



Diocèse d'Autun
Pastorale Familiale

Fiche utilisation power-point :

La carapace

Objectifs :

Se connaître , s'apprécier

Qui suis-je ? qui est l'autre ?

Renforcer sa confiance en soi

Comment vient l'amour dans mon cœur

Comprendre son fonctionnement

Comment je fonctionne dans la relation à l'autre ?

Est ce facile d'entrer en relation avec l'autre ?

Discerner ce qui me construit et ce qui me blesse

Comprendre la qualité de ses relations

Comment communiquer ?

Qu'est-ce que j'engage dans la relation à l'autre ?

Réfléchir à ce que l'on montre de soi

Utilisation :

La façade

Lorsque l'on se regarde dans un miroir, lorsque l'on voit une personne, on regarde d'abord son physique, l'aspect extérieur :

La Façade, c'est la première couche :

elle permet de découvrir l'autre dans sa globalité, nous livrant une impression générale.

Mais il n'y a pas tellement de différence entre la façade de l'un et la façade de l'autre... La façade ne laisse pas voir qui est intelligent, qui a le plus de courage...

Pourtant, on juge l'autre sur la façade (« il a une drôle de tête, il s'habille comme mal »...). Or ce premier aspect ne nous permet pas de dire que l'on connaît quelqu'un et ne nous engage à rien (cf. « *Le Petit Prince* » d'A. de Saint-Exupéry : « L'essentiel est invisible pour les yeux... »)

La Façade n'est pas la personne !

La carapace

Allons plus loin ; lorsque nous parlons de nos difficultés, de ce que nous sentons de « moche en nous », de nos limites :

La Carapace, c'est la deuxième couche :

faite chez les uns de peur, de timidité... chez les autres d'agressivité, de méfiance, de suffisance... cette carapace,

Nous l'avons créé pour nous protéger, mais c'est très gênant, ça nous empêche souvent d'entrer en relation. Nous n'avons pas tous la même carapace : chacun à la sienne.

Nous sommes tous différents.

Certains, peut-être, ont-ils été « mal aimés », ou écrasés par un frère ou une soeur, par un père autoritaire, ou se sont sentis rejetés par l'un des deux parents... Cela a pu leur donner une carapace de timidité, de repli sur eux, ou au contraire une carapace de révolte, d'agressivité...

Ceux-ci vont sortir leurs piquants tels des hérissons !

D'autres, qui ont été trop admirés, trop gâtés, qui ont du succès partout où ils passent, pourront avoir une carapace de suffisance ...

Ils sont recouverts d'un vernis imperméable.

D'autres encore, qui ont connu des échecs, qui n'ont jamais réussi, tendent le dos : « Je n'intéresse personne », se disent-ils...

Ils seront marqués par une carapace de peur.

Le noyau

Derrière cette carapace se trouve notre « trésor », notre « caverne d'Ali Baba »

- ***Le noyau, c'est la troisième couche*** : dans cette troisième couche se trouve notre moi profond ; lieu de nos désirs...

L'homme est un « être de relation » :

Poser cette question:

Quels sont les grands désirs de chaque être humain ?

Désir d'«être» : vivre, exister pour quelqu'un, être reconnu, gagner...

Désir d'«être avec» :

Entrer en relation, partager, échanger, être aimé-aimer...

L'amitié et l'amour permettent de réaliser ces deux grands désirs que l'on a au fond du cœur :

- quand on est aimé, on est reconnu, on existe !

- quand on aime, on est avec !

Tout homme a, à l'intérieur de lui-même, ce halot de lumière. Quelques fois, on peut trébucher et se cogner à sa carapace mais le trésor reste intact. C'est la carapace qui peut pousser les gens à faire des choses abominables mais au fond d'eux-mêmes, il y a toujours ce noyau de lumière.

Ainsi nous sommes tous des cavernes d'Ali Baba :

Ali Baba passait tous les jours devant la caverne et il ne voyait que des rochers.

Mais un jour il entendit des voleurs dire «Sésame ouvre toi» et vit la caverne s'ouvrir.

Après leur départ, il vint à la caverne et dit «Sésame ouvre toi» et il découvrit des trésors merveilleux.

Comme Ali Baba, on peut vivre à côté de gens pleins de richesses sans le savoir. On peut ignorer la valeur, d'une sœur, d'un frère, de son conjoint ...

Comment je peux entrer en relation avec l'autre, quelles relations je veux vivre ?

1. **Façade à Façade** : regards, politesse, météo, mal habillé...

2. **Carapace à Carapace** : agressivité, disputes, brutalités, oppositions en famille...

3. **Cœur à Cœur** : meilleur de soi, meilleur de l'autre, joie, bonheur...

Comment peut naître le sentiment amoureux ?

1. Par une connaissance mutuelle progressive, par le biais des confidences qui créent de l'intimité et de la confiance entre les personnes...

2. Mais un sentiment amoureux peut surgir de façon plus soudaine par le biais du coup de foudre (laser) : attirance soudaine, passion...

Ce sentiment amoureux est-il de l'amour ?

C'est peut-être le début de l'amour, mais l'amour dépasse la dimension purement sentimentale du cœur pour intégrer toutes les dimensions de la personne, « corps, cœur, cerveau », pour pouvoir se construire dans la durée.