

Lucile Carron-Tell

Psychomotricienne D.E.
Certifiée en Relaxation psychomotrice® et en Eutonie
Diplômée en Danse-thérapie
Licenciée en Stretching Postural®

D'abord formé à la danse à l'université dans le but d'aller vers une carrière artistique, je me suis orientée vers la profession de psychomotricien.

La découverte de l'Eutonie de Gerda Alexander et de la Danse-Contact-Improvisation au cours de mes études en psychomotricité m'a donné envie d'approfondir l'aspect structurant du mouvement dans le sens où il met en lien notre état intérieur avec notre environnement.

Suite à l'obtention de mon diplôme de psychomotricien, j'ai donc approfondi l'aspect thérapeutique de la danse en suivant une formation d'Art-thérapeute (1998).

Arrivée dans la région Bourgogne, j'ai continué ma formation en Eutonie en suivant le cursus de certification proposée par le CRREE (2001).

J'exerce ma profession de psychomotricienne en Institut Médico Educatif auprès d'adolescents. J'exerce aussi en libéral et rencontre dans ce cadre des personnes de tous âges. Je suis aussi formatrice en relaxation au sein d'un organisme de formation.

J'avais formé un groupe de pratique de l'Eutonie il y a quelques années. Je suis prête à le reformer si je trouve au moins 4 personnes intéressées.

La fonction tonique « conditionne notre posture et rend l'ensemble de la musculature prêt à répondre aux multiples sollicitations de la vie » (Gerda Alexander, « le corps retrouvé par l'Eutonie », p. 25) En Eutonie, par le développement de la sensibilité, le corps est perçu dans sa constitution mais aussi dans ses possibilités de changement et d'évolution. Cet affinement sensoriel favorise la détente et l'harmonisation tonique. Une diminution des tensions issues de notre vécu tonico-émotionnel permet une économie de l'effort dans l'action. Une libération gestuelle et une maîtrise de soi en découlent.

Par le développement de la sensibilité consciente l'Eutonie vise une ouverture plus adaptée au monde environnant. Ainsi elle est devenue pour moi un outil pour accéder à ma propre réalité corporelle et ainsi qu'à celle d'autrui.

« Ce qu'il faut, c'est commencer à apprendre un peu chaque jour qu'on est ce corps sur lequel on peut prendre appui » Gerda Alexander

Récemment, une formation en Stretching Postural (2006) m'a amené à réfléchir sur la posture et les réajustements toniques nécessaires à son maintien. C'est un outil intéressant qui peut être complémentaire à l'Eutonie pour être à l'écoute de soi. Les sensations d'étirement ou de tension apportent un vécu corporel concret favorisant l'intégration du schéma corporel. La réussite et les transformations corporelles au fil de la pratique contribuent à l'amélioration de la confiance en soi, de son image du corps. L'aspect très cadré de la technique est aussi structurant pour certaines personnes. Y est abordée l'organisation de la gestualité, le repérage spatio-temporel. L'aspect tonique peut être un tremplin pour améliorer ses capacités de représentation.

Je découvre également la somato-psychopédagogie qui propose d'associer toucher, mouvement et parole pour amener à mieux ressentir son corps, à saisir le sens des expériences intérieures qu'il donne à vivre. Tout comme en Eutonie, le corps devient le partenaire conscient d'une relation à soi étonnamment riche permettant de mener sa vie avec davantage de sens et de cohérence.

Lucile CARRON-TELL
22 bis, rue des Vaux
21140 SEMUR EN AUXOIS
Tel : 03 80 89 47 17
Port : 06 74 80 41 83