



**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 Nicolella (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 (MERCREDI ET JEUDI)

---

### ATELIER DU LUNDI – DIRIGÉ PAR NICOLAS PAYET – COMPLET

---

**ATELIER DU MERCREDI – DIRIGÉ PAR MÉLODY WALTER** : du 3 nov. 2021 au 4 mai 2022

---

**ATELIER DU JEUDI – DIRIGÉ PAR PIERRE-LOUIS GASTINEL** : du 4 nov. 2021 au 12 mai 2022

---

- **Horaires** : de 19h30 à 22h30. Le jour de l'atelier est à choisir pour toute l'année.
- **Tarifs individuels** :
  - › Inscription de nov. à déc. 2021 : 270 € + 70 € frais d'inscription
  - › Inscription de janv à mai. 2022 : 750 € + 70 € frais d'inscription
  - › Inscription de nov. 2021 à mai 2022 : 1000 € + 70 € frais d'inscription

## WEEK-END TCIC© 2021-2022

---

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

- **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 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'élanche, 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](mailto: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  
01 42 51 84 02 / [infos@ecoledujeu.com](mailto:infos@ecoledujeu.com)  
[www.ecoledujeu.com](http://www.ecoledujeu.com)

### L'ÉCOLE DU JEU

Établissement d'enseignement supérieur technique privé,  
Établissement de formation professionnelle continue  
SIRET : 79229841600019