



Les Bienfaits du
TANGO ARGENTIN
ET
LA DEPRESSION



La Dépression

Une affection qui s'installe

La dépression est l'un des troubles les plus fréquents. Aujourd'hui, 3 millions de Français souffrent de dépression et la moitié d'entre eux ne sont pas pris en charge. Une affection où apparaît une nette baisse du tonus psychique :

- Une profonde tristesse et une perte de goût pour des activités autrefois appréciées
- Des changements d'appétit ou de poids, une altération du sommeil
- Des humeurs changeantes
- Une difficulté à se concentrer
- Un repli sur soi.

La dépression n'est pas un état passager, un moment de faiblesse, un simple « coup de cafard ». C'est **une véritable maladie**, avec des causes et des symptômes psychiques et physiques bien identifiés. **Un suivi et un traitement thérapeutique** sont donc nécessaires pour soigner une personne dépressive.

La pratique du tango argentin va intervenir en complément d'un suivi médical et apportera un mieux-être en travaillant sur la concentration, l'apprentissage, l'attention. Par son aspect « danse en lien », la pratique va permettre de prendre conscience de son propre corps et d'intégrer l'autre dans son univers.



Le tango argentin

Pour se reconnecter avec Soi

La danse, pour retrouver le moral – Notre Temps (Octobre 2012)

La pratique de la danse peut aider les personnes souffrant de dépression à **reprendre confiance** en elles et à **lutter contre le stress**. Tango, valse ou danse orientale, quelle que soit la discipline choisie, les bénéfices ne sont pas négligeables. En cas de dépression, le National Institute of Health, aux États-Unis, a démontré que trente minutes d'exercices soutenus, trois fois par semaine, font aussi bien que certains antidépresseurs, sans les effets secondaires. Un an plus tard, le taux de récurrence est quatre fois moindre chez ceux continuant l'activité physique que chez les dépressifs sous médicaments. Une expertise collective de l'Inserm publiée en 2008 souligne l'intérêt de l'exercice physique pour réduire l'anxiété et la dépression dès huit semaines d'activité. **La danse est une activité adaptée aux personnes dépressives**, notamment car "la présence de la musique est particulièrement intéressante pour notre équilibre", souligne Isabelle Haugmard, auteur d'*ABC de la thérapie par les sons*

Danser le tango pour lutter contre la psychose et la dépression – Gentside découverte (janv 2013)

Les hôpitaux argentins ont recours à une thérapie originale pour aider les personnes atteintes de troubles mentaux et les retraités souffrant de solitude : l'apprentissage du tango. "Voulez-vous m'accorder cette danse ?" Voilà une question que l'on pourrait s'attendre à entendre dans un grand nombre de lieux mais pas dans un hôpital... et pourtant en Argentine, ceci est pratique courante dans plusieurs établissements et notamment à l'Hôpital psychiatrique Borda qui a mis en place de la tango thérapie ! Celle-ci consiste tout simplement à apprendre le tango aux malades. "Le tango, bien entendu, ne guérit pas à lui tout seul", reconnaît Silvina Perl. "Mais pendant une heure de cours, les patients n'ont pas d'hallucinations: ils sont concentrés, occupés à bien faire les pas de danse. On traite la psychose à l'aide du tango, car cette danse constitue **un langage qui contraint le malade à établir un rapport avec l'autre**, alors que l'autre n'existe justement pas dans son monde", souligne t-elle encore. **Une danse qui permet de s'ouvrir** vers l'autre. D'ailleurs, cette thérapie un peu particulière n'est pas utilisée que chez les personnes atteintes de troubles mentaux puisque l'hôpital public Ramos Mejia de Buenos Aires la propose lui à des retraités. **Le but est alors de combattre la dépression, la sensation de vide et de solitude**, qui menacent ceux qui ont pris leur retraite après une vie extrêmement active.

Grâce à un travail spécifique lié au tango argentin, notamment:

La marche

L'équilibre

La mémorisation

La concentration

La gestion de l'espace

Le rapport à l'autre et au groupe

L'écoute de la musique

Le contrôle



Un apport incontestable

Le tango permet de **rompre l'isolement social et le sentiment de solitude.**

Serrer quelqu'un dans ses bras est véritablement un facteur d'apaisement.

Améliore l'estime de Soi

Recrée un lien social

Réveille une mémoire dormante

Stimule les aires motrices du cerveau