





Mickaël Berdugo

lunes,  
sous perf







# Écrire un mot sur le dos d'un poisson

Courir très vite entre deux arbres

Chanter dans sa tête le bruit autour

Ouvrir sa fenêtre quatre fois et la  
fermer trois

Donner son vide intérieur à un  
passant

Téléphoner à un inconnu en lui  
disant une poésie avec son numéro de  
téléphone

Prendre le bus sous la pluie et  
regarder les gouttes

Décider de son avenir en jetant une  
bouteille d'eau en l'air

Écarter ses cheveux un par un

Chausser deux chaussures

Allumer une bougie et y poser un  
glaçon

Jeter un de ses poèmes en l'air en  
faisant le poète romantique

Enquêter sur la vie d'un escargot



Vider son cerveau sur une toile bleue

Réitérer sa vie en faisant le bébé  
pendant 30 minutes

Couper une banane avec une pomme

Péter un câble en deux et dire des  
insanités

Rire pendant cinq minutes à la  
fenêtre

Écrire son épitaphe en allemand

Courir à la recherche d'un nid douillet

Faire un câlin à un poteau électrique

Échanger sa peau avec celle d'un ours

Théoriser sur la chute du yen en  
sirotant un Coca

Calmer sa souffrance en se coupant les  
ongles

Téléguider sa vie

Faire coucou à soi devant un miroir

Éviter le contact avec tout le monde  
pendant trois jours

Se défendre face à la mort

Mettre du shampoing sur ses pieds

Coiffer une fourmi

Copier cinq fois son nom sur un mur  
en granit

Dessiner le monde selon un aveugle

Tomber  
raide dingue  
d'un escalier  
et le lui dire

Réintégrer son corps avec de la  
lavande

Toucher le ciel sans le toucher

Jeter un cahier dans la mer avec la  
météo à l'intérieur

Danser avec deux chiens sur du  
Mozart

Parler à sa télévision

Clouer un nuage au ciel

Tenter de vivre avec un hématome  
dans le cerveau

Réunir la mort et la vie en dansant  
en tongs

Chanter une chanson d'amour à une  
voiture blanche

Réinterpréter la Marseillaise en grec

Essayer de se souvenir du premier  
jour d'école

Couper une feuille en quatre puis en  
cinq puis en deux et offrir le tout à  
son voisin

Dessiner avec ses cheveux

Faire couler un bain et y poser une  
assiette de fruits de mer

Allonger ses jambes et s'arracher deux  
poils

Dire une ânerie à un âne

Célébrer la journée du vide

Conter une histoire à un vieux

Écrire sa biographie en haïku

Attendre toute sa vie la vie

Regarder au-delà de soi et y voir soi

Prendre cinq cuillères dans la bouche  
et dire un poème

Couper son vide avec de l'eau

Prendre une douche et faire couler son ombre

Payer un chat pour chaque miaulement

Dessiner son nombril avec son nombril

Relooker sa vitre avec des cœurs

Dire bonjour à six personnes en six secondes

Mûrir comme un vieux et se tromper comme un jeune

Faire de sa nuit le plus bel endroit du monde

Rêver de quelqu'un qui rêvera lui-même de quelqu'un

Se tromper de vie et ne rien faire contre

Utiliser un éventail en hiver

Louer Dieu dans un parking

Compter le nombre de personnes qu'il y a à la banque et proposer une danse

Chanter en arabe à son père



Couvrir sa tête avec deux kippas

Faire un duo sur un clavier  
d'ordinateur

Redéfinir la définition de redéfinir

Coacher son ombre

Jeter du bruit autour de soi

Freiner sa vie

Repenser à son enfance en mâchant  
un abricot

Donner un nom de maladie à soi

# Couvrir ses pieds avec des artichauts

Faire un film autour d'un arbre fou

Dormir cinquante fois en une nuit

Éviter de nuire à son vide

Chasser son cerveau d'ici

Se marier à la Toussaint

Fêter son anniversaire avec un  
rabbin

Couper un ongle de son pied et lui  
dire une prière

Revisiter l'espace avec du papier  
toilette

Poser un câble entre sa vie et les  
autres

Couler dans un lavabo

Cacher son cœur avec un dessin de  
son corps

Retenir une table de multiplication et  
la dire à un vieillard

Réinterpréter un poème de Pessoa en  
rock star

Tancer sa vie

Jouer à la mort une fois

Susurrer la Bible à l'oreille d'un chat

Redevenir un homme en coupant une  
feuille avec une hache

Regarder sa main pour savoir si on  
est toujours dans le réel

Réinvestir les bénéfices de la vie dans  
les jeux vidéo

Porter une lampe, la mettre sur son dos et illuminer les gens

Entendre une voiture et se sauver

Peindre un siècle avec du pain

Réintégrer son corps sans vide à l'intérieur

Boire de l'eau à l'aube

Versifier face à un bébé américain

Descendre les escaliers et changer de direction toutes les trois secondes

Être allongé au sol

Chanter en dansant

Parler à sa tête à l'aide d'un objet à partir de cette phrase « l'ombre est mon cerveau »

Courir sur un pied et dire des mots sans rapport

Réagir face au vide, s'énerver contre un mur

Danser en désignant chaque partie de son squelette

Garder un œil fermé et mâchouiller des mots

Apprendre l'alphabet à un ours en  
peluche

Compter les secondes en balançant ses  
pieds en l'air

Relever son tee-shirt, cacher son  
nombril et lui parler

Téléphoner à une personne du public  
et discuter

Jouer au fantôme en impro autour de  
la phrase « je suis le fantôme fœtus »

Courir en rond dans la salle en criant  
son nom

Marchander les minutes de perf avec  
un spectateur et chanter

Dire une poésie dans un langage  
inventé puis demander à un  
spectateur de traduire

Donner la définition de la mort en  
comptant sur ses doigts

Donner la définition de la vie en  
hochant la tête

Dormir sous une chaise en ronflant

Essayer de cacher son corps par tous  
les moyens



Prier le dieu de la poésie en ouvrant  
très grand la bouche

Donner des coups de pied à ses mains  
puis nettoyer la chaussure

Ouvrir grand la bouche et essayer  
d'attraper le plus d'air

S'en aller une dizaine de fois en  
disant un mot à chaque fois

Imiter l'horloge en homo sapiens

Appeler un numéro inconnu (en  
haut-parleur) et lui raconter l'histoire  
de son corps

Avoir le dos tourné et dire une poésie

Se brosser les dents, les cheveux et  
dire « je suis beau comme un oiseau »  
Onomatopées avec des gestes en plus

Dormir en disant une poésie et  
ronflement

Se battre avec une peluche

Garder les yeux ouverts sans cligner

Donner le nom de quatre capitales du  
monde très vite

Se faire chasser par un mur

Siffler en poétisant

Cacher sa main

Dire des mots en faux allemand

Danser en disant une poésie

Sauter sur son lit en disant une poésie

Se prendre dans les bras

Se donner des coups à la tête

Imiter la girafe

Montrer une lune du doigt en disant  
une prière en hébreu

Faire des haltères avec deux livres

Mâchouiller les mots

Hacher de la viande en chantant

Nourrir son ordinateur

Porter deux vestes et trois écharpes

Dormir la nuit en imitant un  
ronflement

Sortir de chez soi en jouant à chat  
avec le voisin

Essayer d'avoir plus de 37 degrés de  
température

# Hurler avec les fourmis

Cacher son ombre avec un parapluie

Chanter des chiffres au postier

Chasser les sacs-poubelle dans Paris

Couvrir sa tête avec un bouchon de  
stylo

Faire des pas chassés dans la rue

Ouvrir un magasin de farce funèbre

Revenir vers soi à cloche-pied

Garder l'équilibre tout en regardant un film de Louis de Funès

Chausser une bouteille de vin

Ingurgiter une partie de la lune avec une fourchette

Jeter de l'eau sur un nounours

Essayer de remplir son vide avec des mots collés sur la peau

Redéfinir les définitions du Larousse

Imiter le dinosaure dans la rue

Offrir une pizza à un banquier

Chahuter les ampoules basse  
consommation

Téléguider un guide télévisé

Se cacher un œil et dire des  
cochonneries au soleil

Créer un écosystème chez soi

Retenir des mots dans sa bouche  
quand on parle

Se battre avec un opticien

Se jeter dans la mer avec un coussin

Vendre du sel en Israël

Tremper son pain dans l'eau

Retenir la date de naissance de 100  
personnes

Rouler en voiture sous une girafe

Écarter le jour avec un papier journal

Se couper un cheveu et le poser sur  
son bras

Dormir avec un œil ouvert sur un  
journal

Susurrer un mot doux à personne



Échanger de nom de famille avec un boucher

Remplir son avis d'imposition avec des cœurs

Méditer en éditant un livre

Chahuter un chat

Imiter l'oiseau devant l'Élysée

Téléphoner à la mort

Changer de peau cinq fois

Se poser face à un miroir en disant le bénédicité

# Échanger sa vie avec celle d'un puma

Changer de siècle en regardant des  
photos du général de Gaulle

Faire un festin avec des prises  
électriques

Tromper la mort en posant du pain  
devant la porte

Cacher une trompette dans ses  
cheveux

Relire la Bible cinq fois dans une  
chambre d'enfant

Apporter de l'eau à son ascenseur

Courir dans une voiture

Perdre un oiseau de vue

Couvrir le poulet avec du papier  
calque

Dessiner son ombre avec de la sauce  
tomate

Rouvrir sa fenêtre en criant « vive la  
vie »

S'affaler sur son lit en lisant en braille

S'étonner de notre vie

Couvrir sa tête avec trois kippas

Danser face à trois chats

Dire à son psychologue que c'est fini

Décaler le vide et le poser dans le  
tronc d'un arbre

Oublier sa vie en jetant une pierre sur  
un ange

Utiliser un éventail en hiver

Se réveiller cinq fois dans une journée

Ouvrir une boîte de thon en chantant  
du Joe Dassin

Changer de temps en peignant les  
nuages en rouge

Courir derrière un vélo et lui dire des  
insanités

Couvrir le bruit du monde en posant  
un doigt dans son oreille

Prendre des photos de soi toutes les 3  
secondes

Avaler la couleur de la nuit

Faire de la couture en se déguisant en  
une mamie

Revivre des traumatismes en dansant  
le menuet

Souffler face au vent

Téléphoner à la mort

Cacher ses cheveux blancs avec du  
bicarbonate

Parler à son coussin de la fibre  
optique

Téléphoner à tous les Cohen du monde

Ouvrir une boîte de chocolat et l'offrir à un arbre

Jurer face à un enfant

Casser une lune en deux

Jeter une bouteille à la mer avec un poème de Napoléon à l'intérieur

Donner rendez-vous à des claustrophobes à l'intérieur d'un ascenseur

Faire pousser de la peau

Redevenir poussière avant sa mort

Cacher un secret à un rabbin

Avoir la lune comme compagne et lui  
dire des mots doux

Étendre son corps dans la rue

Danser dans un marché

Signer une feuille et une abeille

Manger de la viande non kasher et  
parler à Dieu

Oublier son nom et le dire trois fois  
par jour



Écourter sa nuit en disant les infos du  
jour par cœur

Lire un journal à l'envers puis en  
diagonale

Sortir de sa tanière en sifflotant

Faire du couscous et le donner à un  
arbre

Tremper son pain dans du Coca Cola

Se brosser les dents une par une

Sauter puis se faire mal dans un  
cimetière

Faire du bruit sans faire de bruit  
Porter le ciel dans la rue  
Offrir un bonbon à un musée  
Dire adieu à Dieu  
Louer ses pensées pour quelques jours  
Terminer un plat de pâtes avant la  
salade  
Regarder le ciel et se demander  
pourquoi  
Voler le paillason du voisin

# Vendre un bout d'ongle à un homme chauve

Dormir une heure pendant sept jours

Dessiner son œil un lundi et son oreille  
un mardi

Cacher son ombre avec ses mains

Faire des variations de vie, entre  
angoisse et plénitude

Susurrer à l'oreille de son banquier

Relooker un arbre

Vendre du vin dans la rue

Mettre des glaçons dans son nez et  
chanter

Imiter un speaker de la télé dans la  
rue

Changer de chemise comme de jour

Chasser une fourmi

Poser un dvd sur sa tête et dire un  
film

Faire la course avec un chien à trois  
pattes

User un crayon neuf jusqu'à sa fin en  
une fois

Trouver le point le plus douloureux  
de son corps

Retourner dans le passé en regardant  
un vieux

Rire face à soi en dansant



©éditions. **N**ifait  
àfaire  
[www.editions-nifaitniafaire.fr](http://www.editions-nifaitniafaire.fr)

Police d'écriture : Josephin Slab

achevé d'imprimer en septembre 2021  
isbn 978-2-9569872-8-4

