

Conseils pour interpréter un rôle au théâtre

Vaincre le trac - Le truc contre le trac ? C'est la respiration ! Il faut **respirer avec le ventre** (au lieu de la poitrine) pour se relaxer. Entraînez-vous : posez une main sur votre ventre, inspirez lentement en imaginant que votre ventre est un ballon qui se gonfle et expirez lentement. Obtenez chaque jour une petite victoire sur vous-même : habituez-vous à **prendre la parole en public** !

Se concentrer - **Obtenez le calme** autour de vous et **écoutez le silence** ! Soyez attentif à votre respiration et écoutez votre corps ! Un comédien peut se trouver seul en scène sans rien faire, ni bouger ni parler, et être pourtant très impressionnant par sa présence. Entraînez-vous : ralentissez le rythme de votre respiration en comptant par exemple quatre temps d'inspiration pour six temps d'expiration. Puis, essayez d'accomplir un geste banal avec la plus extrême lenteur.

Incarner un personnage - Le personnage n'existe pas dans la réalité, mais vous allez lui donner vie. C'est vous qui allez lui **donner une épaisseur physique et une profondeur** psychologique en interprétant le rôle. Ne dit-on pas « **se glisser dans la peau d'un personnage** » ? Vous devez donc avoir conscience du fonctionnement et des capacités de votre corps, savoir le transformer pour créer un personnage, peut-être même le déformer parce que le théâtre n'est pas la vie quotidienne et que tout est différent ou exagéré sur scène.

Jouer du regard - **Les yeux sont le miroir de l'âme** ! Entraînez-vous : essayez de garder les yeux longtemps posés sur un objet ou sur autrui, d'être pleinement conscient de l'impact qu'il exerce sur vous ou de l'influence que vous exercez sur lui. Exprimez, sans un geste mais par le seul regard, des sentiments variés, par exemple la tristesse ou la joie.

Placer la voix - **Une voix profonde et puissante naît d'une respiration par le ventre**. Entraînez-vous ! Prenez une respiration par le ventre et tenez le son [o] avec une tonalité grave, le plus longtemps possible, sans chevroter.

Échanger avec ses partenaires - **Soyez très attentif aux autres** lorsque vous jouez sur la scène. Si un comédien a un petit problème de mémoire, il doit être sûr qu'il peut compter sur vous pour l'aider à trouver une solution. Vous devez sentir que vous êtes toujours prêt à « renvoyer la balle » comme on vous la renvoie à chaque instant.

Grille d'évaluation individuelle

Scène										
Interprétation (10 points)	2	1.5	1	0.5	0					
Volume Le volume sonore de la voix doit être suffisamment élevé pour permettre une bonne écoute du public.										
Diction L'articulation (la prononciation) doit être nette et le débit (la vitesse) doit être suffisamment lent pour										
Intonation Il faut mettre le ton avec justesse, c'est-à-dire faire retentir dans l'imagination du public les émotions										
Engagement Réciter une belle scène de théâtre est l'occasion d'exprimer sa sensibilité personnelle.										
Attitude Tenue, gestes, mimiques, etc.										
Mémorisation (10 points)										
Il ne faut pas attendre le dernier moment pour apprendre, car c'est la mémoire à long terme qu'il faut développer. Pour bien mémoriser, il faut avoir bien compris le texte. Vous devez avoir appris le texte « par cœur » pour être capable de le réciter sans erreurs.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1