



LA TCIC
DELPHINE ELIET

ESPACE DE TRAINING ET DE DÉVELOPPEMENT / PARIS



LE JEU À TRAVERS LA TCIC® / L'ÉCOLE DU JEU

CRÉÉE PAR DELPHINE ELIET EN 2004 LA TCIC® (TECHNIQUE DE CONFIRMATION INTUITIVE ET CORPORELLE) REPOSE SUR UN PRINCIPE SIMPLE : UTILISER L'ART DE JOUER ET L'IMAGINATION POUR SE DÉFAIRE DE SES LIMITATIONS ET DU CARCAN DE L'IMAGE QUE L'ON A DE SOI.

LA TCIC C'EST...

La TCIC® est un espace de création pure où tout est possible, mais aussi où tout est à refaire. On se "laisse traverser par" la musique, les mots, les autres... On se sculpte, on se laisse sculpter dans l'instant présent. Ces exercices entraînent à devenir protagoniste de sa propre vie. Concrètement, il s'agit d'apprendre à maîtriser son énergie (l'augmenter, la canaliser, l'assouplir, la fluidifier, l'adoucir, la tendre), à accepter ses émotions (aucune n'est à condamner, aucune n'est mauvaise en soi), et à défaire ses routines (se déconstruire pour se reconstruire, plus sain, plus juste).

C'est en pratiquant, en s'essayant, en tentant, que chacun peut parvenir à définir et à comprendre ce qu'il désire faire de "cet art de l'acteur". Seul un corps engagé dans le travail peut ressentir la justesse d'un mouvement, la précision d'une parole, l'évidence d'un espace.

LES PERSPECTIVES DE TRAVAIL

- › Gagner en vitalité, en présence et en souplesse physique et mentale.
- › Exercer son aptitude à entreprendre et à inventer.
- › Développer sa capacité à interagir en public avec aisance et précision.
- › Se réapproprier son corps / Apprendre à s'ancrer en soi.
- › Traverser ses peurs / Défaire l'inquiétude.

« PRATIQUEMENT TOUTE ACTIVITÉ HUMAINE PEUT ÊTRE L'OBJET D'UN JEU »
ROGER CAILLOIS

LES INTERVENANTS SONT FORMÉS À LA TCIC® (NIVEAU I) PAR DELPHINE ELIET

Pierre-Louis Gastinel (PLG) / Nicolas Payet (NP) / Lucas Nicoella (LN) / Mélody Walter (MW)

LES AXES ABORDÉS

APPRENDRE PAR LE CORPS

Développer ses perceptions et ses intuitions pour confirmer ou infirmer la justesse d'une décision. Découvrir ce qu'implique "être intime en public". Affiner ses capacités de proprioception.

DIRE DES MOTS / JOUER DES MOTS

Dire des mots est une action. Incarner la parole d'un personnage est une expérience. C'est au travers d'exercices physiques et organiques que nous explorerons cette dimension.

ATTEINDRE SES OBJECTIFS

L'efficacité consiste à connaître précisément ce que l'on veut, à visualiser le trajet et/ou l'effort à fournir puis à se mettre en action. Localiser ce qui empêche et, petit à petit, s'en débarrasser.

LAISSER LIBRE COURS AUX SENSATIONS/ ÉMOTIONS ET DÉVELOPPER L'IMAGINATION

Profiter du plateau comme espace privilégié d'exploration et d'expression.

ATELIERS HEBDOMADAIRES DE TCIC® 2021-2022

ATELIER DU LUNDI — DIRIGÉ PAR NICOLAS PAYET : du 6 sept. 2021 au 16 mai 2022

ATELIER DU MERCREDI — DIRIGÉ PAR MÉLODY WALTER : du 8 sept. 2021 au 4 mai 2022

ATELIER DU JEUDI — DIRIGÉ PAR PIERRE-LOUIS GASTINEL : du 9 sept. 2021 au 12 mai 2022

- **Horaires** : de 19h30 à 22h30 (90h de formation / atelier).
- **Le jour de l'atelier est à choisir pour toute l'année.**
- **Tarif individuel** : 1300€ (+ 70€ de frais d'inscription).

WEEK-END TCIC® 2021-2022

- | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| › 4 et 5 sept. 2021 (NP) | › 18 et 19 déc. 2021 (LN) | › 2 et 3 avril 2022 (PLG) |
| › 25 et 26 sept. 2021 (MW) | › 8 et 9 janv. 2022 (MW) | › 23 et 24 avril 2022 (NP) |
| › 2 et 3 oct. 2021 (NP) | › 29 et 30 janv. 2022 (LN) | › 7 et 8 mai 2022 (PLG) |
| › 30 et 31 oct. 2021 (PLG) | › 12 et 13 fév. 2022 (MW) | › 28 et 29 mai 2022 (MW) |
| › 6 et 7 nov. 2021 (NP) | › 26 et 27 fév. 2022 (LN) | › 4 et 5 juin 2022 (NP) |
| › 27 et 28 nov. 2021 (LN) | › 5 et 6 mars 2022 (PLG) | › 25 et 26 juin 2022 (PLG) |
| › 4 et 5 déc. 2021 (MW) | › 26 et 27 mars 2022 (LN) | |

- **Horaires** : le samedi de 14h à 19h, le dimanche de 10h à 17h30 (11h de formation / week-end).
- **Tarif individuel** : 220€ / week-end - 600€ / 3 week-ends - 180€ / week-end à partir de 6 week-ends.

STAGES TCIC® 2021-2022

STAGE DU 1^{ER} AU 5 NOVEMBRE 2021 — dirigé par Mélody Walter

STAGE DU 27 AU 31 DÉCEMBRE 2021 — dirigé par Lucas Nicolella

STAGE DU 28 FÉVRIER AU 4 MARS 2022 — dirigé par Nicolas Payet

STAGE DU 25 AU 29 AVRIL 2022 — dirigé par Pierre-Louis Gastinel

STAGE DU 2 AU 6 MAI 2022 — dirigé par Nicolas Payet

- **Tarif individuel** : 450€ / stage (30h de formation / stage).



CE QUE LES STAGIAIRES EN DISENT

" Je conseille la TCIC à quiconque souhaite renouer avec son corps et son intimité dans la joie, la douceur et l'authenticité, tout en s'offrant le luxe et le bonheur inégalable de se surprendre soi-même. "

LUCIE L. (CYCLE LONG / 2020)

" Un véritable boost et réveil des sens, une vraie dose d'adrénaline et d'endorphine, que je recommande à tous les acteurs, créateurs de spectacle vivant. Car qui dit "vivant", dit "vibrant", et c'est bien cela dont il s'agit ! "

VIRGINIE S. (CYCLE DE 3 WEEK-ENDS / 2020)

" Les relations qui se créent sont simples, le sentiment de partage est réel et profond. Nos vies et nos petits tracas ne nous définissent pas ici, nos métiers, nos relations ne font pas ce que nous sommes. "

LAURE-MARIE H. (ATELIER & WEEK-END / 2017)

" Découvrir la TCIC, c'est partir en voyage avec soi-même, avec les autres, avec l'espace. L'action est permanente. On agit, on fait, on défait, on refait, on mélange, on s'élance, on saccade, on dépasse ; on vit. Sans jamais reculer. "

MARINE F. (WEEK-END / 2019)

« QUOI QUE TU FASSES, FAIS-LE AVEC TOUT TOI-MÊME » EUGENIO BARBA

CES ATELIERS, STAGES ET WEEK-ENDS S'ADRESSENT À TOUS LES PUBLICS

- Toute personne curieuse de retrouver un corps plus vivant et plus intelligent
- Artistes, acteurs, danseurs, musiciens, circassiens
- Toute personne dont l'activité nécessite confiance, aisance et faculté à s'exposer et à s'exprimer en public.

Formations éligibles aux financements Pôle Emploi et OPCO (nous consulter pour les dossiers et tarifs).
Pour les personnes en situation de handicap : nous consulter.

Inscription et information : infos@ecoledujeu.com

PHOTOGRAPHIES © MARGUERITE BOURGOIN / © LÉA FOREST / © MARGUERITE BOURGOIN — NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

L'ÉCOLE DU JEU

36-38 rue de la Goutte d'Or - 75018 Paris
(+33) 1 42 51 84 02 / infos@ecoledujeu.com
www.ecoledujeu.com

CERTIFICATIONS

Établissement d'enseignement supérieur technique privé,
RNCP niveau 5 / Établissement de formation professionnelle
continue - NDA11755063575