[**Comment mémoriser un texte**](https://fr.wikihow.com/m%C3%A9moriser-un-texte)

*3 méthodes:*

* [**Avoir une vision d'ensemble**](https://fr.wikihow.com/m%C3%A9moriser-un-texte#Avoir_une_vision_d.27ensemble_sub)
* [**Commencer à mémoriser votre texte**](https://fr.wikihow.com/m%C3%A9moriser-un-texte#Commencer_.C3.A0_m.C3.A9moriser_votre_texte_sub)
* [**Perfectionner votre technique**](https://fr.wikihow.com/m%C3%A9moriser-un-texte#Perfectionner_votre_technique_sub)

Mémoriser un texte peut paraître intimidant. Vous pourriez avoir l'impression que vous ne serez jamais capable de vous souvenir de tout ça sans perdre vos moyens, ou oublier purement et simplement ce que vous devez dire. Mais ne vous inquiétez pas - du moment que vous restez détendu et que vous suivez quelques méthodes courantes de mémorisation, vous maîtriserez votre texte en un rien de temps. Si vous voulez savoir comment mémoriser un texte, suivez ces quelques étapes simples.

**Méthode 1**

**Avoir une vision d'ensemble :**

***1******) Lisez l'ensemble du corpus.*** Avant de commencer à mémoriser votre texte, vous devez lire l'ensemble des documents et vous forger une solide compréhension de ce que la pièce, le discours, ou la présentation signifie. Prenez le temps de lire cela seul dans un endroit calme, à haute voix si nécessaire.

Si vous souhaitez faciliter la mémorisation, lisez-le plus d'une fois.

***2******) Réfléchissez au document.*** Une fois que vous l'avez lu, pensez à ce que cela signifie réellement. Plutôt que de simplement l'apprendre par cœur, vous devez être conscient du sens et de l'objectif qui se cache entre les lignes. Si le but est par exemple de motiver des ouvriers lors d'un discours, ou bien de prononcer un monologue passionné lors d'une pièce de théâtre.

* + Si vous jouez dans une pièce de théâtre, gardez en tête les motivations de votre personnage. Cela vous offrira une meilleure conscience de ce qu'il dirait, ou non.
  + Si votre pièce, votre présentation ou votre discours implique d'autres personnes, pensez également à leur texte. Comment votre rôle ou votre exposé entre en interaction avec ce que les autres doivent dire ? Avoir conscience de ce que les autres ont à dire vous permettra de mieux sentir lorsque c'est à vous d'intervenir.

***3******) Recopiez votre texte.*** Une fois que vous avez bien réfléchi au corpus, vous pouvez recopier votre texte. Si vous devez vous souvenir d'une longue pièce de théâtre, concentrez-vous sur les monologues les plus longs. Quoi que vous fassiez, sachez que recopier votre texte améliorera votre maîtrise du corpus plus rapidement et contribuera à vous "faire entrer" dans ce texte. Ce ne seront alors plus de simples mots sur une page, mais ils deviendront les vôtres.

Souvenez-vous de vous concentrer sur les mots lorsque vous les recopiez. Ne faites pas cela en regardant la télé ou en écoutant de la musique. Prenez vraiment le temps de vous imprégner de tout ce que vous écrivez.

**Méthode 2**

**Commencer à mémoriser votre texte :**

***1******) Déplacez-vous lorsque vous apprenez votre texte.*** Vous mémoriserez bien plus vite si vous vous déplacez, faites des gestes, et exprimez des émotions pendant que prononcez vos phrases. Ne dites pas seulement les mots, mais imitez les mouvements que vous ferez au moment de prononcer réellement votre texte. Votre corps dans son ensemble mémorisera mieux les phrases ainsi.

Même si vous n'avez pas de gestuelle particulière, essayez tout de même de marcher d'avant en arrière. Cela se révèlera d'une grande utilité.

***2******) Prêtez votre attention aux autres.*** S'il y a d'autres acteurs dans votre pièce ou si d'autres personnes participent à votre exposé, soyez attentif à ce qu'ils ont à dire. N'attendez pas simplement qu'ils aient terminé leur monologue ou leur déclaration pour vous précipiter à votre tour. Au contraire, tâchez de bien saisir ce qu'ils sont en train de dire afin de connaître la relation de leurs phrases avec les vôtres.

Essayez de bien avoir en tête leur propre texte, si vous ne le mémorisez pas tout à fait. Souvenez-vous que les autres personnes impliquées pourraient bien avoir besoin de votre aide pour combler d'éventuels trous lors du grand jour.

***3******)******Utilisez des astuces de langage.*** Si vous n'arrivez pas à mémoriser votre texte, vous pouvez essayer différents trucs qui vous aideront à le retenir. Voici quelques astuces à tester :

* + Servez-vous de rimes pour vous souvenir de tous les mots d'une phrase.
  + Essayez la visualisation. Imaginez les mots que vous allez dire dans votre esprit, ainsi que le message qu'ils transmettent ; ils vous viendront plus facilement.
  + Créez des acronymes pour vous souvenir de vos phrases.

***4******) Décomposez l'ensemble en différentes parties.*** Vous n'avez pas à mémoriser votre texte du début à la fin du premier coup si vous avez un long monologue, ou une pièce entière à apprendre. Au contraire, il est préférable de diviser votre texte en morceaux plus raisonnables, et vous finirez par avoir une bonne compréhension du texte dans son ensemble.

* + Commencez d'abord par apprendre les premières phrases de votre discours. Une fois que vous les maîtrisez, continuez par le milieu en incorporant le début. Essayez de continuer le plus loin possible sans oublier quoi que ce soit. Une fois que vous maîtrisez non seulement le début mais aussi le milieu, attaquez-vous à la fin du texte.
  + Si vous participez à une pièce de théâtre, travaillez d'abord tous vos monologues, puis passez aux échanges avec les autres personnages, et ainsi de suite.
  + N'essayez pas de retenir un morceau trop important de votre texte d'un coup. Travaillez avec de petits morceaux plus raisonnables, vous vous en trouverez moins frustré.

**Méthode 3**

**Perfectionner votre technique :**

***1******) Répétez, répétez, répétez.*** Une fois que vous êtes à l'aise avec votre texte, vous pouvez vous en féliciter, mais n'arrêtez pas de vous exercer pour autant. Vous devez encore le répéter autant que possible, jusqu'à ce qu'il devienne une seconde nature. Vous devez vous entraîner jusqu'au jour de la représentation, ou bien vous pourriez avoir des trous le jour J.

* + Répétez votre texte lorsque vous vous levez le matin et avant d'aller vous coucher.
  + Répétez votre texte en voiture.
  + Si vous montez une pièce de théâtre, répétez votre texte avec un autre acteur.
  + Si vous avez un ami ou un membre de votre famille connu pour sa patience, demandez-lui si vous pouvez lui déclamer votre texte de temps en temps.

***2******) Enregistrez votre texte.*** Vous devriez faire un enregistrement de votre texte et le gardez à portée de main à tout moment. Pour commencer, enregistrer votre texte vous aidera à le mémoriser encore mieux. Si vous travaillez pour une pièce de théâtre, vous pouvez alors enregistrer l'ensemble de la pièce, afin de connaître le moment de vos interventions. Écoutez ensuite cet enregistrement à tout moment pour accroître le temps de mémorisation de votre texte.

Écoutez cet enregistrement dès que vous le pouvez. Diffusez-le lorsque vous vous préparez le matin, lors de corvées ménagères comme plier le linge, ou même lorsque vous êtes au travail ou partez juste faire un tour à pied.

***3******) Détendez-vous.*** C'est un aspect important. Vous devez vous [détendre](https://fr.wikihow.com/se-d%C3%A9tendre) lorsque vous êtes en train d'apprendre votre texte, et avant de le prononcer. Sinon, les risques augmentent pour que vous oubliiez votre texte au milieu d'une répétition ou même lors de la représentation.

Persuadez-vous que ce n'est rien. Si vous faites une erreur, vous serez capable de vous rattraper en douceur, et ce ne sera pas la fin du monde si vous ne vous souvenez pas du moindre petit mot.

***4******)******Apprenez à improviser.*** Si vous savez improviser, vous serez bien moins préoccupé à l'idée d'apprendre votre texte. L'improvisation est une très bonne manière de dissimuler aux gens que vous avez un trou. Il est important de ne laisser aucun temps de silence ou de confusion. Que vous soyez seul sur une scène ou au milieu d'une pièce de théâtre, tout le monde doit toujours vous regarder comme s'ils savaient ce qu'il se passe même si ce n'est pas le cas.

* + Du moment que vous êtes à l'aise dans votre personnage ou votre rôle, vous serez capable de dire quelque chose de similaire à ce que vous étiez sensé dire.
  + Souvenez-vous que vous n'êtes pas le seul qui puisse faire des erreurs. Si vous jouez une pièce de théâtre, cela peut également arriver à une autre personne. Vous devriez donc être assez à l'aise avec le texte des autres pour pouvoir les épauler si besoin.

**Conseils :**

* Ce n'est pas une mauvaise idée que de s'accorder une pause de 10 minutes entre les paragraphes, ou des sections que vous avez choisies. Si vous faites tout d'une seule traite, les chances que vous vous souveniez de l'ensemble de votre texte sont assez minces.
* Déclamer votre texte en faisant des tâches quotidiennes, comme sortir le chien, manger (répétez alors dans votre tête), etc.
* Demandez à quelqu'un de votre famille de vous lire le script. Demandez-lui de lire la phrase précédant votre texte pour voir si vous vous en souvenez.
* Si vous devez mémoriser de longs passages, et que vous avez du temps devant vous, prenez quelques jours pour chacun d'eux.
* Essayez d'apprendre votre texte avec l'estomac vide. Votre esprit travaillera mieux ainsi.
* Il est important (si vous le pouvez) de demander à quelqu'un de vous lire les parties proches de votre texte. Si possible, laissez la personne lire vos parties pendant que vous faites les phrases environnantes, afin de savoir à quel moment vous devez intervenir.
* Enregistrez votre texte sur une cassette, et écoutez-le pendant votre sommeil. Les mots flotteront ainsi dans votre inconscient et, très probablement, vous les apprendrez plus vite.
* Pour une pièce de théâtre, essayez d'obtenir une partie que vous êtes capable de maîtriser - ne vous surestimez pas. Essayez un peu plus à chaque fois, mais ne vous attelez pas à quelque chose dont vous n'êtes pas capable.
* Lisez le texte le plus possible. Demandez alors à quelqu'un de vous tester.