

ATELIER HEBDOMADAIRE TCIC®

Le lundi de 19h30 à 22h30
15 séances annuelles (45h de formation) du 27 janvier 2025 au 2 juin 2025.

La TCIC® (Technique de Confirmation Intuitive et Corporelle®) s'appuie sur un ensemble de procédés et d'exercices ludique, qui permet d'utiliser l'intelligence émotionnelle du corps, l'état de Jeu et l'imagination pour développer la conviction (sentiment d'évidence) et la sensualité (communication des sens) propre au corps de chacun et chacune. Cette technique permet d'explorer et développer le jeu d'acteur, de renforcer la personnalité en se connectant à ses sensations, émotions et intuitions intérieures tout en déployant sa confiance en soi.

Ainsi, la TCIC® entraîne à développer sa rapidité et sa souplesse, son charisme, ses capacités d'adaptation et de prise décision, sa joie dans le travail, et bien d'autres encore...Des facultés essentielles à qui souhaite réellement entreprendre et inventer.

Une séance type de l'atelier hebdomadaire de TCIC® :

- L'échauffement : chaque séance débute par des exercices physiques et techniques. Le ou la stagiaire a besoin d'être physique pour gagner en endurance et sortir d'un rapport quotidien à son corps. L'objectif est d'augmenter le niveau d'énergie, la capacité de précision et de concentration, la vitalité et la souplesse.
- Le training : indispensable à la mise en place de l'art du jeu d'acteur/actrice. C'est un moment de travail où se développe les notions d'adresse, de public, de partenaire et de propos.
- Le jeu : cette dernière étape correspond à un temps de création libre. L'objectif est de mettre en pratique la puissance physique et émotionnelle gagnée au cours du travail fait en amont.

L'atelier hebdomadaire de TCIC® sera co-dirigé en alternance par l'équipe de praticien TCIC de l'école du jeu et supervisé par Delphine Eliet, créatrice de cette technique. Ils et elles alterneront toutes les trois semaines, permettant aux stagiaires d'explorer différentes approches de la TCIC®. La coordination des intervenant(e)s permettra un suivi précis de chacun(e) des stagiaires.

Objectifs :

- Que chaque stagiaire progresse par rapport à lui-même.
- Qu'ils et elles ressortent plus vivants, plus riches, plus curieux, plus confiants de cette année de pratique TCIC®
- Apprendre à se donner des objectifs et à les atteindre
- Découvrir ses propres ressources : développer une plus grande curiosité de soi et de la vie en moi, des Autres.
- Profiter du plateau comme un espace privilégié d'exploration, d'expression, de transformation. Un espace privilégié de liberté (allégé des contraintes du quotidien, de l'image de soi et plus réglementé – règles du jeu, contraintes) pour favoriser la créativité.

Les intervenant(e)s s'attacheront à créer une cohérence, une cohésion du groupe, une progression et une émulation commune, tout en accompagnant chaque participant(e) dans son parcours de travail. En s'adaptant aux progressions de chacun(e), et sans perdre les objectifs généraux de l'atelier, ils moduleront l'évolution du travail et l'apprentissage des fondamentaux sur les trente séances de l'année.

Modalités d'évaluation

Un questionnaire de mi-parcours est proposé aux participant(e)s afin de mener leur propre évaluation, ainsi qu'un second en fin d'année pour faire un bilan.

Prérequis et modalité de sélection

L'atelier hebdomadaire de TCIC® est ouvert à tous et toutes. Aucun prérequis n'est exigé mais une véritable motivation est demandée.