

JSL Dimanche 27 Novembre 2016

Passer du divan au tango

Dans la foulée d'une rupture, notre journaliste a troqué la parole qui soigne contre le vertige du corps qui danse. Perchée sur ses talons, elle s'est jetée dans le pas de deux du tango, véritable thérapie en mouvement, au déséquilibre savamment équilibrant.

Voilà un an, je faisais mes premiers pas (hésitants) de tango. Comme tant d'autres, j'y suis venue par amour de l'Argentine... et suite au désamour d'un partenaire au long cours parti vers d'autres rives. Aujourd'hui, je n'en suis encore qu'à la genèse de ce qui, plus qu'une danse, figure un art de vivre. Cependant, les progrès effectués depuis mes débuts me semblent fous ! Un cheminement jalonné d'apprentissages techniques, mais surtout de prises de conscience, parfois violentes, souvent transformatrices.

J'explore mon grand huit intérieur

Bien sûr, nous pouvons nous arrêter à la danse à la sensualité sublimée qu'elle met en mouvement – mais, que nous le voulions ou non, le tango nous travaille au cœur et au corps. « Le tango est une possibilité infinie », affirmait l'écrivain et poète argentin Leopoldo Marechal. Au travers des ochos, ces « huit » qui font partie des pas de base, nous investiguons notre



grand huit intérieur ; les montages russes de nos états d'âme et de nos émotions, mises implacablement en lumière par l'abrazo, la « connexion » avec le partenaire. Et ce que nous expérimentons est chaque fois différent.

Je prends conscience de mes « faux pas »

Des années de thérapie verbale m'ont éclairée sur mes profondeurs, mais ne m'ont pas forcément donné les clés pour dépasser mes blocages et déjouer mes mécanismes d'autosabotage. Le tango m'a offert une autre voie d'accès à mon inconscient, et a ouvert la porte à un possible changement de comportement. Ici, les prises de conscience se font « dans » et « par » le corps. Nos schémas récurrents, nos modes relationnels et autres réactions inconscientes sont illico placés sous la loupe, à travers l'abrazo et les pas du tango. De manière fulgurante, notre corps nous montre nos rigidités, musculaires et posturales, mais aussi nos cuirasses mentales et émotionnelles.

Le tango est aussi une école de la pleine conscience, où chaque pas nous ramène à l'ici et maintenant. Cet art de l'improvisa-



■ En kiosque ce mois-ci.

tion aide à percevoir nos erreurs comme des opportunités. Les plus beaux pas naissent d'une erreur. Comme aime à dire, non sans humour, Marina Carranza, mon enseignante : « Votre partenaire ne fait pas d'erreurs, ce sont des créations ! À vous de résoudre l'équation. » Bien sûr, il existe des figures de base à assimiler, mais rien n'est figé. La cocreation est constante. Là est tout l'enseignement, car lorsque l'on commet un « faux pas » dans notre quotidien, trop souvent on s'arrête, tétanisé. Comme j'ai tendance à être dans le contrôle, le tango m'a insufflé une plus grande adaptabilité. Mon partenaire peut choisir à n'importe quel moment de m'emmener sur un autre chemin. L'enjeu, dans ce dialogue dansé, est de se mettre à l'écoute de l'autre et de le suivre... ou pas. Car nous avons aussi le choix de dire non, via les pas avec lesquels nous répondons à sa proposition.

Carine Anselme