabolisme, de sa motivation, mais en tous cas, ça vaut le coût d'essayer.

Mathilde

Mais je ne peux pas appliquer mon régime UKUP à ton mari !

Sophie

Si c'est une question d'argent, c'est pas un problème. J'en peux plus de le voir boudiner dans ses vêtements. Je paierai ce qu'il faut. Tu fonctionnes comment ? A la séance, au forfait, au résultat ?

Mathilde

Mais enfin Sophie, je peux pas faire ça...

Sophie

Mais si, avec le statut d'auto entrepreneur, tu peux créer ton entreprise en 3 clics sur Internet. Tu as un statut légal, tu peux facturer et ce que tu gagnes est intégré dans tes impôts sur le revenu. C'est très simple.

Mathilde

Je vais pas ouvrir une boutique pour faire des...

Sophie

Tu as raison, ne prend pas de local. Le prix du loyer va te bouffer le bénéfice. En tant qu'auto-entrepreneur, il vaut mieux que tu travailles à domicile. Ca réduit les frais.

Mathilde

J'ai pas l'impression que tu réalises...

Sophie

Tu as quoi comme investissement ? Un ordinateur, un site Internet... et un pèse-personne évidemment. Ca va chercher dans les combien... 1000 Euros ?

Mathilde

Mais enfin, Sophie, je vais pas faire des pipes au premier venu !

Sophie

Ah ben non. Faut en faire qu'aux gros !

Mathilde

Enfin Sophie, tu réalises quand même que je suis mariée et que mon mari ne verra pas d'un très bon œil que j'applique le régime UKUP à grande échelle.

Sophie

T'es pas obligé de parler boulot quand tu rentres à la maison. Moi, je parle jamais de mon travail à mon mari. De toute façon, ça l'intéresse pas. Et toi, il s'intéresse à ton boulot ton mari quand tu rentres le soir ?

Mathilde

Non.

Sophie

Tu vois. Tu changes rien. *Un temps*. Par contre, il faut définir une grille de tarif.

Mathilde

Tu penses que les gens sont prêts à mettre combien ?

Sophie

A mon avis, faut pas que tu aies un engagement de résultat, mais seulement un engagement de moyens. Tu as regardé un peu les tarifs de la concurrence ?

Mathilde

Y a pas de concurrence, puisque je viens de l'inventer ce régime UKUP.

Sophie

Alors, là, c'est du velours. Tu peux faire les tarifs que tu veux.

Mathilde

Oui, mais là, j'en ai aucune idée. Toi, tu serais prête à payer combien pour que ton mari perde... combien déjà ?

Sophie

Faudrait viser une perte de 15 kilos pour qu'il ressemble à nouveau à quelque chose.

Mathilde

Tu es prête y mettre combien ?

Sophie

Le renouvellement de ses pantalons, ses costumes et ses chemises tous les ans, ça nous coûte dans les 3000 Euros. Je préférerais dépenser cet argent pour qu'il maigrisse.

Mathilde

Ca nous fait du 200 Euros le kilo. C'est pas mal.

Sophie

Une séance ça dure combien de temps ?

Mathilde

Faut le temps de la pesée, de mettre à jour le dossier du patient, de faire... l'intervention, de discuter un peu pour faire le point sur les progrès du régime, plus le temps de déplacement pour se rendre sur place. Disons en moyenne une heure.

Sophie

Bon, alors, disons 4 patients par jour, 20 jours par mois à raison de 200 Euros la séance...

Mathilde

16 000 Euros par mois. *Un temps.* 4 par jour, c'est peut être beaucoup non ?

Sophie

Tu sais, 67% des hommes sont en surpoids en France, à mon avis tu trouveras bien 4 patients par jour... maintenant, faut voir si pour toi, ça ne fait pas trop...

Mathilde

Pas du tout. Je vais m'acheter un scooter, je pourrai me déplacer plus vite en ville. Un temps. Tu crois pas que c'est un peu cher 200 Euros ?

Sophie

Faudrait voir si ça pourrait pas être pris en charge par la Sécu ou par les mutuelles.

Mathilde

C'est vrai, après tout, c'est une mission de sante publique.

Sophie

L'argent qui sera dépensé dans le régime UKUP, ne sera pas dépensé dans le soin des maladies cardio-vasculaires, de l'hypertension, du diabète, du cholestérol...

Mathilde

En plus c'est une médecine douce...

Sophie

Oui, enfin, à un moment quand même...

Mathilde

Je veux dire que c'est un traitement qui n'utilise pas de produits chimiques qui pourraient avoir des effets secondaires.

Sophie

Tu devrais faire demande de prise en charge par la Sécu.

Mathilde

Remarque, il y aurait bien un autre moyen de réduire le coût pour le patient.

Sophie

Ah oui ?

Mathilde

Tous leurs vêtements qui leur seront trop grands, ils n'en auront plus l'usage.

Sophie

Mais, oui, tu pourrais les reprendre pour les vendre d'occasion.

Mathilde

Je pourrais ouvrir une friperie spéciale grandes tailles.

Sophie

Oui, mais du coup, tu es obligée d'avoir un local.

Mathilde

C'est peut-être pas plus mal finalement. Circuler en plein hiver en scooter ça doit pas être agréable. Autant que les patients viennent à la boutique et soient traités sur place.

Sophie

Ils déposent leurs vêtements trop grands et tu leur fais une ristourne sur le traitement en fonction de ce que tu as pu vendre. C'est correct non ?

Mathilde

Et comment je pourrais l'appeler cette boutique.

Sophie

Il faudrait que ça ait un rapport avec les vêtements, leur taille.

Mathilde

Faudrait que ça évoque aussi un peu le... traitement, mais de manière subtile.

Sophie

Oui... oui... laisse moi réfléchir...

Mathilde

Faudrait que ça valorise le patient...

Sophie

J'ai trouvé !

Mathilde

Déjà ?

Sophie

Qu'est-ce que tu penses de « C'est pas la taille qui compte » ?

Mathilde

C'est pas mal, ça fera plaisir aux patients et ça fait aussi référence à la taille des vêtements. Oui, j'aime bien.

Sophie

Alors, tu n'as plus qu'à faire les démarches de création de l'entreprise.

Mathilde

C'est quand même vrai que l'avenir c'est les services à la personne.

Fin