

# L'ÉTAIT UNE FOIS

le mémoire animé



# Sommaire

Chapitre 1 - Fascinée	.....	p. 4
Chapitre 2 - Essentielle	.....	p. 5
Chapitre 3 - Amère	.....	p. 6
Chapitre 4 - Rigide	.....	p. 8
Chapitre 5 - Hystérique	.....	p. 11
Chapitre 6 - Perfectible	.....	p. 15
Chapitre 7 - En paix	.....	p. 17
Chapitre 8 - Concernée	.....	p. 20
Chapitre 9 - Enchantée	.....	p. 21
Chapitre 10 - Libre	.....	p. 23
Bibliographie	.....	p. 26
Sitographie	.....	p. 27
Disnographie	.....	p. 28

**C**'est à l'école enfantine que j'ai appris l'essentiel de ma philosophie, en laquelle je crois avec une certitude inébranlable... Ce que je croyais le plus à l'époque, ce que je crois le plus aujourd'hui, cela s'appelle le conte de fées.

Chesterton

# Chapitre 1

- Fascinée -

Il était une fois dans un royaume pas si lointain, une petite fille devenue grande qui s'appelait Crissy. Elle entra dans un établissement qui changea le cours de sa vie. Une sorte d'institution où était enseignée la magie du Neuro-Training: celle d'aller mieux, de s'aligner, de se connaître, de lâcher prise, de devenir le vrai soi, de comprendre les autres et plus encore et surtout, de rencontrer des personnes formidables. Seule une poignée de mordus s'aventurait dans cette école de sorcellerie pourtant accessible à tous.

Très tôt après ses débuts, elle voyait du Neuro-Training partout: « ohlala, il a mal au genou, relation je-nous », « comment elle s'autosabote la meuf, ça lui ferait du bien un petit moi négatif », « quelle influence il subit ! », « rapport au clan compliqué, ok, pancréas bam », « elle devrait utiliser des tao pour reprendre son pouvoir »... bref, elle subissait déjà une grosse déformation (pré) professionnelle !!!

Mais c'est lors du visionnage de la série  que tout bascula. Elle fut ébahi de la façon dont les histoires qui berçaient son enfance étaient remastorisées, déformées et montraient une vision et une perception complètement différente de ce qui était à l'origine.

Tout s'éclaira... elle se rendit compte à quel point, avec le recul, les contes de fées et particulièrement les Disney avaient influencé son enfance, sa construction, son soi profond et l'identification à ces personnages à différentes étapes de sa vie. Le Neuro-Training lui permettait un retour cicatrisant sur son passé; un regard différent sur elle, sur le parcours qui était le sien et sur le monde qui l'entourait. Il permettait de libérer, de forger et de laisser voyager courageusement son enfant intérieur.

## Chapitre 2

- Essentielle -

L'histoire de Crissy se passait à une époque et dans une contrée bien lointaine. Elle vivait heureuse avec ses parents. Heureuse, c'est ce qu'elle croyait car elle n'avait encore aucun recul sur la vie, ni sur le monde.

Son enfance était bercée par les contes de fées. Ce qu'elle ignorait à travers ces contes, c'est qu'ils étaient écrits pour lui faire passer inconsciemment des messages au travers de significations cachées afin de l'aider à se construire et à accéder à la maturité en sollicitant tous les niveaux de sa personnalité.

Ces contes, qui accrochaient l'attention et la curiosité de cette enfant, développaient ses ressources intérieures pour que son imagination, ses émotions et son intelligence grandissent simultanément afin de ne pas stagner dans le non-choix. Disséminées dans l'inconscient, ses idées étaient accessibles lorsque la conjoncture permettait d'amorcer leur compréhension.

Toutes ces histoires étaient optimistes, parfois effrayantes et se terminaient toujours par une guérison et un réconfort. La conclusion n'en était que plus heureuse.



Les contes permettaient à Crissy de créer des sensations ou des images détachées de la réalité. Ce voyage dans le temps était indispensable pour le développement florissant de cette enfant et lui permettait de fonctionner parfaitement bien, comme prévu par la nature. Que son expérience soit imaginaire ou réelle son cerveau réagissait de la même façon. Grâce à son imagination, elle pouvait alors dépasser ses croyances qui faisaient obstacles à son développement.

## Chapitre 3

- Mère -

L'existence heureuse de Crissy s'éteignit en même temps que la vie de sa mère. Après cette mort tragique, la petite fille vécut tant bien que mal comme elle le pouvait. Elle était dans la survie plus que dans la vie et développa des défenses dignes de la zone 51.

Elle fut déracinée de sa terre peu de temps après ce drame lui laissant une colère et un goût amer. Elle essayait par tous les moyens de rester; mais en vain, obligée de partir et suivre la figure paternelle devenue la source de sa vie malheureuse, une vie déjà vide de sens. Elle fut alors tiraillée entre deux royaumes. Deux royaumes gouvernés par des souverains qui ne s'appréciaient que par nécessité. La jeune demoiselle se déchirait entre ces deux pays, jusqu'à décider, suite à une longue discussion avec la reine mère du château adverse, le clan dans lequel elle souhaitait assurément s'installer et prospérer. Elle prenait alors la direction du royaume originellement connu comme lieu de villégiature.

La plupart des princesses de contes de fées n'avaient pas de mère et vivaient seules avec leur père; de Jasmine à Belle en passant par Ariel et Pocahontas sans oublier Cendrillon en sont l'exemple même. Crissy devenait l'une d'elles.

Dans les contes, la mort de la mère provoquait un choc émotionnel très puissant chez la princesse qui devait s'affirmer, grandir plus vite et trouver son chemin vers l'indépendance. Les mères étaient souvent absentes et remplacées par des pères bienveillants. Ces pères avaient pour devoir de protéger leur enfant contre les dangers du monde extérieur. La mère veillait à l'éducation et à la sustentation de son foyer. Sans mère, la vie de l'enfant était menacée, contrairement à l'absence du père qui renforçait l'enfant à compter sur lui-même. La vie de Crissy était donc menacée mais elle eut l'incroyable chance d'avoir à ses côtés un père aimant, bienveillant et compréhensif, prêt à tout pour le bonheur de son enfant. Cette perte obligea cette enfant à grandir plus vite qu'elle ne le devait, menant à des responsabilités et des attitudes qui n'étaient pas toutes de son âge. Le cadre était trop souple dans un royaume et trop sévère dans l'autre. Pas de juste milieu. Le juste milieu s'était envolé en même temps que celle qui l'avait mise au monde et choyer.

Un de ses conflits résidait dans sa maturité dans un sens et dans son immaturité de l'autre. Elle ne voulait plus grandir. Elle aspirait à rester figée à un âge avant que tout parte en étincelles. Elle essayait d'avoir sa place, d'avoir son âge mais rien n'y faisait, elle ne se sentait jamais dans le bon temps, le bon espace. Un sentiment de trop jeune ou trop vieux à la fois la perturbait.

Le temps passait, la jeune fille devint grande, une adulte avec des responsabilités dont elle hérita. Mais à l'intérieur, elle se sentait encore comme une petite fille, une fillette dans les chaussures à talons trop grandes de sa mère, feignant passer pour une grande personne. Que fait cette petite fille dans le corps d'un adulte? Que fait cette adulte dans ce corps de petite fille?

Elle eut peur de l'engagement, émotionnellement paralysée et surveillée par des parents. Elle comprit bien plus tard que ces éléments s'approchaient grandement du syndrome de Peter Pan: le fameux Peter Pan de son enfance, celui-là même qui refusait de grandir et préférait s'amuser au pays imaginaire, refusant responsabilités et lois, ne comprenant pas comment certains pouvaient vouloir grandir.



Le processus de croissance finissait quand la petite fille se trouva vraiment. Comme elle atteignait l'indépendance psychologique et la maturité morale, elle ne voyait plus dans le sexe masculin une menace. Elle pouvait alors nouer des relations favorables avec lui.

## Chapitre 4

- Rigide -

Parler de sexualité fut toujours tabou ou en tout cas passé sous silence dans la famille de notre protagoniste. Heureusement ce qui développa une partie de sa culture résidait dans ses contes de fée préférés.

À première vue, le sexe apparaissant comme repoussant, devenait une belle chose quand la manière appropriée de l'évoquer était découverte. Les contes de fées, qui ne faisaient absolument jamais allusion aux expériences sexuelles en tant que telles, s'adressaient à l'inconscient et non au conscient. Les messages étaient transmis sans signaler aucun acte charnel.

Ils suggéraient tacitement à cette femme en devenir, d'aborder la sexualité sous un autre angle, de l'accepter et non pas de la rejeter. Tant que les affaires sexuelles se montraient laides et bestiales, elles conservaient leur nature animale chez l'homme, à savoir qu'il n'était pas désensorcelé. Quel meilleur exemple pour illustrer ces propos que la Belle et la Bête ou la princesse et la grenouille? A la fin de l'histoire, la Belle était disposée à cet acte charnel. Le charme pouvait donc être rompu et la Bête pouvait se transformer en un beau et charmant Prince. Le conte de fées, en exposant cette aversion de la grenouille et de la Bête, devint crédible. Dans le même registre, l'amour entre Kristoff et Anna commence sans séduction, sans coup de coeur, presque avec répulsion l'un pour l'autre. Le temps permettait de construire confiance et affection. L'amour rendait beau ce qui était laid: ne pas toujours se fier aux apparences !

L'ingénue pouvait compter sur le fait que le jour viendra où l'animal déplaisant se métamorphosera en un séduisant compagnon. Crissy accédait inconsciemment aux incontournables complexités oedipiennes au travers du conte de fées qui l'illustrait brillamment. Cette enfant pouvait garder l'espoir de les maîtriser un jour. Exemptée de punition si elle y était exposé, ses parents n'étaient, eux, pas autorisés à reporter leur conflit oedipien sur leur progéniture sous peine d'en pâtir grièvement.

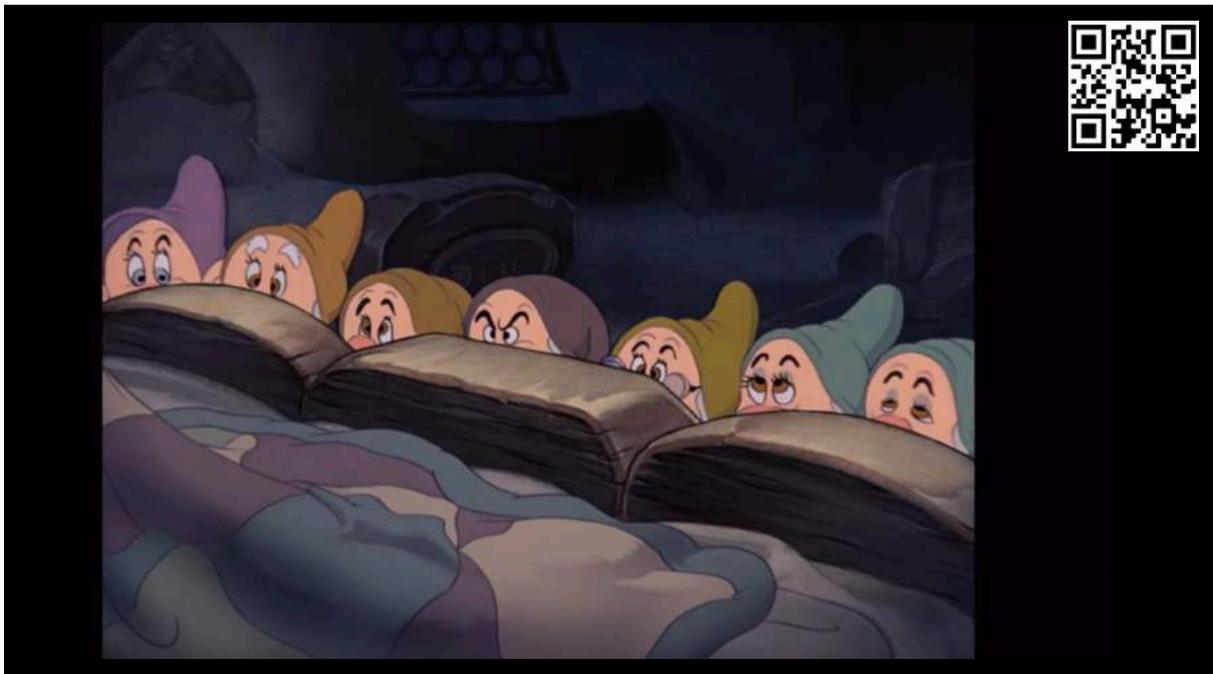
Cendrillon et Blanche-Neige exposaient avec brio la jalousie d'une (belle) mère sur l'enfant: complexe oedipien non résolu et exprimé de façon agressive. L'une tuait l'enfant à la tâche, l'autre la tuait littéralement.

Dans La Belle et la Bête, la Belle était naturellement et sainement attachée à son père. Cet attachement oedipien était favorable seulement si, pendant le développement, il migrait et évoluait du père vers le partenaire sexuel.

Jasmine est un autre exemple illustrant la castration métaphorique de tous ses prétendants car seul l'amour de son père lui importait.

Pour évoluer, la demoiselle devait être en capacité de renoncer à ce dont elle possédait auparavant au risque d'expériences de développement épineuses et pénibles qui ne pouvaient pas être contournées.

Le changement était la clé de son succès. Ne pas l'accepter nuirait à sa croissance et son évolution. Si l'enfant avait peur de délaisser son état de dépendance, elle ne pourrait alors pas accéder à un plan supérieur lui donnant accès à une vie plus épanouie. Les réfractaires à ces changements stagnaient et s'immobilisaient face au développement sexuel infantile, comme les nains dans *Blanche-Neige*, qui n'éprouveront alors jamais les joies de l'amour et d'union.



## Chapitre 5

- Hystérique -

La sexualité n'était pas le seul principe tacite dans la famille de Crissy. Les sentiments n'étaient pas beaucoup plus exprimés. Elle ressentait néanmoins des émotions, certaines agréables, joyeuses, d'autres déconcertantes ou même effroyables.

Chose déroutante, elle lâchait une larme en visionnant ces contes de fées. Non pas la première fois à la découverte de l'histoire, mais à chaque fois devant des scènes précises. Le dernier tableau de la petite sirène par exemple, lorsque son père vient jusqu'à elle et lui fait savoir sans dire un mot qu'il est fier d'elle et qu'il l'aime, provoque des sanglots chez Crissy, des larmes de tristesse et de bonheur entremêlées. C'est sans compter la course poursuite de Bambi et sa mère qui se soldait par un coup de feu mortel ou Simba essayant de réveiller son père. La transformation et l'accompagnement de Tala, grand mère de Vaiana, auprès de sa petite fille la faisait littéralement larmoyer. La raie manta incarnée au côté de son enfant pour la protéger faisait penser à Crissy la relation fusionnelle qu'elle eut avec sa grand-mère. D'autant que les notes musicales associées lui donnait de nombreux frissons. Les frissons, elle les ressentait lors des nombreux passages où les héros prenaient leur vie en main ou que leur destin était sur le point de changer. Mulan décidait de vêtir l'armure de son père; Raiponce réalisait qui elle était face aux soleils; le Prince découvrait que Cendrillon était la bonne (sans jeu de mot promis); la Bête se transformait en prince grâce à l'amour de sa Belle; Elsa fut sauvée par un acte d'amour sincère; Aladdin rendait sa liberté au Génie. Crissy ne réalisait pas encore à cet instant que ses impressions et ressentis avaient un sens et elle se devait de les intégrer. Les contes incarnaient un miroir magique reflétant les perspectives de son univers intérieur.

Ces émotions citées n'étaient pas les seules qu'elle ressentait dans sa vie. La peur était l'une d'elles. Elle régnait sur cette petite fille. Tant qu'elle avait peur, elle se pétrifiait, n'avancait pas et renonçait à ses rêves et à qui elle était.

La peur était aussi l'ennemi d'Elsa; les trolls le prédirent. Ses pouvoirs impressionnants étaient le reflet de ses différentes émotions. La transformation de jets de glace dangereux représentait sa peur. Mais d'autres émotions étaient discernables: la confiance et ses créations étonnamment magnifiques, le désespoir et ses tempêtes de neige. Elle apprit à les maîtriser.



Crissy fit de même. Elle apprit quand, de quoi et pourquoi elle avait peur. Elle pouvait enfin maîtriser certaines de ses peurs. Quant aux autres, elle savait qu'elles existaient et vivait avec, plus ou moins sereinement, attendant que le bon moment soit venu de les atomiser.

Maléfique, dans la Belle au bois dormant, se montrait sous la forme d'une vilaine sorcière sur le point de détruire la vie de braves gens, sans raison valable. Certes, un son de cloche, Maléfique était méchante, point.

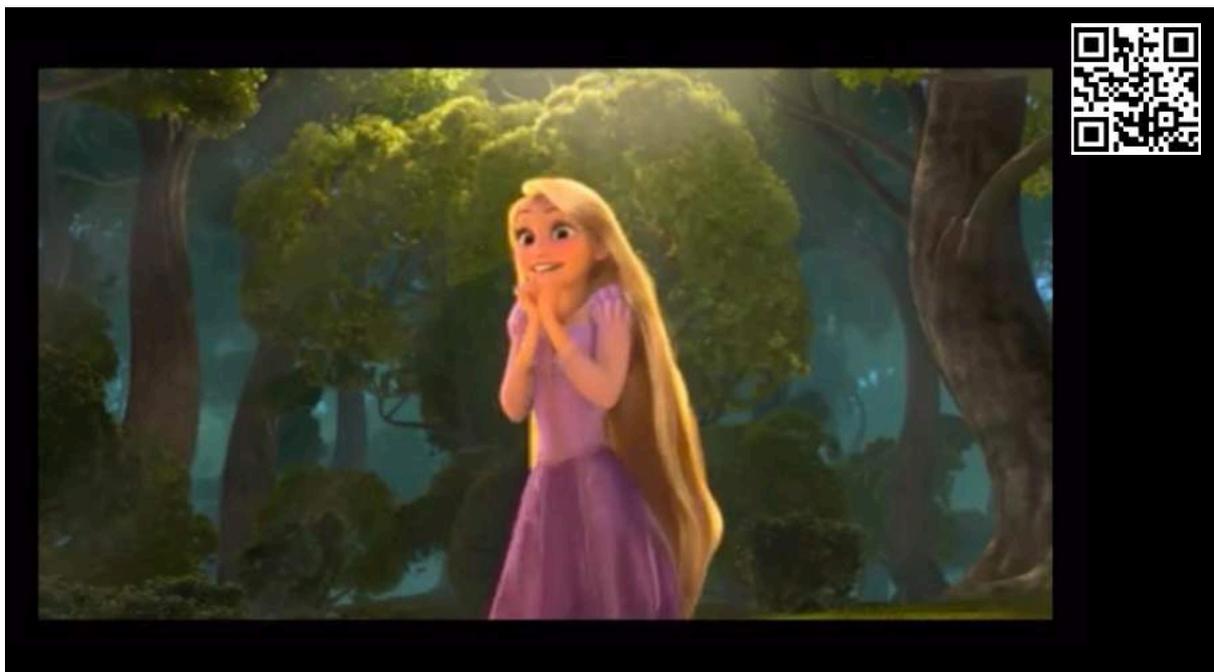
Dans le conte d'une autre pellicule, Maléfique était une belle et douce jeune fée qui fut méchamment trahie. Cette trahison souleva de la colère, de la méchanceté et de la vengeance. Deuxième son de cloche, Maléfique était une gentille et jouissait de circonstances (presque) atténuantes. Au cours de ses expériences, notre petite héroïne eut également affaire à ce genre de trahison. Gentille et serviable, elle s'était transformée en une harpie irritée tel un Gremlins nourri après minuit, essuyant cet acte perfide. Elle apprit à laisser sortir ses émotions. Elle apprit à se respecter et à se faire respecter. Elle apprit à ne plus se faire piétiner. Son voisinage n'avait pas forcément cherché à entendre plus d'un son de cloche, un parti était pris.

Crissy saisissait l'importance de comprendre et d'écouter l'autre et considérer tous les angles de vue existants et ne pas se référer qu'à ce qui était dit, répété ou jailli en lumière, sans prendre en compte la globalité de l'histoire.

La demoiselle éprouvait constamment deux sentiments à la fois, des sentiments antinomiques. Elle voulait à la fois faire le mur et obéir à cette interdiction. Elle souhaitait dire « merde » et en même temps rester polie.

« Mère va être furieuse... ce n'est pas si grave, elle ne le sait pas, elle s'en remettra, non?... mais quelle horreur, elle ne s'en remettra pas... quelle joie, quel bonheur !!!!!!!!!!! »

Les pensées de Raiponce résonnaient en cette jeune fille et illustraient sa double nature.



Ce dualisme l'éprouvait en tant qu'être en pleine expansion, mais il l'était encore plus quand elle le recevait d'un parent. « Pars, mais reviens vite », « prend ton indépendance, vis ta vie, mais ne pars pas », « tu devrais sortir avec des amis de ton âge... je ne te vois jamais, tu es toujours dehors ». Anecdotiquement, Raiponce était à cette petite fille ce que mère Gothel était à sa grand-mère. Cette dualité était expliquée par des processus intérieurs. En accédant à la connaissance, l'évaluation du bien et du mal, sa personnalité était scindée en deux: le ça, le chaos de ses émotions fougueuses et le surmoi, la pureté de son conscient. En grandissant, l'un pouvait être dominé par l'autre et ce n'était qu'en atteignant la maturité que ses contradictions intérieures devaient absolument être intégrées, son ça et son surmoi pouvaient ainsi vivre ensemble en toute eurhythmie : le seul procédé pour affronter avec succès ses difficultés, en toute confiance.

Crissy fut souvent embarrassée quant à un équilibre à adopter. Un temps, elle portait des joggings, des t-shirts larges, arborait des ongles rongés. Quelques années plus tard, elle exhibait fièrement des maquillages extravagants et des ongles vernis trop longs. Elle alternait entre inappétence et avidité, avarice et prodigalité. La soif d'aventure, sac au dos, avait fait place à une vie sédentaire où quitter son nid lui paraissait un calvaire. Elle était dans l'excès constant et en souffrait. Cette attitude lui faisant penser à Mulan, qui comme elle, exprimait des attitudes extrêmes. Elle se déguisait en fille bonne à marier, bien trop maquillée, et l'instant d'après revêtait l'armure masculine prêt(e) pour le combat. Dans tous les cas, ce n'était pas elle; une esquisse, une version beta, une phase de test pour donner la Mulan ultime, naturelle, battante et combattante, féminine, honorée.

## Chapitre 6

- Perfectible -

**C**rissy sentait qu'elle ne pouvait pas laisser sourdre sa vraie nature. Elle n'en ressentait pas le droit. Elle essayait pourtant et ça se soldait par un échec. Elle avait le droit d'être elle, pour autant qu'elle était ce qu'on voulait bien d'elle: Ne pas faire de vagues. Elle était différente, elle le savait et pourtant elle voulait rentrer dans le moule, ou croyait le vouloir. Quand elle y rentrait, ce n'était pas pour elle mais pour les autres, pour que les regards soient moins poignants, pour se faire oublier, pour ne pas faire d'histoire, car quand elle essayait de s'émanciper et d'être elle, le choc en retour était trop intense, elle dérangeait.

Avec persévérance, elle devenait une autre personne. Pas n'importe quelle autre personne, la elle intérieure, celle enfouie tout au fond. Celle qu'elle sentait et ressentait mais qui ne voulait pas sortir ou ne pouvait pas ou qu'elle n'osait pas encore laisser émerger pour des raisons ignorées. Elle l'aimait bien cette créature cachée dans les abîmes de son inconscient. Elle l'aimait même plus que celle qu'elle osait exposer au grand jour.

Mieux dans ses baskets et plus sûre d'elle, elle comprit que les gens ne pouvaient plus l'ébranler si elle était stable, stable dans sa tête et dans son corps. Les gens directifs de son enfance avaient finalement une jalousie ou fierté ou reconnaissance dans l'évolution et la métamorphose de cette petite fille devenue femme. Et ces personnes, qui avaient toujours raison, la vérité absolue, se rendirent compte qu'elles n'étaient pas dans l'exacte véracité. Vivre par procuration, vivre à travers sa descendance, à la place de sa progéniture sans les laisser véritablement et purement battre de leur propre aile était un phénomène usuel.

Ses parents faisaient tout ce qui était en leur pouvoir pour sauver ou protéger leur enfant, si le moment pour cette dernière était venu d'expérimenter quelque chose, ce quelque chose se passerait peu importe leur volonté ou pas.

Tout comme dans la Belle au bois dormant, le roi fit pourtant brûler tous les fuseaux du royaume, Aurore devait se piquer le doigt, elle se le piqua.

Les parents (au sens large) de la donzelle l'empêchaient, pour la protéger, de réaliser ses propres expérimentations ou la détournaient de certains chemins qu'elle devait emprunter un jour ou l'autre, autant ne pas se voiler la face et accompagner sa progéniture au lieu de la faire se risquer toute seule puisqu'elle devait forcément passer par ces étapes de la vie. C'était ce qui forgea la personne qu'elle était pour la suite. Une mauvaise note, des relations sexuelles, se couper le doigt avec un couteau, un investissement défavorable, des amitiés douteuses, des influences peu recommandables, une bonne cuite, un amour toxique: le karma quoi!

Les princesses et autres personnages féminins exposaient que la femme parfaite n'était pas caractérisée uniquement par une beauté extraordinaire, mais également par une bonté et une douceur sensationnelle. Comment s'épanouir et devenir la véritable soi lorsque qu'on lui demandait de suivre un tel exemple de perfection: belle, mince, intelligente, serviable, polie, docile, courageuse... De quoi se perdre en chemin. Au fil des années, l'évolution des personnages féminins permettait à Crissy de s'y identifier plus sainement. Blanche-Neige, Aurore et Cendrillon, des jeunes filles parfaites mais un peu simplettes firent place à Raiponce, Merida, Vaiana ou Mulan qui n'en faisaient qu'à leur tête, plus naturelles et énergiques, qui sortaient des sentiers battus. Elles se cherchèrent et se trouvèrent, elles avaient une personnalité et la revendiquaient.



La demande de perfection était pesante, elle qui demeurait externe devenait une demande intrinsèque. Lorsque notre blondinette répondait qu'elle n'était pas parfaite, son aïeule lui répondait qu'elle devait l'être !

Dans la même pensée, notre fillette s'identifiait à Mulan. Leurs grand-mères respectives leur interdisaient tout erreur, il était proscrit de faire un seul faux pas et ne pas décevoir, c'était une question d'honneur !

La plupart des adultes étaient disposés à prendre au premier degré les contes et certains de ses parents ne faisaient pas exception. Ces fables correspondaient à l'expression symbolique des expériences les plus importantes vécues par chaque âme. Crissy le comprit intuitivement, incapable de le savoir explicitement.

## Chapitre 7

- En Paix -

Simba, entouré de ses deux compères Timon et Pumba, vivait agréablement. Il mangeait à sa faim, traînait avec ses amis, siestait dans des hamacs de lianes et ne manquait de rien. Sauf peut être de ce pourquoi il était né. Simba s'habituaient et s'adaptait à toutes les situations (étant en état d'urgence), il restait dans sa nouvelle zone de confort, la jungle, alors que son élément était la savane. C'était de la compensation car il n'était pas naturel et d'instinct animal de manger des larves un peu gluantes mais appétissantes quand on était un lion carnivore.

Il compensait pour oublier sa culpabilité. La culpabilité d'avoir tué son père. Il était convaincu d'être coupable. Il déserta sa terre, s'isola le plus loin possible pour ne pas avoir à affronter le regard des siens. Il croyait être responsable de la mort de son père. Il croyait que les siens lui en voulaient. Il croyait qu'il ne pouvait pas revenir parmi son peuple. Il croyait avoir perdu son pouvoir. Que de croyances...

La représentation mentale a une influence sur le corps, contrairement aux croyances pour lesquelles ce dernier ne réagit pas. Les croyances font obstacle au changement du corps. L'imagination en amplifiant et les croyances en limitant doivent avancer ensemble pour trouver l'harmonie.

Oubliant qui il était, ce pourquoi il était né, Simba reniait sa nature profonde, ses ancêtres et défunts. Demeurer accroché au passé et avancer vers l'horizon ne pouvaient être dissociés. Couper totalement les liens du passé menait au fléau.

Mais le naturel revenait toujours au galop.

« Simba, tu m'as oublié, tu m'as oublié en oubliant qui tu étais, regarde en toi, Simba, tu vauds mieux que ce que tu es devenu, il te faut reprendre ta place dans le cycle de la vie. N'oublie pas qui tu es. »



L'histoire, analogue à la sienne, tant au point de vue de la compensation de vie que de la culpabilité de la mort d'un proche, apprit à Crissy que tout est au fond d'elle, qu'elle ne devait pas s'oublier, ni renier son passé car en reniant son passé elle reniait qui elle était. Elle ne pouvait pas changer le passé. Ce qui devait se passer, se passerait. Tout est écrit.

Elle devait respecter et accepter les décisions d'autrui. Chacun était maître de ses choix, même dans le non-choix.

Cependant, il était toujours possible pour Crissy de construire son avenir d'une autre façon. Le passé on peut soit le fuir, soit tout en apprendre comme l'exprimait le mandrill aux fesses bleues.

-On dirait que le vent a changé.

-Ah!!!!!!! Changer c'est bien.

-Oui mais ce n'est pas facile. Je sais ce que je dois faire mais pour revenir il me faut faire face à mon passé et je l'ai fui depuis si longtemps

-le passé c'est douloureux mais à mon sens, on peut soit le fuir, soit tout en apprendre.



Simba s'accepta enfin comme il était, le futur roi; il avait confiance pour reprendre sa place, s'estimait comme être et se faisait respecter. Il avait un sentiment de bien-être. Il était en connexion absolue avec son soi profond. Crissy n'avait plus qu'à marcher dans ses traces.

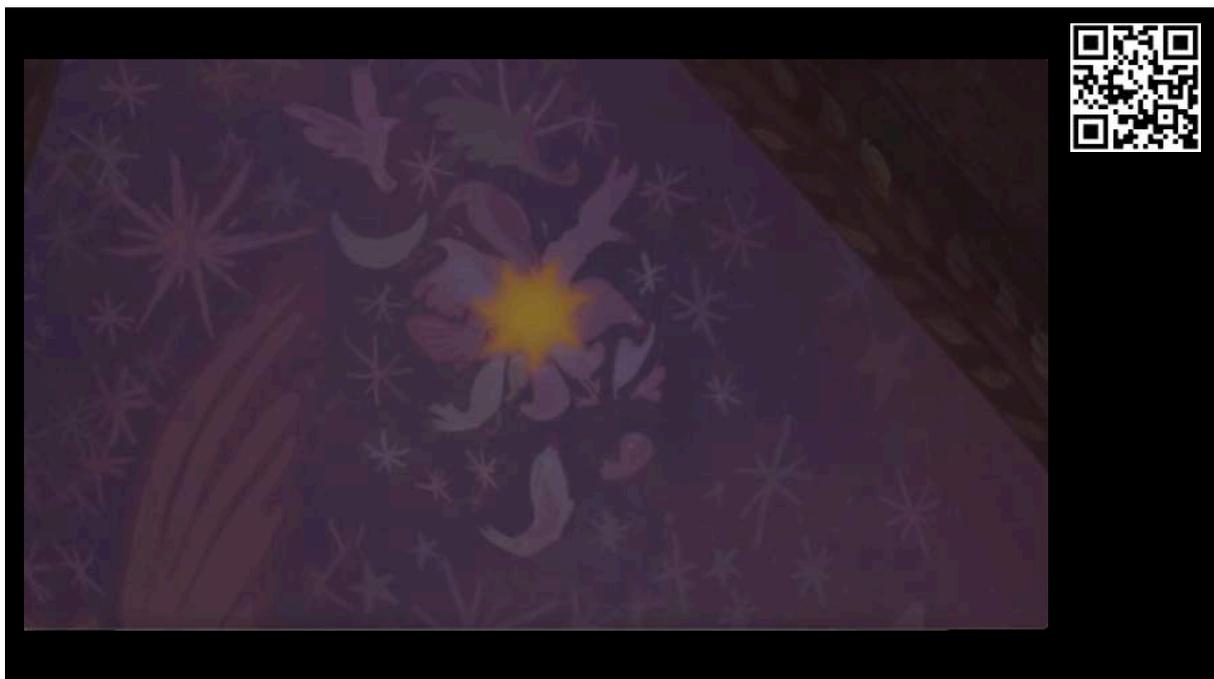
## Chapitre 8

- Concernée -

Des secrets, les familles en possédaient de toutes sortes. Vaiana, elle, découvrait grâce au petit coup de pouce familial, que ses ancêtres étaient de grands explorateurs, ce qu'elle était elle aussi depuis l'enfance malgré les interdictions répétées de son père de l'éloigner du rivage. Elle se croyait alors différente des siens puisqu'ils se montraient sédentaires. Son père, le chef du village, avait initié ce secret par protection, expérience personnelle mortelle révélée. Pourtant la génétique de la jeune navigatrice était plus puissante que les interdits et les lois du village.

Elsa avait aussi un secret. Elle cachait son secret glacial à sa petite soeur tant aimée. Elsa s'était cachée, avait été cachée toute sa vie pour protéger les autres. Ses parents avaient dissimulé sa vraie nature. En portant des gants, elle pouvait prétendre être une personne convenable, inoffensive, une enfant face à des parents en mesure de l'accepter et de l'assumer. Elle luttait continuellement pour cadrer avec le genre de fille que ses parents voulaient avoir. Elsa essayait de vivre selon les conventions auxquelles elle n'avait jamais pu céder. Mais un jour, le secret éclata et Anna, par amnésie volontaire de ses parents, (re)découvrit l'existence du mystère de sa soeur, à un moment des plus inconvenants. Héritière au trône trouva le moyen de se dévêtir de ce rôle de jeune fille modèle, copie capillairement conforme de sa mère, la reine. Ses forces étaient vues comme des faiblesses et sa personnalité unique comme incongrue. Cache tes pouvoirs n'en parlent pas.

Raïponce, qui avait gardé en elle les marqueurs de son enfance, sentait intérieurement que les lumières étaient pour elle. Elle peignait subtilement sur la fresque de sa chambre d'innombrables soleils, l'emblème du château. Ce blason virevoltait au dessus de son berceau. Elle n'avait que quelques mois la dernière fois qu'elle le regarda. Et pourtant, elle s'en souvenait inconsciemment.



Notre galopine Crissy ne faisait pas exception. Elle découvrit elle aussi des secrets de famille. Elle en eut conscience de certains qui la secoua ardemment. Elle n'était peut être pas l'unique comme elle l'avait toujours pensé. Elle n'était donc pas là pour unir la famille mais pour la structurer. Elle n'avait d'ailleurs pas le tempérament de l'aînée. Et étonnement, on lui faisait souvent ce commentaire. Les secrets n'étaient pas toujours vérifiables par les voies ordinaires et étaient parfois révélés par une autre voie, une voix plus mystique.

## Chapitre 9

- Enchantée -

**A**u cours de sa vie, cette petite fille rêvait de contes de fées et de magie, elle rêvait d'avoir des pouvoirs magiques. Elle rêvait, elle aussi, d'avoir de longs cheveux blonds qui guérissaient n'importe quelle blessure en poussant la chansonnette. Elle rêvait de pouvoir s'envoler au loin sur un tapis volant. Elle rêvait d'humaniser son bonhomme de

neige. Elle rêvait de se saupoudrer de poussière de fée et partir vers la deuxième étoile à droite et tout droit jusqu'au matin ou d'avoir à ses côtés une marraine qui crée d'un coup de baguette la dernière collection de robe à la mode !

Elle pensait que ses rêves resteraient des rêves inaccessibles. Elle découvrit qu'elle possédait également de la magie en elle. Elle ne transformerait pas la queue d'une sirène en jambes ou ne changerait pas sa mère en ours, ni donnerait vie à une marionnette; mais elle comprit qu'elle a ce qu'on appelle un sixième sens, une intuition à suivre, à apprivoiser. Et ça c'était magique. Elle avait le pouvoir de changer ce qui lui arrivait en modifiant ce qu'elle avait en elle. De son intérieur dépendait son extérieur.

Comme dans un conte, elle était entourée, par de bonnes personnes, d'autres moins bonnes, certaines avec des pouvoirs magiques, d'autres sans. Toutes avaient un rôle à jouer dans son histoire. Ses expériences lui montraient la différence entre le bien et le mal, entre ce qu'elle voulait être et ce qu'elle ne voulait pas être. Elle comprit que l'aide magique que recevaient les personnages de contes de fées n'était pas réel au sens propre mais correspondait à leurs propres efforts et de rester (ou de devenir) eux-même, afin d'être en mesure de se dépasser.

Elle découvrit que la magie existait au-delà de sa conscience. Elle possédait sûrement plus de magie qu'elle ne pourrait le croire. Chaque chose en son temps, elle n'était peut être pas encore prête à en découvrir plus.

Elle découvrit que la magie était tout autour d'elle. Tout en étant irréaliste, la magie contée était vraie.

Elle se rendait compte que Cendrillon, Blanche-Neige et Aurore n'étaient pas les seules à communiquer avec les animaux. Crissy avait aussi une relation privilégiée avec les animaux, avec certains en tout cas. Tout comme Kristoff bavardait de tout et de rien avec Sven, son renne, Crissy, rentrant de l'école, était rejointe par son chat accourant à travers le jardin qui miaulait joyeusement lui racontant ses péripéties quotidiennes. Une connexion d'âme à âme se faisait permettant la transmission d'informations entre les deux consciences.

Les contes ne nous trompaient pas et dévoilaient cette vérité d'une communication encore ignorée. Elle apprendra que sa grand-mère, à la main verte, n'est rien de plus qu'une Pocahontas discutant de longues heures avec grand-mère feuillage en donnant tout l'amour qu'elle possédait à la nature; et que Raiponce et ses cheveux magiques, n'était autre que le reflet des soins énergétiques.

Son corps était la source la plus sûre de guérison.



## Chapitre 10

- Livre -

**C**rissy ne savait pas qui elle était. Elle croyait être un je-ne-sais-quoi et essayait d'être différente. Elle essayait de revenir en arrière vers quelque chose qui ne pouvait plus exister. Quand quelque chose bougeait dans la vie, même si on essayait de revenir en arrière, ce ne serait plus jamais pareil. Elle l'avait expérimenté, en retournant sur les traces de son enfance, revenir jadis comme si le temps ne s'était pas écoulé alors que les autres n'avaient pas appuyé sur pause. La vie suivait son cours. Elle ne pouvait pas revenir en arrière, elle aurait pourtant tout donné pour cette analepse. Elle voulait changer

le passé pour sa mère, pour son père. Elle comprit qu'elle ne devait sauver personne. Elle pouvait aider uniquement quelqu'un qui voulait l'être et autour d'elle ce ne fut apparemment pas le cas, ni pour l'un, ni pour l'autre. Aider c'est bien, mais à trop vouloir bien faire, elle faisait plus de mal qu'autre chose. Supprimer une compensation sans en trouver la cause ou trouver une solution de remplacement serait fatale. Elle laissait alors venir à elle et être là juste si besoin.

Timon l'expliquait mieux que personne: « on ne revient jamais en arrière, si les choses tournent mal, tu peux y faire quelque chose. »



Même si ce n'était pas l'enseignement que Crissy avait reçu, elle devait procéder autrement et repérer elle aussi un autre processus. Elle avait voulu revenir en arrière pour recréer sa famille perdue. Elle s'était mise en quête de trouver une dulcinée pour son père, une marâtre, même des femmes avec des enfants pour avoir la fratrie dont elle rêvait. Elle comprit que ce n'était pas en arrière qu'elle devait regarder mais devant elle, regarder l'horizon, c'est dans cet espace-temps là qu'elle aura une famille, sa propre famille, celle qu'elle créera.

Hakuna Matata ça veut dire pas de soucis; en d'autres termes, c'est l'art du lâcher prise. Si on ne se prend pas la tête, tout se passera bien. Le lâcher prise vient d'abord de soi, le vertical; en changeant son vertical, son horizontal se modifierait de lui même. Et le monde ne la persécutera plus !

Hakuna Matata, c'est aussi des bulles le dimanche, des câlins sans modération, des souvenirs à profusion, des rires aux éclats. C'est une bienveillance hors pair, des confidences, des larmes qui coulent, de joie, de tristesse, de libération. C'est oser, essayer, se lancer, risquer, tenter. C'est danser sous la pluie, sourire aux gens qui passent. C'est conserver et faire appel à son âme d'enfant...

Hakuna Matata c'est aussi imaginer un rêve, y croire et le réaliser... Imaginer c'est vivre !



To be continued...

## Bibliographie

- *Psychanalyse des contes de fées* - Bruno Bettelheim (livre incroyable qui vaut vraiment le détour)
- *Cours de Neuro-Training* - José Chouraqui (alias Grand Chef Yoda)

# Sitographie

- <https://www.pascal-aubrit.fr/psychanalyse-reine-neiges-elsa-faux-self/>
- <https://www.psychologue.net/articles/le-syndrome-de-peter-pan>
- <https://sympa-sympa.com/creacion-arts/8-preuves-que-le-film-la-reine-des-neiges-est-beaucoup-plus-profond-quon-ne-le-pense-867260/>
- <http://images.4ever.eu/dessins/princesses-de-disney-138415>
- [https://www.wikiwand.com/fr/Il\\_était\\_une\\_fois\\_\(film,\\_2007\)](https://www.wikiwand.com/fr/Il_était_une_fois_(film,_2007))
- <https://support.apple.com/fr-fr/H207935> ou comment faire des screenshots de vidéos sur un iPhone
- <https://dictionnaire.lerobert.com> : section synonymes !
- Et pas mal d'autres sites, la plupart des sites proposés par google: psychologie des Disney, psychologie des contes de fées...

# Filmographie

(alias DISNOGRAPHIE)

## Disney

ALADDIN  
BAMBI  
BLANCHE-NEIGE  
CENDRILLON  
DUMBO  
IL ÉTAIT UNE FOIS  
LA BELLE AU BOIS DORMANT  
LA BELLE ET LA BÊTE  
LA PETITE SIRÈNE  
LA PRINCESSE ET LA GRENOUILLE  
LA REINE DES NEIGES  
LE LIVRE DE LA JUNGLE  
LE ROI LION  
LES ARISTOCHATS  
MALÉFIQUE  
MULAN  
PETER PAN  
PINOCCHIO  
POCAHONTAS  
RAIPONCE  
REBELLE  
VAIANA

Christelle ROZIER

Neuro-Training  Promo 2020-2023