

Exercice 6 : Conte Collectif. La reine des neiges ou comment sortir de la dissociation par la voie du cœur !



**Interprétation :**

Hé oui ! Ce conte met en évidence l'impact du paradigme de la dissociation corps/esprit inscrit en chacun.e de nous. Allez, pour ceux.celles qui n'ont pas eu le plaisir de visionner le Walt Disney, voici une proposition d'interprétation :

Partons du principe que le personnage d'Elsa représente notre mental tout puissant, notre partie très rationalisante et intellectualisante de nous-même. Anna incarne, au contraire, l'intensité de notre vie émotionnelle et de notre partie sensible et en reliance avec le monde.

Ces deux sœurs sont séparées par la bêtise de parents dépassés par le pouvoir d'Elsa, et incapable de l'aider à le maîtriser. Vivre dans la peur et l'ignorance d'elle-même en s'isolant est la condamnation de la reine des neiges.

Au paroxysme de sa solitude, après avoir fait resurgir un trauma d'enfance - celui d'avoir blessé sa sœur - Elsa gèle la terre fertile d'Arendel malgré elle. Par cet acte, elle gèle ses émotions, ses relations et ses souffrances de trauma et d'être différente. Elle part rejoindre les hautes montagnes loin du monde. Autrement dit, elle prend refuge dans sa tête, dans le monde de la froide rationalité. Et elle oppose un beau mécanisme de défense, Guimauve, à quiconque l'importune.

### Prise de note :

Tandis que sa sœur, Anna, est « tout feu tout flamme ». Elle n'écoute pas la raison et se laisse mouvoir par les impulsions de ses émotions et de ses blessures non guéries (trouble de l'attachement, deuil, ...). Tant et si bien, qu'Anna va se marier avec un beau et séduisant manipulateur narcissique, Hans, qui la comble dans ses failles narcissiques béantes (manque d'amour et de reconnaissance). Il lui faudra se reconnecter à son ses parts intuitives, animales et en lien avec le monde sauvage – incarné par Christophe, Sven et les trolls - pour voir la vérité, remettre de l'ordre dans sa vie, et savoir se protéger.

Pour Elsa, seul la descente de son mental surcontrôlant vers le cœur, lui permettra de se libérer. Elle va alors, par la voie de l'amour, du pardon et de la réconciliation, accepter d'intégrer, en elle, ses parts émotive, intuitive, et de ressenti corporelle. C'est la scène où elle laisse enfin libre cours à l'amour qu'elle éprouve à sa sœur, alors sur le point de mourir.

### Exercice :

Au-delà du rire, ou du dépit ressenti, il est intéressant de noter dans sa vie : comment ces deux parts de Soi -tête et émotions- se sont développées dans l'enfance ?

Tentons d'éclairer les questions suivantes :

Avez-vous des spécificités comme Elsa ? Un don ? Un trouble (Dys -dyslexie, dysgraphie, (...)-, TSA (Trouble à Spectre Autistique), TDA-H (Trouble de l'Attention

### Prise de note :

avec ou sans Hyperactivité), TOP (Trouble Oppositionnel avec Provocation,) (...) ? Des facultés cognitives et/ou empathiques particulières ?

Si oui, comment ces spécificités ont-elles été accompagnées par vos parents, par les enseignants.es et par les professionnel.les de santé ?

Si vous êtes vous-même parent d'un enfant avec des spécificités, comment réagissez-vous face aux troubles de votre enfant ? Est-ce que vous l'accompagnez à comprendre son trouble pour ne pas en avoir peur, ou pour ne pas le nier, afin d'en faire une force comme « la petite casserole d'Anatole »<sup>1</sup> ?

Si vous avez des spécificités cognitives (HPI, troubles, ...), mentales ou physiques, est-ce que vous avez réussi à en faire une force, ou à gérer cette forme d'énergie ?

Comment ? Quelles sont vos stratégies, vos outils et vos techniques ?

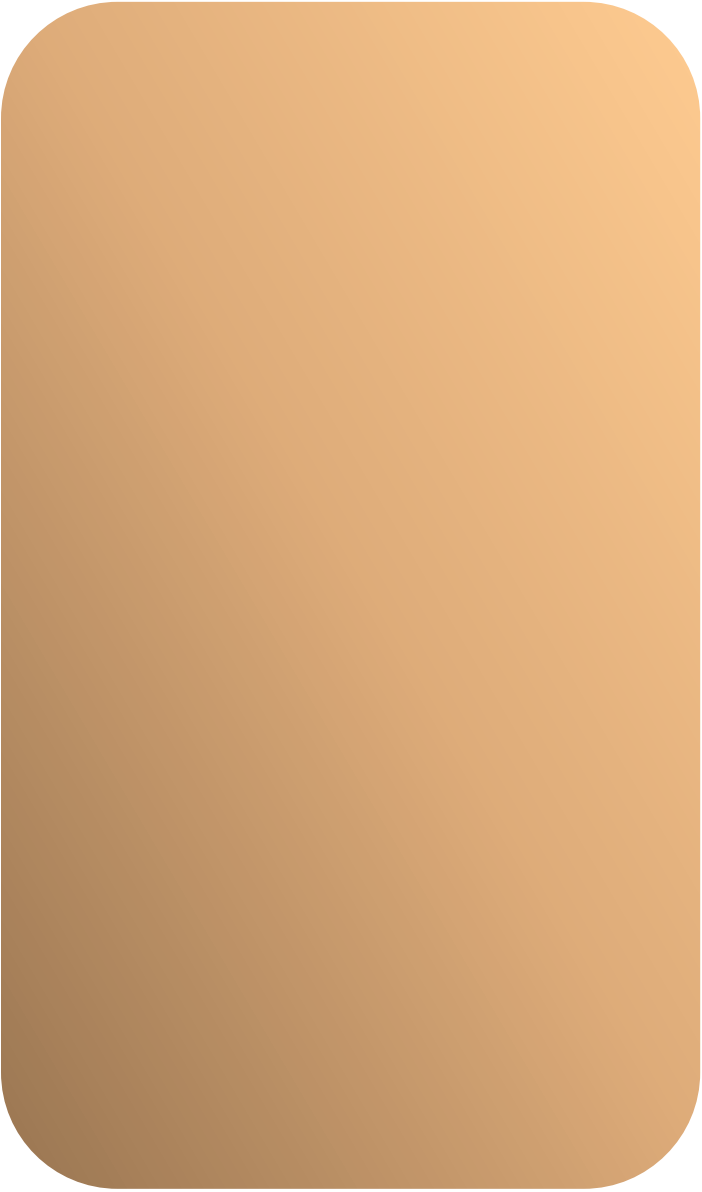
Est-ce que vos spécificités, si vous en avez, ont renforcé le lien que vous avez avec votre corps, ou au contraire, ont accentué la dissociation avec lui ?

A quoi devez-vous être vigilant.e pour éviter de vous dissocier dans votre quotidien ?

Comment gérer vos émotions ? Avez-vous tendance à ne pas les écouter ? Jugez-vous vos émotions ? Au contraire, avez-vous tendance à être submergée par elles ?

1. La petite casserole d'Anatole : <https://www.youtube.com/watch?v=qPrPWblq0AI>

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). \*Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant\*, éd Le Souffle d'Or.](#)



arrivez vous à traverser vos émotions pour entendre le message délivré par elle ?  
Est-ce que vous portez attention à vos ressentis corporels associés à vos pensées et à vos émotions ? Si oui, quels sont les outils et les techniques pour réussir à porter cette attention au quotidien. Si non, sachez qu'il est important d'apporter un temps d'apprentissage dans votre vie pour vous connecter à vos ressentis corporels. Cela peut se faire par la sophrologie, la méditation pleine présence et ou des techniques psycho-corporelles.