

LA THÉRAPIE PAR LE TANGO

BIEN-ÊTRE. La danse argentine, mieux qu'un médicament? De Buenos Aires à Genève, tous les professionnels vantent les bienfaits de ces chorégraphies sensuelles sur le corps, mais surtout sur l'esprit.

MARIE MAURISSE

Le tango, né en Argentine au XIX^e siècle, mêle aux pas rythmés des danseurs un jeu de séduction théâtral et excitant. Depuis peu, certains lui prêtent également des vertus thérapeutiques. «Quand on danse le tango, on oublie ses problèmes. Et danser peut même aider à les résoudre.» L'auteur de ces propos est Frederico Trossero, psychologue, qui vient d'inaugurer des ateliers de «tangothérapie» à Buenos Aires. Il y accueille des couples, des adolescents, mais aussi des malades souffrant de pathologies telles que des phobies ou de la schizophrénie. L'effet bénéfique, «c'est le bercement du bébé, a-t-il expliqué à des journalistes sur place. Un contact qui stimule la production d'un neurotransmetteur, l'ocytocine, à la fois calmant et favorisant l'attachement.»

Le tango serait-il un nouvel antidépresseur? Sans aller jusque-là, sociologues, psychothérapeutes ou médecins sont de plus en plus nombreux à mettre en avant les bienfaits de cette danse latine – une association internationale de tangothérapie a d'ailleurs été lancée l'année dernière afin de diffuser ses préceptes. En Suisse, il n'existe pour le moment pas de spécialiste de cette discipline double. Les



BÉNÉFIQUE Sans aller jusqu'à servir d'antidépresseur, le tango possède des effets thérapeutiques.

danse-thérapeutes ne veulent pas se limiter à une seule méthode; et les professeurs de tango n'accueillent pas leurs élèves pour les soigner, mais

pour leur procurer du plaisir. Cela dit, tous sont conscients que le tango procure des effets secondaires pour le moins bénéfiques.

Sur le plan physique, d'abord, cette danse renforce les fondamentaux: mémoire, maintien, réflexes... En particulier, elle améliore l'équilibre du danseur ainsi que sa posture, comme l'avait révélé en 2005 une étude canadienne de Patricia McKinley, professeur à l'Université McGill. «Au niveau cardiovasculaire, c'est très positif, remarque également Alejandro de Benedictis, qui enseigne le tango à l'Université de Genève. Sur la piste, nous marchons beaucoup, ce qui stimule la circulation du sang.» Une logique commune à beaucoup d'autres danses comme la salsa, le flamenco ou la valse.

Sensualité. Mais le corps n'est pas le seul à profiter de ce pas de deux tout en sensualité. Au fil des figures, l'esprit du danseur gagne aussi en aisance et en assurance. «Le tango a un fort coefficient d'émotivité, explique Eric Humberstet, professeur de tango plus connu en Suisse romande sous le nom d'Ericdanse. Sur la piste, il faut savoir se connaître et s'accepter pour parvenir à enlacer l'autre, à communiquer avec lui. Si on a peur de soi-même, c'est impossible!» Ainsi, au son des violons, les grands timides apprennent à dépasser leur pudeur pour sentir leur partenaire et le faire vibrer.

Autre effet thérapeutique: le jeu de rôle entre hommes et femmes renforce la position de chacun dans sa sexualité et améliore les rapports de couple. «Le tango me permet d'explorer la part de féminité que j'avais mise de côté, dit Nicole Capitaine, 49 ans, qui a commencé des cours à Neuchâtel il y a deux mois. Je suis assez réservée, pourtant je m'étonne de mettre des talons hauts, des robes et des jupes. A l'intérieur de moi, une barrière est tombée.» LARGEUR.COM