

4 méthodes + 2 astuces pour apprendre un texte par coeur facilement.

Apprendre un texte par coeur peut faire peur quand on se lance pour devenir acteur. Pourtant, ce n'est pas le plus difficile pour devenir acteur. Chacun a sa façon de faire, l'essentiel c'est que ça rentre !

Comment apprendre un texte par coeur : La méthode écrite

Ré-écrivez votre texte à la main en disant le texte en même temps que vous l'écrivez

Cette méthode n'est pas indispensable pour **apprendre un texte par coeur** mais elle est efficace. Cela vous force à prendre le temps de vous concentrer sur chaque mot en mettant en jeu différentes parties du cerveau (parole, écriture, lecture). Le fait d'écrire ralenti également le processus de pensée et permet à l'imagination de faire des associations d'idées sur chaque mot.

Utilisez de préférence un stylo bleu. D'après certaines études, la couleur bleue favorise la mémorisation.

Comment apprendre un texte par coeur : La méthode des idées clés

Divisez le texte en idées clés et retenez l'enchaînement de ces idées. Utilisez des images marquantes pour ces idées

Quand on doit **apprendre un texte par coeur**, il vaut mieux le diviser en petit paragraphes qui correspondent à une idée clé. C'est plus simple d'apprendre ces idées clés pour se souvenir des différentes parties du texte. Vous pouvez aussi diviser chaque paragraphe en idées clés.

La mémoire fonctionne avec l'imagination. En utilisant des images fortes et marquantes pour les idées clés du texte, vous le retiendrez plus facilement.

Cherchez les mots du texte qui évoquent immédiatement une image pour vous et utilisez les pour **apprendre le texte par coeur**. Certains mots ont une forte puissance évocatrice. Ils mettent tout de suite des images dans la tête. Autant s'en servir comme points d'appuis pour retenir le texte.

Représentez vous les choses dans l'espace.

Si le texte évoque des lieux ou des personnes, représentez-vous les dans l'espace.

Par exemple, si je vous parle de la tour Eiffel, vous avez une idée d'où elle se trouve par rapport à vous. C'est également le cas si je vous parle de votre mère. Même si sa localisation par rapport à vous est imprécise voire fausse, vous en avez une idée. D'ailleurs, c'est cela qui fait la surprise quand vous pensez qu'une personne est à un endroit et que vous la voyez à un autre.

Cela doit être valable pour votre personnage également. Pour **apprendre un texte par coeur**, localisez chaque objet, lieu, et personne dans l'espace autour de vous.

Comment apprendre un texte par coeur : la méthode vocale

Apprenez ligne par ligne à voix haute, sans intonation

Quand on met l'intonation en apprenant un texte, on a l'impression de le retenir plus facilement. Mais dès qu'on change les intentions et qu'on le récite dans un autre contexte, le texte s'échappe de la mémoire. Mieux vaut **apprendre son texte** sans intonation à voix haute afin d'entraîner les lèvres à le prononcer. Ensuite, c'est plus simple de mettre différentes intentions derrière.

Lisez la première ligne à voix haute(sans intonation), puis cachez la et récitez la. Puis lisez la première et la deuxième, puis cachez les et récitez. Puis lisez du début jusqu'à la troisième, puis cachez et récitez, et ainsi de suite jusqu'à la fin. Vous pouvez faire ça pour chaque paragraphe, puis recommencez pour le texte en entier.

Utilisez la mémoire des muscles

Dites le texte le plus rapidement possible et en faisant attention à l'articulation pour entraîner les muscles de la bouche. Après un certain nombre de répétitions, vous vous rendrez compte que c'est votre bouche qui dit les mots

sans que vous y pensiez, un peu comme si vos muscles agissaient par réflexe.

C'est la méthode la plus sûre pour **apprendre un texte par coeur facilement**. Ça demande de la discipline et de la répétition mais ça permet de connaître le texte sur le bout des lèvres.

Comment apprendre un texte par coeur : la méthode audio

Enregistrez le texte et écoutez le

Entendre un texte met en jeu un processus complètement différent que de le lire. Certaines personnes plus auditives arrivent à **apprendre un texte par coeur plus facilement** quand elles l'entendent que quand elles le lisent. Si c'est votre cas, enregistrez vous, puis passez votre texte en boucle !

Au début, écoutez attentivement le texte afin de concentrer votre mémoire et votre imagination dessus. Ensuite, vous pouvez le laisser tourner en boucle pendant que vous faites autre chose.

Vous pouvez utiliser le logiciel Audacity gratuit sur ordi par exemple ou un dictaphone.

2 Astuce pour apprendre un texte par coeur :

Mettez un fond musical baroque

Des recherches ont montré que la musique Baroque aidait à mieux mémoriser et à **apprendre un texte par coeur plus facilement**. Vous pouvez utiliser une musique baroque en fond sonore pour stimuler le cerveau droit lié à l'imagination. A tester si vous aimez la musique baroque !

Bougez, marchez

On peut **apprendre un texte par coeur** en restant assis et l'oublier dès qu'on se met à bouger. Le fait de bouger amène de l'oxygène au cerveau et force à être plus concentré sur l'apprentissage du texte.

Evidemment, vous pouvez combiner ces méthodes pour **apprendre un texte par coeur** encore plus facilement.

Comment vérifier que vous savez votre texte par coeur :

Essayez de le réciter en faisant une activité physique (jonglage, rangement, sport...)

Pour vérifier que vous savez parfaitement votre texte, essayez de faire quelque chose d'autre qui requiert votre attention et vous force à bouger

pendant que vous le récitez. Par exemple en faisant la vaisselle, en jonglant, en dessinant, etc...

Enregistrez uniquement le texte de votre partenaire en laissant du blanc pour vous

Récitez votre texte en utilisant un dictaphone pour vous donner la réplique. Vous pourrez vérifier que vous savez votre texte mais aussi que vous savez le dire au bon moment.

Pour être vraiment sûr de le savoir et d'être capable de le réciter naturellement, faites ça pendant que vous faites une activité physique.