PETITE BIBLIO
PAYOT
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

LISE BARTOLI

COMMENT AMÉLIORER SON DESTIN

9 CLÉS POUR MIEUX VIVRE SA VIE



« Rien ne sert de demander si l'on ne croit pas à ce que l'on désire. »

Le destin existe, mais il n'est pas responsable de tout. On peut l'améliorer. Les Anciens croyaient en cette participation active de l'être humain à sa propre vie. Dans le même esprit, Lise Bartoli propose neuf clés. Grâce à elles, en faisant appel à la partie plus cachée, plus subtile, plus profonde de votre être, vous pouvez gagner en conscience, réveiller vos joies, magnifier ce qu'il y a de mieux en vous, être en phase avec votre axe de vie. Car vous avez des ressources, et elles sont bien plus puissantes que vous ne l'imaginez !

Lise Bartoli est psychologue clinicienne, psychothérapeute et hypnothérapeute. Professeure à l'université UEMC de Valladolid, elle dirige le diplôme universitaire d'hypnose thérapeutique. Elle est notamment l'auteure de *Se libérer par l'hypnose*, *L'Art d'apaiser son enfant*, *Les Contes de l'arc-en-ciel*, et *Dis-moi comment tu es né, je te dirai qui tu es*.

LISE BARTOLI
AUX ÉDITIONS PAYOT

Dis-moi comment tu es né, je te dirais qui tu es
Comment améliorer son destin. Neuf clés pour mieux vivre sa vie
Venir au monde. Les rites d'enfantement sur les cinq continents
L'Art d'apaiser son enfant pour qu'il retrouve force et confiance
Dominer sa part d'ombre. Un guide de transformation intérieure
Se libérer par l'hypnose. Dix exercices d'autohypnose à tester pour aller mieux
La Méthode HypnoNatal. Trente exercices d'autohypnose pour les futures mamans

SITE DE L'AUTEURE
www.lisebartoli.com

Lise Bartoli

Comment améliorer son destin

Neuf clés pour mieux vivre sa vie

Préface de Gérard Mermet

PETITE BIBLIO
PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot & Rivages sur

payot-rivages.fr

Note de l'éditeur. Ce livre est une version profondément remaniée de l'ouvrage publié par Lise Bartoli en 2000, aux Éditions Plon, sous le titre *Le Destin en question*

Conception graphique de la couverture :
Sara Deux - Illustration : © Muhammed Sajid

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2009
et 2011, 2019 pour l'édition de poche

ISBN : 978-2-228-92349-1

PRÉFACE

par Gérard Mermet

La société contemporaine reconnaît l'individu comme sa composante première (« atome social ») et considère son épanouissement comme une finalité. C'est en tout cas l'objectif affiché, la promesse faite à chacun, souvent même présentée comme un dû. Mais la réalité est moins généreuse : elle dresse sans cesse des obstacles à l'accès de tous au possible ou au souhaitable. Il faut en effet disposer du temps, de l'argent, de la compétence, de la santé, des informations, des réseaux relationnels... ou de la chance pour en bénéficier. Surtout, les individus, forts des « droits » qui leur ont été ainsi conférés, acceptent moins facilement de rester à la place qui leur a été attribuée dans la société par la naissance, le milieu familial, le hasard. Ils souhaitent en permanence améliorer leur sort, enrichir leur vie, grimper les échelons de la pyramide sociale. De sorte que les processus de sélection-élimination se sont accumulés, tant dans la vie professionnelle que familiale et personnelle. Ils apparaissent dès

l'école (même si le principe de la sélection est officiellement et hypocritement ignoré) et se poursuivent à tout moment, dans des vies de plus en plus instables ou « accidentées ». Ils sont par exemple mis en évidence depuis quelques années par la téléréalité, qui montre que dans tous les domaines il y a toujours plus de candidats que de champions (qu'ils soient jugés par des « experts » ou par des « pairs »).

Dans un environnement très concurrentiel, élargi à l'ensemble de la planète par la globalisation, l'envie de « réussir sa vie » est croissante. Elle est légitimée par le système de valeurs dominant, qui met en exergue des modèles (implicites ou explicites) fondés principalement sur la réussite matérielle et l'image de soi projetée aux autres. Ainsi, la dimension statutaire devance encore la dimension identitaire dans l'appréciation des vies individuelles, mais la seconde gagne du terrain. Chacun a la volonté de reprendre son destin en main, de « changer sa vie » (à défaut sans doute de pouvoir changer *la* vie). Certains parce qu'ils considèrent que c'est la seule façon de s'assumer dans un monde individualisé et laïque. Le poids du religieux est en effet moins prégnant et les non-croyants préfèrent vivre bien « ici et maintenant » qu'« ailleurs et plus tard » dans un hypothétique paradis. Mais d'autres n'ont pas le choix ; ils doivent accomplir eux-mêmes ce que la société ne cesse de leur suggérer sans pouvoir les aider à y par-

venir. Il faut à tout moment être capable de prendre des décisions qui vont enrichir la destinée personnelle... ou simplement permettre de survivre au quotidien.

La liberté apparaît comme la condition de cette réalisation de soi. Mais elle est réduite par les pressions sociales et les « modèles » mis en avant. Par ailleurs, les espaces de liberté sont rognés par l'accumulation des réglementations et la multiplication des interdits (consommation d'alcool ou de tabac, limitations de vitesse sur les routes). L'hyperlégislation nationale est un frein au libre arbitre, une incitation à la passivité, à la recherche d'assistance, parfois à l'accommodement avec la morale (pas vu, pas pris). Plutôt que de responsabiliser, elle culpabilise, stigmatise, sanctionne, décourage. Les individus sont de plus en plus souvent placés sous surveillance, ce qui ne favorise ni le climat social ni la relation aux « institutions » (pouvoirs publics, entreprises). La frustration est donc souvent au rendez-vous. La société de consommation devient ainsi peu à peu une *société de consolation*, dans laquelle chacun s'efforce de remplir un vide existentiel qui s'est creusé en même temps que le monde devenait plus complexe et la vacuité ou la vanité des modèles proposés plus apparente.

Gérard MERMET,
sociologue

À tous ceux qui cherchent
le sens de leur vie.

INTRODUCTION

Depuis qu'il a pris conscience de sa condition, l'être humain a toujours cherché à savoir si sa vie était prédéterminée et s'il pouvait exercer une quelconque influence pour modifier le cours de son existence. Les plus anciennes traces écrites, sur des tablettes d'argile, prouvent que l'homme cherchait déjà sa place au sein du cosmos. Se sentant impuissant à maîtriser son environnement, il s'est tourné vers le Ciel et a entrepris d'expliquer son arrivée sur terre et finalement sa raison d'exister. Ainsi est née l'idée de « destin », que l'homme tente de maîtriser et d'améliorer depuis des millénaires. Mais qu'est-ce que le destin ?

Le Petit Robert en donne trois définitions différentes : 1) puissance qui, selon certaines croyances, fixerait de façon irrévocable le cours des événements ; 2) ensemble des événements contingents ou non qui composent la vie d'un être humain, considérés comme résultant de causes distinctes de sa volonté ; 3) le

cours de l'existence considéré comme pouvant être modifié par celui qui la vit.

On le voit, dans les deux premières définitions, le destin est compris comme une force extérieure à l'homme. Qu'elle soit due à une loi inexorable ou au hasard, elle déterminerait le cours des événements. Maîtriser, c'est-à-dire connaître, voire contrôler ce futur qui s'impose à l'homme, consistera à prendre connaissance de ce futur déjà inscrit grâce aux pratiques divinatoires et à s'y préparer. Ou bien à tenter tout de même de le modifier en le conjurant. Actes magiques, prières et autres pratiques rituelles participeront à ce processus.

La troisième définition pose une nuance, puisqu'elle accorde à l'homme la liberté de transformer à sa guise les événements qui surviennent au cours de sa vie. Les individus adhérant à cette idée penseront être maîtres de leur existence. Dans cette optique, le contrôle du destin devient un choix très personnel parmi tous les possibles offerts à l'individu et dont il se sent complètement responsable. Ces personnes seront moins tentées par les prédictions, puisqu'elles sont convaincues de décider de leur futur. Toutefois, la révélation de l'avenir ne sera pas toujours rejetée. Elle permet, dans ce cas, de se rassurer sur les choix faits et de se préparer activement à modifier tout événement extérieur qui risquerait d'entraver la bonne marche des prévisions personnelles.

Parmi les différents aspects envisagés par chacun, comment les Occidentaux conçoivent-ils de nos jours la maîtrise du destin ? D'après un sondage BVA/*Psychologies Magazine* de décembre 1996, 70 % des Français déclaraient croire au destin, 15 % que celui-ci était tracé d'avance, et 55 % que l'homme conservait néanmoins une part de libre arbitre.

Dans la première partie de cet ouvrage, nous survolerons le passé pour entendre la parole des sages et comprendre comment la manière d'envisager l'avenir a évolué au fil du temps ; en effet, bien que des similitudes demeurent, elle ne revêt pas la même acception selon les civilisations. La deuxième partie du livre permettra de mieux percevoir les liens qui existent entre ces deux types de croyance : destin supposé préétabli et destin ouvert. Comme je pense que la diversité de pensées enrichit, nous nous nourrirons au fil des pages de plusieurs témoignages issus du monde religieux, scientifique, psychologique ou philosophique. Ces différents éclairages feront émerger les neuf clés qui permettent d'améliorer la destinée.

Je remercie toutes les personnalités pour avoir pris le temps de m'apporter leur vision de la vie, en ayant une pensée toute particulière pour Michel Random, mon père spirituel, qui a quitté cette terre alors que je mettais un point final au manuscrit.

Puisse ce livre permettre à chacun d'y trouver un élément déclencheur pour entamer ou parfaire sa quête intérieure, et parvenir à devenir acteur plus que spectateur de son destin...

PREMIÈRE PARTIE

Le destin à travers le temps

Pendant plusieurs millénaires, les hommes ont compris le destin en termes de fatalité. L'avenir de l'homme était en effet dominé par une « force », une « loi » inexorable. Ce dernier tentait cependant de trouver sa place à l'intérieur de ce faisceau rigide en conjurant le sort. Dans la vision déterministe des religions anciennes, la maîtrise était fondée sur la magie. Amadouer les dieux qui avaient fixé le cours de l'existence était indispensable pour obtenir une meilleure destinée.

Ce destin oppressant fut progressivement rejeté par l'homme, qui introduisit la notion de libre arbitre. Les philosophes grecs s'y sont employés, suivis par les trois grandes religions monothéistes, qui, finalement, ont rejeté le destin, lui préférant le concept de providence et adoptant l'engagement d'une responsabilité individuelle.

Au XX^e^ siècle, le destin prend encore un nouveau visage en Occident. Pour beaucoup d'hommes modernes, plus question de croire

en une quelconque manipulation surnaturelle. Ils veulent être les seuls maîtres à bord. Ils se considèrent responsables de leur vie et capables d'écrire eux-mêmes chaque page de leur existence. C'est à l'intérieur d'eux-mêmes qu'ils vont puiser les informations nécessaires à la création de leur existence. Nous verrons pourtant comment le passé d'un individu prend la forme d'un destin fatal lorsqu'il agit à son insu, comme une contrainte qui empêche la liberté de choix. Améliorer son destin devient alors, avant tout, une affaire d'introspection...

CHAPITRE PREMIER

Le destin écrit par avance

La croyance en un destin fixé par les dieux est universelle. Les mythologies du monde décrivent un ordre créé et établi par les divinités qui veillent sur leurs créatures. Une totale soumission au destin des dieux est donc requise, souvent renforcée par la peur constante qu'une force négative vienne mettre en danger le bel ordonnancement divin. Parfois supérieure aux dieux, cette force représente les coups du sort qui viennent frapper l'individu ou la collectivité. Il semble impossible de s'en détacher. Reste aux hommes à suivre docilement la destinée qui leur a été assignée par les dieux et à assurer les rites nécessaires contre le mal.

Cependant, les hommes n'ont pas le sentiment d'être manipulés. Au contraire, chaque individu est un élément important de la chaîne cosmique et chacun a la sensation d'aider les dieux à préserver l'harmonie. Si un doute subsiste quant à une décision à prendre,

on interrogera les dieux grâce aux pratiques divinatoires. On suit également les conseils donnés par les héros mythiques et les Anciens, ceux qui, dit-on, ont eu le pouvoir d'entrer en communication avec les divinités. Enfin, toutes les sociétés anciennes imaginent leurs dieux remplis de mansuétude. Si le destin est trop lourd à porter, on les sollicite par des rites manuels ou verbaux.

Le respect du destin fixé par les dieux mésopotamiens

Plusieurs poèmes mésopotamiens peuvent apporter un éclairage initial sur la destinée de l'homme. Ces mythes, qui remontent au troisième millénaire avant notre ère, sont les écrits les plus anciens existant et ont inspiré les premières croyances, la philosophie, ainsi que les religions suivantes.

Selon l'*Enuma Elish*, un poème qui raconte la création du monde et des dieux, la divinité la plus puissante est Mardouk. Il suggère d'éliminer Tiamat (la mer et les fleuves), un dieu qui menacerait l'univers. L'assemblée divine accepte le pacte proposé par Mardouk : s'il parvient à éliminer Tiamat, il sera celui qui arrête les destins. « Et que tout ordre, proféré par mes lèvres, demeure irréversible et irrévocable », s'écrie-t-il.