

## **Pourquoi nous souffrons parfois en apprenant le tango et en quoi c'est une bonne chose.**

Quiconque a suivi sérieusement des cours de tango a souffert psychologiquement pendant le processus. Je pourrai même raisonnablement dire que si vous n'avez pas souffert en améliorant votre tango, vous n'avez vraisemblablement jamais rien appris. J'entends souvent les élèves dire : «Après un cours je ne peux pas danser. Plus rien ne semble aller ! ». Lors d'un apprentissage intense la souffrance peut être telle que l'on songe à arrêter le tango. Mais qu'est-ce qui peut bien nous faire souffrir autant ?

Quand on apprend un nouveau mouvement, ou une nouvelle façon de faire quelque chose, on passe par quatre phases : l'incompétence inconsciente, l'incompétence consciente, la compétence consciente et la compétence inconsciente. Ces termes ne sont pas de moi, ils sont largement utilisés dans de nombreux domaines. Prenons par exemple la façon de faire un ocho. Vous pouvez faire des ochos sans savoir que vous ne les faites pas correctement. Vous avez acquis l'habitude de les faire de cette façon-là. Vous pouvez de temps en temps perdre votre axe ou vous sentir inconfortable, mais sans savoir en quoi ça peut être lié à vos ochos. C'est la phase d'« incompétence inconsciente ». Maintenant, vous savez ce que vous faites mal.

Puis, vous essayez de le faire de la bonne façon, avec la compréhension et l'aide disponibles. Quelque fois ça marche, quelque fois non. Petit à petit, vos ochos s'améliorent, mais seulement quand vous faites très attention, corrigez vos mouvements et utilisez les bonnes représentations mentales. C'est la phase de « compétence consciente ». Votre compétence grandit mais cela requiert un effort physique et mental pour désarmer le motif automatique et pour en créer un nouveau.

Quand votre corps a complètement assimilé la nouvelle façon de bouger, cela ne semble plus un effort, cela ne monopolise plus votre attention. Cela devient une HABITUDE tout comme l'était avant la mauvaise façon de faire les ochos. C'est alors que vous devenez « compétent de manière inconsciente ». C'est ce que les danseurs, musiciens, acteurs et autres athlètes travaillent à atteindre. C'est seulement lorsqu'il est vraiment fait sans effort qu'un mouvement peut vraiment être libre. Cette sensation de DANSER SANS EFFORT est vraiment l'une des plus belles expériences dans la vie. Pourtant, en tant qu'enseignante, je vois beaucoup plus d'élèves s'arrêter à un certain stade de leur progrès que d'élèves qui continuent à s'améliorer.

Pourquoi tout le monde ne continue-t-il pas à apprendre si c'est à la fin pour obtenir cette belle récompense ?

La réponse à tout à voir avec les deuxième et troisième phases.

En fait, quand on développe une habitude, elle devient confortable, même si le mouvement lui-même n'est ni correct ni productif. On s'habitue à l'effort qu'il demande, aux conséquences qu'il a sur votre corps. On s'y installe et notre corps préfère le confort d'une habitude automatique à l'effort de quelque chose qui est nouveau à chaque fois.

Chercher le confort est l'une de nos motivations les plus fortes. Notre cerveau nous trompe et l'on peut faire de mauvais ochos sans cesser de se sentir comme une

reine. Mais quand on suit un cours, on apprend ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire. On va en milonga, on commence à danser et notre corps, par habitude, retombe en mode automatique, sauf que maintenant, on est conscient de tout qu'on n'aime pas dans ce qu'on est en train de faire. Et c'est une sensation terrible. Le nouveau, le bon mouvement, n'est pas encore devenu automatique. Changer une habitude existante est comme rompre une relation de longue date : on sait qu'elle ne nous convient plus, mais cela fait tout même abominablement souffrir.

En premier, on souffre à cause de notre corps. On a maintenant appris à ne plus suivre une habitude que notre corps a toujours suivie, ce qui crée un conflit interne. Deuxièmement, il y a notre égo. Il a bien du mal à gérer le sentiment que « plus rien ne marche comme avant », particulièrement avec tant de gens autour de nous et quelqu'un dans nos bras. On ressent tout un tas d'émotions, de la honte à la colère. On se sent comme un instrument brisé, une poupée désarticulée.

La façon dont on gère ce sentiment va définir la suite.

Si vous restez bloqué(e) dans la frustration et que vous commencez à vous identifier à votre « problème », alors la phase de « compétence consciente » va devenir très difficile. Dès que vous voyez comme « la fille qui ne sait pas faire ses ochos correctement », vous.... et bien, vous devenez la fille qui ne sait pas faire ses ochos correctement ! Plus vous vous focalisez sur « ce qui ne va pas », plus le changement sera lent. D'un autre côté, si vous prenez cette frustration comme une étape positive et vitale, si vous acceptez de bonne grâce ce sentiment, si vous vous réjouissez de la compréhension de votre « problème », alors les solutions viendront d'autant plus facilement. Forcez-vous mais ne vous punissez pas. Au lieu de vous dire « Ça y est je recommence à tout faire de travers » dites-vous : « Ah, j'ai recommencé à faire de la vieille façon, intéressant ! Essayons autrement ». Pour entraîner efficacement votre corps, il faut entraîner votre esprit.

Vous devez comprendre que la frustration est le signe que vous êtes sur la BONNE VOIE. Et il y a mieux encore. Si vous continuez à OBSERVER CONSCIEMMENT, vos mauvaises habitudes vont commencer à changer par la simple observation. Je ne sais ni comment ni pourquoi ça marche, mais je sais que ça marche. Tel est le pouvoir de la conscience humaine. La phase de compétence consciente demandera cette attention constante de ce que vous êtes en train de faire, tout le temps, cela demandera aussi un effort physique et mental, mais par dessus tout de la persévérance et de l'engagement. Dans le tango, c'est à ce moment là que les choses deviennent un défi. Vous voyez, le sujet c'est de sortir, s'amuser, rencontrer des gens, s'habiller, flirter, rencontrer des amis et des gens nouveaux, être en représentation constante... pas de pratiquer le violon tout seul dans sa chambre ! C'est à cause de ça que beaucoup abandonnent, pile quand ça commence à devenir intéressant.

Quand vous apprenez quelque chose de nouveau avec votre corps et que vous ne pratiquez pas assez la nouvelle façon de bouger, vous ne renforcez pas le parcours neuronal correspondant dans votre cerveau. Même si vous y arrivez en cours et que votre corps sait comment le faire avec un effort conscient, le moment où vous vous laissez aller au comportement automatique, vous renforcez le parcours neuronal existant et vous renforcez par là-même l'habitude. C'est pour ça, par exemple, que

les danseurs classiques professionnels, vont en cours chaque matin avant les répétitions et les représentations : pour que le professeur puisse corriger ce qu'ils font. En tango beaucoup de gens développent la connaissance de « ce qui est faux » mais pas celle de « ce qui est juste ». Soit ils n'arrêtent pas de balancer entre la frustration et le mouvement inconscient, soit ils préfèrent carrément arrêter d'apprendre parce que c'est trop difficile. On peut bien s'amuser en tango même si on ne sait pas faire correctement un ocho de toute sa vie, il faut juste trouver les partenaires avec qui le faire. Vous pouvez vous dire et dire aux autres « c'est comme ça que je fais les ochos, moi ! » et basta. Continuer à améliorer sa technique est un choix que font un étonnant petit nombre de gens.

Faut-il souffrir pour apprendre ? Non, en réalité. Les enfants apprennent plein de choses sans souffrir et se forcer, rien qu'en restant curieux et ouverts. On n'a pas plus à souffrir pour apprendre qu'on a à souffrir pour vivre, pourtant on le fait tous. Notre souffrance peut être un grand catalyseur pour le changement et, si c'est comme ça qu'on l'utilise, on peut même arriver à apprécier la phase de « compétence inconsciente ». Et là, on sait que tout ça, ÇA VAUT VRAIMENT LE COUP.

**Veronica Toumanova**

*(Traduction : Jérôme Simon)*

Article original :

<https://www.facebook.com/notes/veronica-toumanova/why-we-suffer-when-learning-tango-and-how-is-that-a-good-thing/10151749288697499>