



L'ÉCOLE  
DU JEU



# Master class

« L'INTUITION ET L'ÉTAT CRÉATEUR »

Dirigée par Delphine Eliet du 4 au 14 août 2022

TRAINING ORGANIQUE DE L'INTERPRÈTE • PRATIQUE APPROFONDIE  
DE L'ÉCHAUFFEMENT • PRÉPARATION MENTALE AU JEU



« Apprendre le Jeu c'est accepter de jouer avec le Je. »

Delphine Eliet,  
Fondatrice de l'École du Jeu

## Bien-être, épanouissement & implication totale

« L'État créateur » est un état dynamique qui permet à chacun d'atteindre une compréhension profonde de ce qu'est la **liberté d'être et de créer**. Cette compréhension apporte, à son tour, une joie essentielle et réveille notre empathie réciproque : acteurs et spectateurs communiquent ensemble, en même temps. **Inventer, proposer, rectifier, recommencer** devient alors fluide, constructif et exempt de toutes tensions et de contrôle, réflexes conditionnés par le trac ou la pression du résultat.

## Maîtriser « l'état créateur » pour améliorer ses performances

Il est indispensable pour un acteur professionnel d'acquérir, construire, maîtriser, les fondements d'une pratique régulière d'entraînement afin d'être dans l'état d'esprit adéquat avant une représentation, une audition ou le lancement d'un projet.

La conception et l'élaboration de la Masterclass puise sa source dans les principes de la Technique de Confirmation Intuitive et Corporelle (TCIC), dont la spécificité est de s'interroger sur les rouages de la transmission, la relation aux émotions et le Jeu de l'incarnation.

## Les grands axes de la materclass

### LE PHYSIQUE / L'ACTEUR, UN ESPRIT DANS UN CORPS

- Utiliser le mouvement et la mobilité pour gagner en confiance
- Apprendre « de » et « par » son corps
- Contrôler les aspects musculaires
- Contrôler les aspects énergétiques
- Gérer la récupération et la fatigue liées à la performance dans le cadre de son entraînement

### LE MENTAL / S'ÉMANCIPER DU CARCAN DE L'INTELLECT

- Savoir lâcher prise pour inventer et mémoriser à travers son corps
- Déceler les signes du stress
- Optimiser ses ressources mentales personnelles
- Développer un corps décidé et créateur
- Apprendre à être intime en public
- Utiliser la peur afin d'être plus confiant, plus structuré en situation d'audition

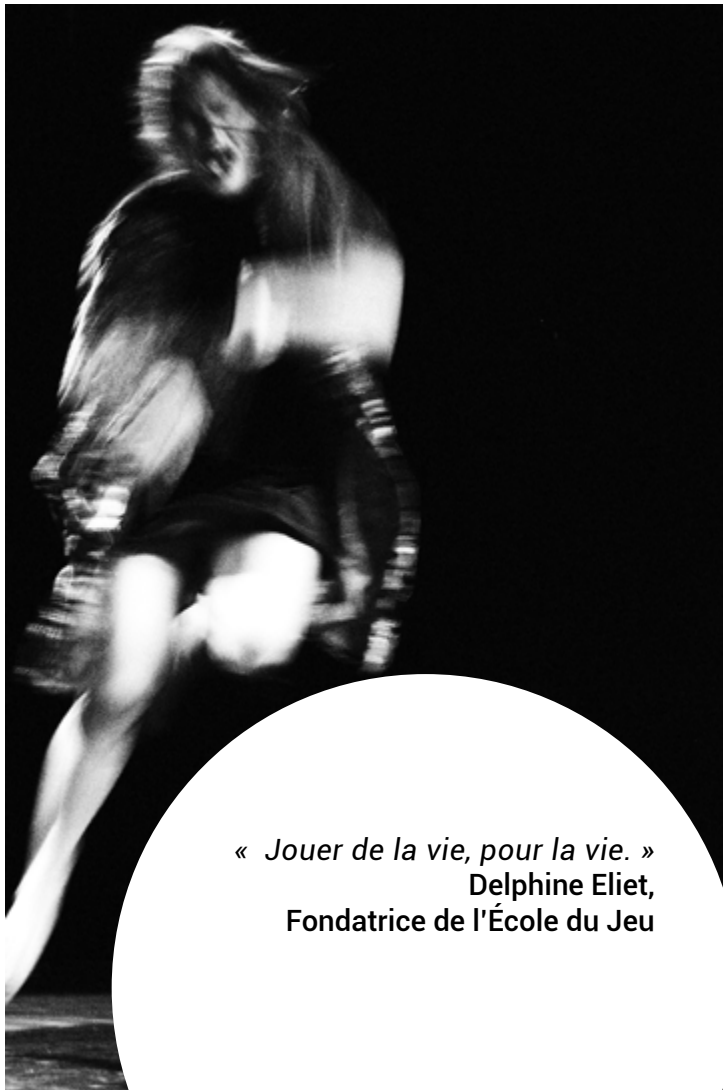
### L'ÉMOTIONNEL / FAIRE DES ÉMOTIONS UN ACTE CRÉATEUR

- Développer ses perceptions et ses intuitions pour mesurer la justesse d'une décision
- Utiliser ses émotions sans se laisser submerger
- Accroître sa capacité à transmettre ses émotions
- Développer son audace et sa justesse

### LA TECHNIQUE / L'ACTEUR CRÉATEUR, UN ACTEUR RESPONSABLE

- Se construire un entraînement et une méthodologie de travail
- Planifier son entraînement
- Mettre en place un programme de force, de souplesse et d'endurance adapté au jeu





« *Jouer de la vie, pour la vie.* »  
Delphine Eliet,  
Fondatrice de l'École du Jeu

## Harmonie, liberté & créativité

### LES OBJECTIFS DE LA MASTERCLASS :

- Développer ses intuitions pour créer plus librement
- Optimiser ses capacités physiques
- Affiner ses capacités de proprioception (perception organique de soi-même)
- Travailler en autonomie de proposition
- Préserver son intégrité physique et mentale
- Développer sa clarté dans le travail

## À qui s'adresse la Masterclass ?

Artistes interprètes (danseurs, musiciens, comédiens, chanteurs ou autres artistes du spectacle vivant...) ayant déjà une pratique professionnelle de la scène et du plateau.

# Qui est Delphine Eliet ?

Delphine Eliet est une autodidacte. Comédienne depuis l'âge de quinze ans, elle fonde avec Stanislas Nordey, la Compagnie Nordey, en 1988. La découverte de la langue des signes est une expérience déterminante dans son parcours artistique et personnel.

Les outils qu'elle conçoit, les exercices qu'elle développe, trouvent leurs origines dans les stratégies qu'elle met en place pour dépasser ses propres difficultés. Delphine Eliet met en pratique sa pédagogie de manière empirique en animant ses premiers ateliers. Elle se consacre alors à la formation et l'entraînement des acteurs et fonde en 2004 L'École du Jeu dont la vocation est de construire des fondations solides et en phase avec la réalité du métier d'acteur.

En 2009, une réflexion sur son travail lui fait regrouper ses exercices et sa démarche sous le terme de TCIC© (Technique de Confirmation Intuitive et Corporelle). Cette méthode vise un développement de l'acteur pour lui-même, un acteur qui apprend un savoir-faire et un savoir-être.

Depuis 2010, la TCIC© fait l'objet d'une thèse à l'École Normale Supérieure de Lyon. Sous la direction de Jean-Loup Rivière, Keti Irubetagoiena s'intéresse à la façon dont « présence et énergie de l'acteur » sont questionnées et sollicitées dans l'enseignement de Delphine Eliet.

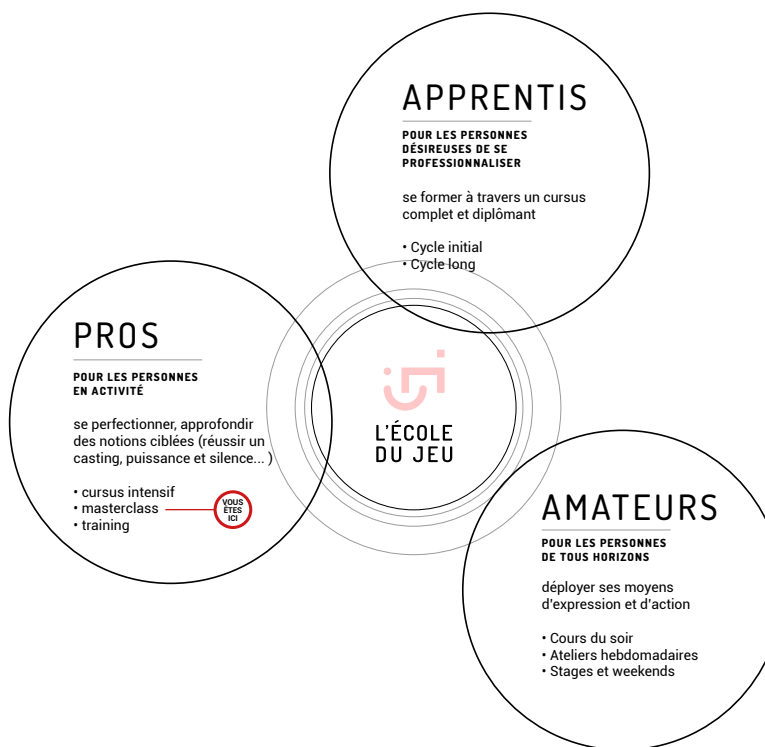


### INFORMATIONS PRATIQUES

- Dates : du 4 août au 14 août 2022 - 65 heures de formation – 6h30 de cours par jour
  - Horaires : 10h/ 18h
  - Admission : CV à transmettre à [infos@ecoledujeu.com](mailto:infos@ecoledujeu.com)
  - Tarif : de 1200€ à 1440€ selon les modalités de financements
- Remise d'un bilan et d'une attestation individuelle en fin de formation.

- Formation éligible aux financements Pôle Emploi et OPCO (nous consulter)
- Délai de dépôt des demandes de financement : 1 mois avant le début de la formation. Crédit CPF non-utilisable pour cette formation => IL faut vérifier cette info auprès de Marine
- Pour les personnes en situation de handicap : nous consulter

**L'École du Jeu** est une école d'art dramatique fondée et dirigée par **Delphine Eliet** en 2004, au sein de laquelle elle a développé la **TCIC®** (Technique de Confirmation Intuitive et Corporelle). Un outil pédagogique inédit pour **apprendre par le corps**, utiliser les **émotions** comme une force, développer sa **clarté**.



ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
TECHNIQUE PRIVÉ  
ET DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

L'École du Jeu a obtenu la Certification Qualité au  
titre de ses actions de formation.

## Contacts



@LECOLEDUJEU



@ECOLEDUJEU



@COMPANY/L'ÉCOLE-DU-JEU/



@ÉCOLE DU JEU

INFOS@ECOLEDUJEU.COM  
WWW.ECOLEDUJEU.COM

36-38 RUE DE LA GOUTTE D'OR  
75018 PARIS / FRANCE