

DANSER EN COUPLE

Le tango, thérapie de groupe et thérapie de couple

Marie-Hélène Papillon – Collaboration spéciale

Article paru dans le cahier Actuel Santé du quotidien montréalais La Presse du 20 juillet 2008

Danser le tango argentin est une activité sociale agréable. Mais il semble que cette danse ait de nombreuses autres vertus, notamment sur la posture, l'équilibre, la réduction de l'hypertension et même les relations de couples. Un 1^{er} Congrès international de thérapie par le tango vient d'ailleurs d'avoir lieu du 17 au 19 juillet dans la ville de Rosario, à 300 km de Buenos Aires. Médecins, psychologues et autres praticiens et chercheurs du domaine de la santé y ont présenté leurs travaux: une trentaine de conférenciers en tout, d'Argentine et d'ailleurs.

Du Canada, la professeure Patricia McKinley de l'École de physiothérapie et d'ergothérapie de l'Université McGill était présente, alors que la psychologue montréalaise France Potvin compte participer au congrès l'an prochain. Toutes deux ont présenté leurs travaux en mai dernier à Québec au 76^e Congrès de l'ACFAS lors de la journée d'ateliers «Couple, identité, société: le tango argentin comme facteur de développement» – Mme McKinley sur ses recherches menées au Centre juif Cummings pour aînés de Montréal, et Mme Potvin sur la thérapie de couple par le tango argentin qu'elle a mise au point et offrira à partir de l'automne.

Aînés: mieux que la marche

Les résultats de recherche de Mme McKinley sont connus depuis 2005 mais valent la peine d'être rappelés: les pas élaborés du tango argentin soutiennent les capacités intellectuelles et améliorent le maintien de l'équilibre chez les aînés. «Nos données indiquent que le tango peut se révéler plus efficace que la marche lorsqu'il s'agit d'améliorer la capacité d'accomplir des tâches complexes et de se déplacer dans un espace restreint sans perdre pied», précise la chercheuse.

Ces données présentent un intérêt certain pour les professionnels de la santé appelés à traiter une population vieillissante. Au Canada, environ un tiers des personnes âgées sont victimes d'une chute chaque année. De plus, près des trois-quarts des personnes âgées de plus de 65 ans vivent seules et bon nombre d'entre elles passent chaque jour plus de sept heures sans contact avec autrui. Cet isolement, associé au processus normal de vieillissement, peut entraîner un dépérissement sur le plan cognitif.

C'est là où le tango entre en jeu. «C'est un loisir idéal pour les personnes âgées, car il remplit trois exigences fondamentales au maintien de l'intérêt pour un exercice physique», explique Mme McKinley. «C'est agréable, c'est une activité de groupe et cela apporte des bienfaits concrets qui peuvent être reconnus non seulement par le danseur, mais également par ses proches. Une des participantes à notre recherche était très fière d'impressionner sa fille sur la piste de danse!», raconte-t-elle.

Couples: joindre le corps à la parole

Pratiquant la thérapie de couple depuis 1994 et le tango argentin depuis 2000, France Potvin a souvent observé au cours des années, à titre de psychologue et d'accompagnatrice dans des cours de tango, que les tensions des couples sur une piste de danse correspondent à leurs difficultés relationnelles. Et c'est à partir de ces observations qu'elle a décidé de mettre au point une thérapie de couple par le tango argentin.

Cette thérapie s'adresse aux couples qui souhaitent améliorer leur relation autrement que par la thérapie verbale traditionnelle. «Elle est donc susceptible d'intéresser les hommes en particulier, souvent moins à l'aise avec la parole que les femmes mais plus spontanément portés à s'exprimer physiquement», explique-t-elle.

Ses buts sont d'aider les couples à développer une meilleure écoute, un respect mutuel, une plus grande tolérance et la capacité de pardonner les erreurs ou de se pardonner de ne pas être parfaits. Elle vise à harmoniser la relation de couple et à en augmenter la joie.

Le médecin Glen Sickorez et l'institutrice de tango Marika Landry ont assisté Mme Potvin dans l'élaboration de sa méthode, qui s'appuie sur des exercices de tango liés à six thèmes récurrents en thérapie de couple: la distribution du pouvoir et des rôles, la négociation de la distance et de la proximité, la présence à soi et à l'autre, la communication et l'expression des émotions, la gestion de conflits et la sécurité dans la relation.

Les sources de conflit, par exemple, sont multiples en tango. Apprendre ensemble quelque chose de nouveau peut provoquer des tensions. Se retrouver débutant est souvent inconfortable et confronte chacun des partenaires à ses propres limites. Par ailleurs, quel est le degré de confort des partenaires dans leurs rôles de «guideur» et de «guidée»? Ces rôles sont-ils différents de ceux qu'ils ont l'habitude de vivre dans leur relation de couple? L'alternance des rôles de guideur et de guidée est une des techniques employées par Mme Potvin pour désamorcer les tensions: elle permet de se substituer à l'autre et d'augmenter la compréhension de son rôle grâce aux mouvements et aux sensations associées à ce rôle.

Concrètement, la thérapie se déroule en sept séances hebdomadaires de deux heures dans un studio de danse de Montréal, en privé ou en groupe de cinq couples maximum. Les séances de groupe commencent le lundi 20 octobre. Parions qu'en les suivant, certains couples non seulement réussiront à harmoniser leur relation, mais en profiteront en prime pour s'initier au tango!

Pour plus d'information

- Sur le congrès : www.congresotangoterapia.com
- Sur les travaux de Patricia McKinley : www.mcgill.ca/spot/faculty/mckinley/ ou patricia.mckinley@mcgill.ca
- Sur la thérapie de couple par le tango argentin : 514-770-1915 ou francepotvin@psychologuemontreal.com

Pour joindre notre collaboratrice : cendrillon_123@sympatico.ca