

Espace de training et de développement / Paris

## Le Jeu à travers la TCIC® ATELIERS - WEEK-ENDS - STAGES *Tout public*

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® 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



*« J'apprends à mes élèves qu'ils ont en eux la capacité et l'énergie d'être passionnés et passionnants pendant plusieurs heures d'affilée et que cette capacité est exponentielle : plus on pratique, plus l'énergie et la confiance se déploient. Il faut s'entraîner parce que le corps doit être capable de se maintenir à un haut niveau d'intensité pendant longtemps, l'esprit, lui, doit pouvoir rester concentré et gérer un grand nombre d'informations simultanées... »*

Delphine Eliet, fondatrice de la TCIC®

“ Le théâtre, c’est être réel dans l’irréel. ” Victor Hugo



## 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, jouer avec les mots est une action. 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<sup>©</sup> 2020-2021

❖ **Lundi ou mercredi** : 19h30 à 22h30. Ateliers dirigés par Nicolas Payet

❖ **Jeudi** : 19h30 à 22h30. Atelier dirigé par Emma Pasquer

**Tarif d’un atelier** : 1300€/année + 70€ de frais d’inscription  
30 séances réparties du 14 septembre 2020 au 27 mai 2021



## WEEK-END TCIC® 2020-2021

**! Week-ends dirigés par Emma Pasquer :**

17-18 oct // 14-15 nov // 5-6 déc 2020

9-10 janv // 20-21 fév // 6-7 mars

8-9 mai // 5-6 juin 2021

**! Week-ends dirigés par Nicolas Payet :**

10-11 oct // 7-8 novembre // 20-21 mars 2021

3-4 avril // 26-27 juin 2021

**! Tarifs :**

220! /week-end

600! /3 week-ends

180! /week-end à partir de 6 week-ends

**! Horaires :**

samedi de 14h-19h

dimanche 10h-17h30

11 heures de formation/week-end

## STAGES TCIC® 2020-2021

**! Formule 7 jours de formation**

Lundi au vendredi 10h-13h30

Samedi 10h-19h et dimanche 10h-16h30

-----

**Stages dirigés par Nicolas Payet**

22 au 28 février // 26 avril au 2 mai 2021

**Stage dirigé par Emma Pasquer**

19 au 25 avril 2021

**! Formule 5 jours de formation**

Lundi au vendredi 10h-17h30

-----

**Stages dirigés par Emma Pasquer**

24 au 28 août 2020

12 au 16 juillet 2021

**Tarif : 400! /stage**

30 heures de formation dans chaque formule de stage

# JOUER

“ Quoi que tu fasses, fais-le avec tout toi-même ”

Eugenio Barba

*Ce que les stagiaires en disent*

« J'ai découvert que je suis beaucoup plus ample et plus riche que je ne pouvais l'imaginer.

La TCIC m'a appris à mieux écouter, à mieux regarder, à être plus ouvert, plus souple du corps et de l'esprit, plus dynamique, plus doux, en somme à être davantage présent. »

Lucas N.

« Je conseille la TCIC à quiconque souhaitant 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.

« En dehors du théâtre, cet enseignement m'a appris à donner du cœur à mes relations. J'aborde ainsi la vie d'une tout autre manière depuis ces découvertes : plus confiant et plus à l'écoute, je suis plus à même d'accepter la vie comme elle vient, avec son inconstance et ses changements. »

Tom B.

« 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.

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

Laure-Marie H.

« 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.

**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

Ateliers, week-ends et stages dirigés par

Emma Pasquer et Nicolas Payet formés à la TCIC® par Delphine Eliet – Niveau 1

**Financements possibles par Pôle emploi et OPCO (AFDAS...)**

**Conditions assouplies par les mesures d'aides au secteur culturel**

**Pour tout renseignement sur les dispositifs de financements : [infos@ecoledujeu.com](mailto:infos@ecoledujeu.com)**

Nous contacter, nous écrire

L'école du Jeu  
36-38 rue de la Goutte d'Or - 75018 Paris – M°Barbès  
+33 (0) 1 42 51 84 02

infos@ecoledujeu.com / www.ecoledujeu.com / facebook : L'ECOLEDUJEU / instagram : @ecoledujeu

Etablissement d'Enseignement Supérieur Technique Privé, enregistré auprès du Rectorat d'Académie de Paris  
Etablissement de formation professionnelle continue - NDA11755063575