

PETITE BIBLIO
PAYOT
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

LISE BARTOLI **COMMENT AMÉLIORER** **SON DESTIN**

9 CLÉS POUR MIEUX VIVRE SA VIE



PRÉSENTATION

« 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

**Comment améliorer
son destin**

Neuf clés pour mieux vivre sa vie

Préface de Gérard Mermet

**PETITE BIBLIO
PAYOT**

ÉDITIONS PAYOT & RIVAGES

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 : 978-2-228-92348-4

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

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 télé-réalité, 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 parvenir. 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 rendezvous. 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 ^exx 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.

Mardouk réussit à vaincre Tiamat et crée le premier homme. La création dure six jours. Le septième jour est celui où les dieux se rassemblent pour fixer les destinées du monde. D'ailleurs, le mot sumérien « destin » se dit *namtar*, qui signifie « ce qui est tranché ».

Ce mythe nous révèle que la vie des dieux est une lutte incessante. Ils doivent toujours combattre le mal, maîtriser le chaos. Rien n'est donc stable et définitif. Les hommes devront prendre exemple sur eux s'ils veulent vaincre. Ils devront également, chaque année, réactualiser la victoire de Mardouk lors de la fête du Nouvel An. Ce rite consiste à célébrer le mariage de deux divinités de la cité. Après avoir imité le chaos en mélangeant maîtres et esclaves et en humiliant le roi, l'ordre est rétabli, signifiant que le monde est recréé. Les dieux peuvent alors fixer le destin de la cité pour l'année.

Les décrets établis par les dieux doivent être tout autant suivis par eux que par les hommes. Selon sa compétence, chacun joue un rôle bien défini qu'il ne doit jamais délaissier sous peine de voir l'harmonie universelle perturbée. La nécessité d'accomplir son destin est une

notion importante dans la croyance mésopotamienne. Cette idée est développée tout au long de l'*Épopée de Gilgamesh*, le mythe babylonien le plus célèbre, qui date de 2650 avant notre ère.

La légende veut que Gilgamesh, le redoutable roi d'Uruk, ait accompli des exploits fabuleux. Ce héros est présenté comme un roi violent et assoiffé de pouvoir. Les habitants décident alors de se plaindre aux dieux et leur demandent d'envoyer un adversaire de taille qui puisse combattre Gilgamesh. La déesse Aruru fabrique Enkidou, un monstre velu, véritable sauvage, qui vit parmi les bêtes. Plutôt que de rivaliser, Enkidou et Gilgamesh deviennent amis et parcourent le monde. Plusieurs épreuves se dressent sur leur chemin et toutes sont surmontées.

Mais un jour, Enkidou meurt. Fou de douleur et épouvanté, Gilgamesh prend conscience de la faiblesse humaine : « Devrai-je donc mourir, moi aussi ? » Il cherche alors le moyen de ne pas disparaître, en se rendant auprès du héros ayant survécu au Déluge et devenu immortel, nommé ici Utanapishti. Il retrouve sa trace sur une île au bout du monde, à l'est de la Terre, et lui demande le secret de l'immortalité. Mais Utanapishti lui explique qu'il trouve cette quête vaine et lui conseille d'employer plutôt son énergie à sa fonction de roi sans songer au futur. L'épopée prend fin avec le retour à Uruk d'un Gilgamesh résigné, mais fier de retrouver sa ville et son rôle de souverain.

Ce poème nous montre la véritable valeur de la vie qui se cache derrière les épreuves. Elles ont révélé à Gilgamesh de nouvelles qualités : le sens de l'amitié et la sensibilité, qui jadis lui faisaient défaut. Gilgamesh a surtout gagné le fait d'accepter la vraie raison de son existence, sa véritable destinée : être roi. C'est ainsi qu'il repart à Uruk plus riche spirituellement, prêt à accomplir le destin qui a été fixé pour lui par les dieux. L'ordre cosmique est d'autant plus

important qu'il permet d'affronter les difficiles coups du sort. C'est une loi suprême, le *Me* absolu, qui l'impose sans raison aux hommes. Les Mésopotamiens font alors appel soit à un génie protecteur, soit aux dieux. Cependant, leur puissance ne suffit pas toujours. Ils sont parfois eux-mêmes victimes des coups du *Me*.

En revanche, les dieux ont la connaissance de l'avenir. Celui-ci peut être décrypté par les êtres humains, qui étudient chaque signe de la nature ou des rêves. Ainsi, les Babyloniens interprétaient les songes et analysaient les vols d'oiseaux. Ils étaient également passés maîtres dans la science d'observer les entrailles d'un animal sacrifié. Le foie était scruté en premier lieu, suivi des poumons, de la rate, des reins et des intestins. Précisons que le destin établi pouvait être modifié en faisant appel à la clémence divine. Les dieux pouvaient alors réviser leur première décision et en changer les modalités.

Enfin, les astronomes chaldéens conçurent une astrologie fataliste en se fondant sur les mouvements réguliers des planètes. Selon la légende, ce sont les dieux qui ont enseigné oralement aux hommes cette science avant même le Déluge par l'intermédiaire du roi Enmedouranki. Cet enseignement ne fut pas totalement perdu puisque quelques notes écrites auraient été enfouies avant le cataclysme puis retrouvées plus tard. En observant les astres, ils disaient prédire chaque événement fixé par les dieux.

La magie des anciens Égyptiens pour contrôler le destin

Pour les anciens Égyptiens, le dieu créateur Râ est l'énergie vitale du monde, le maître universel. Il est le seul à détenir la connaissance parfaite du futur des hommes et de l'univers. Il sait déjà qu'il vivra

plusieurs millions d'années et qu'il détruira tout ce qu'il aura créé avant de retourner au chaos. C'est lui qui, en se levant chaque jour, établit la destinée propre à chaque pays. Pour fêter cette renaissance, les prêtres du temple lui offrent chaque jour un lotus.

La puissance divine est toutefois incapable d'arrêter les grandes catastrophes qui peuvent, à tout moment, surgir des ténèbres. En effet, en accomplissant l'acte primordial, le démiurge n'a pas établi la Création sur la totalité du néant. Il en résulte tout un environnement chaotique qui entoure l'ordre établi. C'est un monde obscur dans lequel séjournent des forces négatives qui peuvent pénétrer l'ordre cosmique et le détruire. Une lutte continuelle est donc menée par les dieux et les hommes pour maîtriser le chaos incarné par le serpent Apophis, qui menace chaque jour d'arrêter la course du Soleil. Assujettis à cette peur, les Égyptiens s'efforcent d'accomplir quotidiennement les rites nécessaires pour repousser l'animal mythique.

Une autre puissance est à combattre : le dieu Seth, qui a assassiné son frère Osiris. Après son meurtre, il est passé dans le camp ennemi, œuvrant de pair avec le serpent maléfique. Un doute subsiste pourtant quant à ce dieu déchu. On le soupçonne d'avoir organisé ce désordre avec les autres dieux afin d'insérer un élément démoniaque, ce qui sous-entend que le mal est indispensable à l'équilibre cosmique.

Il ne reste plus à l'homme qu'à se dépasser pour relever le défi. Dans le temple, les prêtres s'affairent quotidiennement afin de déjouer les pièges de Seth ou de repousser le serpent mythique. Les rituels magiques sont nombreux. Selon le roi Achroès III (début du troisième millénaire avant notre ère), le magicien était un médecin qui avait l'aptitude de modifier le destin en agissant sur un champ d'énergie cosmique positif. Il était admis que la magie avait été

donnée aux hommes par Râ pour qu'ils parviennent à détourner les événements néfastes. Leurs pouvoirs étaient reconnus officiellement ; il y avait d'ailleurs des magiciens d'État, dont le chef était le pharaon. Ils étaient les seuls à pouvoir menacer les dieux pour les pousser à agir lorsque la situation le nécessitait. Les magiciens confectionnaient également des amulettes pour les Égyptiens. Représentant les plus grandes divinités, ces bouts de papyrus ou de toile se portaient en contact permanent avec le corps afin d'assurer une protection ininterrompue. Les faveurs d'ordre personnel, les gens du peuple les demandaient plutôt aux petits dieux, bien plus accessibles que les grands. Ils apportaient alors leurs offrandes aux prêtres du temple, qui les donnaient aux nombreux animaux sacrés.

Autre technique officialisée : la divination. Les magiciens avaient la réputation de pouvoir prédire l'avenir fixé par les dieux. Un état modifié de conscience leur permettait d'accéder au monde divin pour trouver la réponse à leurs questions. Pour ce faire, ils fixaient une lumière ou la Lune pour s'autohypnotiser. Il était également admis qu'une divinité pût pendant les rêves. Les recueils d'oniromancie que l'on a retrouvés témoignent déjà de l'intérêt de cette technique au Moyen Empire. À partir du Nouvel Empire, vers 1500 avant notre ère, la pratique de l'oracle se répandit. Les réponses parvenaient alors par l'intermédiaire d'une sculpture représentant un dieu précis. Mais le choix des dieux pouvait tout autant se lire dans les ondulations produites par l'eau d'un bassin.

L'astrologie influença ensuite les prises de décision, car certains jours de l'année étaient considérés comme plus favorables que d'autres. Ces périodes étaient d'ailleurs souvent associées à la vie des divinités. Ainsi était-il réputé dangereux d'entreprendre quoi que ce soit le jour où Horus et Seth se querellaient, car la mère d'Horus, Isis, pouvait à tout moment lancer son harpon meurtrier.

Pour se protéger des coups du sort, le commun des mortels avait aussi le devoir de respecter des règles de sagesse inspirées par les dieux au pharaon. Ce souverain, de rang divin, assurait le lien entre les hommes et l'invisible. Il avait deux fonctions principales : exécuter les rites d'ordre de l'univers et faire régner Maât. Cette fille de dieu symbolisait l'ordre, la vérité et la justice nécessaires à l'harmonie universelle. L'obéissance à Maât assurait un destin à toute la communauté en évitant toute ambition purement individuelle. En revanche, s'en détourner vouait toute tentative à l'échec et condamnait l'homme aux ténèbres. Chacun devait donc suivre à la lettre les préceptes qui lui étaient conseillés.

Il ressort de ces instructions l'idée que le destin qui est dicté par le dieu doit être pleinement accepté, même si les plans divins sont inaccessibles à la connaissance humaine. L'accent est porté sur l'entraide entre ces êtres qui « tous sont dans la main du dieu » afin de maintenir l'harmonie cosmique.

Les contraintes morales étaient acceptées sans peine par les anciens Égyptiens pour deux raisons. Tout d'abord, ils étaient persuadés qu'il fallait avoir vécu selon la loi de Maât afin de pouvoir passer avec succès le jugement posthume. Ensuite, la vie sur terre n'était ressentie que comme un passage : la véritable existence qui permettait à l'homme une totale liberté et la faculté d'agir sur le cosmos comme il l'entendait, cette vie-là se situait après la mort. La vie éternelle était donc un thème constant et puissant dans la vie quotidienne des anciens Égyptiens.

Tous leurs faits, gestes et pensées étaient portés par cet idéal obsédant. Les rites funéraires avaient pour but de neutraliser la mort physique afin d'agir magiquement sur l'évolution du défunt. Le cœur, siège de la conscience et de la mémoire, renfermait toutes les actions de l'homme, qui étaient jugées par le tribunal de l'au-delà. Son cœur

était pesé sur un plateau. Sur le second plateau, une plume d'autruche était déposée, symbolisant l'idéal de Maât. S'il était condamné, le misérable devait aller en enfer et son cœur être dévoré par un monstre. Si l'équilibre était réalisé, il était déclaré juste, il goûterait aux joies d'une existence divine, éternelle.

Afin de triompher, tout Égyptien était initié aux secrets des dieux. À l'origine, les formules sacrées étaient secrètement gardées par les rois et les hauts dignitaires et n'étaient réservées qu'à leur usage personnel. Cependant, au début du deuxième millénaire avant notre ère, ces secrets furent trahis et le commun des mortels put à son tour en profiter. On apprenait alors par cœur les formules magiques, on en plaçait à l'intérieur des sarcophages. Une fois sanctifiée, l'âme du défunt joue un rôle très actif car elle est la relève des dieux, celle qui va voler à leur secours, les aidant à maintenir l'harmonie cosmique. Elle se transforme à volonté et transcende l'espace comme l'illustre le *Livre des morts* : « Je pénètre à mon gré soit dans la région des Morts, soit dans celle des Vivants sur la Terre, partout où me conduit mon désir » (2) ; elle est maître du temps et du futur : « L'Hier m'a enfanté ; voici qu'Aujourd'hui je crée les Demains » (179), « Je suis le Gardien du Livre du Destin où s'inscrit tout ce qui fut et tout ce qui sera » (17) ; et peut ainsi secourir les humains et les dieux : « J'indique le chemin aux chefs des hommes » (38) ; « Je suis celui qui vous protège, tous les jours de votre vie, ô vous, habitants de la Terre et du Ciel » (42).

Le destin filé d'avance chez les Gréco-Romains

Chez les Grecs, le destin est toujours établi par les dieux. Pour la première fois, nous assistons à la formation de l'entité responsable du

destin, une divinité qui impose à tous une loi difficilement transgressable, même par les autres dieux, sous peine de mettre en péril l'ordre du monde. Si le pouvoir des dieux est légendaire, on notera qu'ils sont tout autant soumis que les hommes à cette puissance née de la Nuit et sœur du Temps : Ananké, la Nécessité. Dans les textes, cette déesse du Destin se confond avec ses trois filles, les Moires (les Parques), « celles qui désignent », qui filent la destinée de chaque homme. Clotho (la fileuse) déroule le fil de la vie à l'aide de sa quenouille, Lachésis (le sort) distribue à chacun le sort qui lui est réservé, et Atropos (« qu'on ne peut changer ») tranche le fil de la vie quand celle-ci s'achève.

Au mot grec *moira* est attaché le sens de « part » attribuée à chaque être. Ce lot d'événements heureux et malheureux le suivra de sa naissance jusqu'à sa mort. Ce destin personnel est également personnifié par un ange gardien nommé *daimon* en grec (*genius* en latin). C'est lui qui relie l'homme à la partie divine qui lui a été allouée. Comme l'exige la Nécessité, il va veiller à ce que le destin s'accomplisse, pour le meilleur et pour le pire. D'ailleurs, le destin est le plus souvent lié au malheur et à la mort dans l'épopée homérique. Les épreuves imposées par le destin sont jugées irrévocables. Homère le signale à plusieurs reprises. Avant son retour à Ithaque, Athéna (Minerve) apparaît à Ulysse pour lui signaler que le destin lui réserve des épreuves qu'il devra surmonter avant de pouvoir se venger : « Toi, supporte tout par nécessité [...] souffre en silence tous les maux, résigné aux violences des hommes » (*Odyssée*, XIII, 308-312). La déesse ne peut pas intervenir, elle ne peut que l'avertir. Et Zeus, le plus puissant des dieux, peut-il exercer une quelconque influence ? Son rôle semble très ambigu. Pour Nausicaa, qui console Ulysse lors du chant VI : « Seul Zeus l'Olympien partage le bonheur à chacun des hommes, bons et méchants, selon sa volonté. Sans doute il voulut te

donner ces épreuves ; il faut t'y résigner » (*Odyssée*, VI, 187-190). Les Moires se confondent alors avec Zeus. Ajax, qu'Ulysse rencontre aux Enfers, fait la même confusion en parlant de sa mort fatale : « La faute en est tout entière à Zeus [...], il fit tomber sur moi la destinée » (*Odyssée*, XI, 562).

Pourtant, si les dieux, et en particulier Zeus, connaissent la destinée de chacun, et surtout l'heure fatale, ils semblent impuissants à briser la loi de la Nécessité. Le Père des hommes lui-même n'a pu dévier la funeste destinée de son fils préféré, Héraclès (Hercule), qui se lamente et se plaint auprès d'Ulysse aux Enfers : « Ah ! malheureux, traînes-tu donc, toi aussi, le triste destin que moi, je ne cessais de porter sous les rayons du soleil ? Zeus, fils de Cronos, était mon père, et pourtant mon malheur était sans bornes » (*Odyssée*, XI, 617-621).

À deux reprises, dans *Illiade*, Zeus pèse les destins des hommes dans sa balance d'or. Mais il ne modifie en rien la destinée. Il ne fait que constater l'issue inévitable conçue antérieurement par les Moires.

Il serait d'ailleurs dangereux de transgresser la loi de la Nécessité, car l'ordre établi en serait bouleversé. Homère souligne à plusieurs reprises que le destin pourrait être transgressé, mais cette possibilité est toujours évitée par les dieux, qui mettent tout en œuvre pour que le sort s'accomplisse comme il était prévu. On le voit, le destin filé à la naissance par les Moires est conduit par une Ananké impérieuse dont la puissance est supérieure à celle des dieux. L'homme doit se soumettre à sa destinée, si tragique soit-elle.

Dans la vie de tous les jours, que faisaient les Grecs et les Romains pour connaître la voie qui leur était destinée ? Comme les héros, ils faisaient appel aux dieux. On consultait les oracles, dont le plus connu était celui de Delphes. Il était admis qu'Apollon transmettait alors son savoir aux hommes par l'intermédiaire de la Pythie, excepté

l'hiver, saison où le dieu grec était supposé rendre visite à la race des héros, sur l'île des Bienheureux. Les Romains auront aussi leurs sibylles, qui rendront les oracles dans différents dieux. Enfin, les devins occupaient, comme en Égypte, de hautes fonctions officielles. Ils entraient en relation avec le monde divin par l'extase ou par le songe. Il était également admis que les messages des dieux pouvaient se lire dans les phénomènes célestes : on tenait compte des éclairs, du tonnerre ou du vol des oiseaux. Rome possédait d'ailleurs des « ministres » exclusivement préposés à la divination des vols d'aigles, vautours, hiboux et autres corbeaux. Aucune grande décision, y compris d'ordre militaire, n'était prise avant qu'ils aient donné leur assentiment et une loi protégeait l'observance de leur verdict. On étudiait également l'astrologie. Les planètes devinrent même des divinités secondaires, capables d'influencer toutes les actions humaines. On les priait, on leur faisait des offrandes, afin d'obtenir un meilleur destin.

Pendant plusieurs siècles, la vie des Grecs et des Romains fut rythmée par ces croyances fatalistes. Ce destin inexorable fut ensuite de moins en moins bien supporté par le peuple grec, d'autant que l'au-delà sinistre dirigé par Hadès ne laissait aucune chance de salut. Plusieurs cultes à mystères d'inspiration orientale se développèrent afin d'échapper au déterminisme des astres et des Moires. On trouva une divinité qui leur était supérieure : la déesse égyptienne Isis. Elle deviendra la maîtresse des astres et de la Destinée d'une religion parallèle. On l'adorait afin d'être libéré de la fatalité. Dans l'hymne d'Andros, Isis clame : « Je gouverne le cours du soleil. Tout m'obéit. Je délivre ceux qui sont enchaînés. [...] Je vaincs le destin. Le destin m'est soumis. » Un autre dieu fut adopté : Mithra, d'origine iranienne. Les prêtres de cette divinité garantissaient aux adeptes de ce culte une totale protection lors de la vie terrestre et un bonheur sans pareil

après la mort. Du 13 au 23 septembre, on s'initiait également au culte de Déméter (la déesse de la fertilité) dans le port grec d'Éleusis. Afin d'accéder au bonheur dans l'au-delà, on apprenait les formules sacrées destinées à amadouer Hadès et des mots de passe pour pénétrer dans le monde des dieux. Ces mystères, qui ne sont pas sans rappeler la tradition égyptienne, eurent un tel succès que la salle d'initiation d'Éleusis fut agrandie par trois fois en un siècle. Enfin, l'orphisme eut également de nombreux fidèles. On pensait que l'âme, enfermée dans le corps, subissait plusieurs cycles d'existence. Les rites initiatiques avaient alors pour mission de la délivrer pour qu'elle rejoigne les dieux.

Toute cette période fut donc caractérisée par un grand besoin de salut individuel. C'est à cette époque que naît la philosophie. Les raisonnements philosophiques viennent ébranler la fatalité mythologique et introduire progressivement la notion de libre arbitre.

CHAPITRE II

Les aides surnaturelles des sociétés animistes

La croyance en des êtres qui guident les hommes depuis l'au-delà est enracinée depuis fort longtemps. On l'a vu, les anciens Égyptiens pensaient déjà que les défunts pouvaient adresser aux vivants des conseils pour mieux contrôler le destin. Dans de nombreuses sociétés, principalement en Afrique, il est admis que la puissance vitale de l'ancêtre investit la future mère au moment de la conception. Pour être hissé au rang d'ancêtre, l'individu doit avoir été honoré par des funérailles officielles et ne pas avoir commis de délits majeurs. L'enfant est alors placé sous la protection de ce défunt et il hérite de ses qualités, et même, parfois, de ses caractéristiques physiques. On ne sera donc pas étonné d'observer des mimétismes chez le petit, bien au contraire, car les ancêtres restent des modèles à suivre, les garants de la tradition, de l'éthique et du bien-être de la vie communautaire.

Les rites et les offrandes qui leur sont consacrés entretiennent le lien entre eux et les humains. C'est à eux que l'on s'adresse pour obtenir des faveurs et se préserver de tout danger. Mais un culte négligé, voire la transgression d'un interdit, pourra les courroucer et les pousser à se venger. Ainsi, un destin malheureux sera la

conséquence de cette défaillance qu'il faudra vite réparer par un sacrifice.

D'autres forces obscures peuvent entrer en action : les mauvais génies et les défunts n'ayant pas pu entrer au pays des ancêtres. Ils errent alors dans la brousse ou dans la mare du village et sont, avec les sorciers, les causes les plus courantes des mauvais sorts. Dans de telles circonstances, il faut faire appel au guérisseur ou au marabout. Eux seuls ont le pouvoir de préparer l'amulette appropriée et d'accomplir les actes magiques pour délivrer du mal. Dans ces sociétés, la fatalité ne peut venir que des forces surnaturelles.

Parallèlement, ces ethnies admettent généralement qu'un génie est à la disposition de chaque homme. Ce soutien est même ressenti comme indispensable dans plusieurs pays d'Afrique subsaharienne. En effet, l'ethnologue Albert de Surgy a constaté dans ces régions un système de rétribution des actes des existences précédentes : après la mort, l'âme recevrait dans l'au-delà le résultat de ses vies antérieures qui formerait alors un « lot de semences » qu'elle doit faire fructifier. Un projet de vie est adapté en conséquence juste avant la naissance. Tout se passera parfaitement bien pour les individus qui suivent le programme déterminé. Un génie est attribué à chacun afin de parvenir efficacement à l'accomplissement de son destin.

Nous retrouvons ce soutien surnaturel chez d'autres ethnies asiatiques et amérindiennes, car, selon elles, chaque individu possède au moins un esprit familier qui l'accompagne tout au long de sa vie. C'est le « totem personnel », le moi animal. D'autres hommes bénéficient également d'un esprit qui veille sur leur destinée. C'est généralement celui d'un animal, mais il peut parfois être végétal. Ce génie tutélaire donne des enseignements précieux pour guider l'individu dans l'existence. Aussi est-il très recherché.

Les chamans bénéficient de plusieurs de ces entités, chacune apportant une aide spécifique selon les circonstances. On reconnaît au chamane la faculté de prévoir l'avenir et de modifier le cours des événements. Afin d'agir sur le réel, il doit rejoindre le monde surnaturel et puiser ainsi toutes les informations nécessaires auprès des héros mythiques, des esprits, voire des morts. Ce voyage mystique s'accomplit au son d'une musique monotone, rythmée par des tambours, des hochets et des chants. C'est une ambiance propice à l'altération de la conscience, sur laquelle nous reviendrons dans un prochain chapitre. Le chamane rassemble alors les esprits auxiliaires qui vont le guider dans le monde invisible et fait appel à son génie tutélaire.

La clairvoyance des chamans est réputée et leur confère une place d'honneur au sein des tribus, car ils avertissent la collectivité des événements à venir. Ils se disent alors éclairés par une lumière salutaire. Rayonnant à l'intérieur de leur corps et de leur tête, elle leur permet de percer les ténèbres et ainsi de voir les futurs événements. Ils sont également les seuls à être capables d'aller chercher l'âme d'un malade dans le monde invisible. Souvent, on pense que celle-ci a été volée par un esprit malin. Il est admis que les chamans affrontent de nombreux périls au cours de leurs voyages extatiques : feu, cascades, créatures monstrueuses sont autant d'obstacles redoutables. Mais, aidés par leurs génies, ils parviennent à dépister l'âme errante et à la réintégrer dans le monde des vivants.

Des états modifiés de conscience similaires se retrouvent lors de cérémonies du culte vaudou et du candomblé. Mais à l'inverse des chamans, les individus ne montent pas vers les esprits ou les divinités. Ils se laissent posséder par eux. Leur rôle est donc totalement passif. Ils « prêtent » leur corps aux puissances qui vont

donner leurs conseils quant aux destinées de chacun, car il est admis qu'elles possèdent la faculté de modifier le futur.

Les esprits se rencontrent également dans les rêves. Cette croyance, très ancienne, a été reléguée au rang des superstitions en Occident, alors que les sociétés traditionnelles ont su préserver ce lien qui les relie au monde invisible. L'ethnologue Pascal Dibia a constaté la croyance commune à plusieurs populations en un « voyage » nocturne de l'âme. Les Maoris de Nouvelle-Zélande pensent que tout homme est habité par un « esprit-songe » qui sort du corps la nuit afin d'aller puiser dans l'autre monde des informations profitables à la destinée du dormeur. Cette conviction se retrouve chez plusieurs ethnies amérindiennes. Selon elles, l'homme posséderait deux âmes : l'âme corporelle et l'âme-rêve, qui se comporterait en tous points comme l'être qui la détient, mais qui seule aurait la faculté d'aller dans le monde invisible pour apprendre à acquérir la connaissance apportée par d'autres âmes ou des esprits. De surcroît, chez les Tarahumaras du Mexique, l'âme reste très vigilante et veille sur le troupeau. En cas de menace, elle alarme son « maître » en le tirant du sommeil.

Les aborigènes d'Australie profitent également de l'enseignement offert en rêve. Ils pensent que l'âme se libère pour retourner au monde véritable, à la source de la vie. Chaque matin, ils interprètent collectivement tous les signes nocturnes afin de rectifier leur vision du monde. D'ailleurs, quelle que soit l'ethnie, le rêve qui concerne le destin de la communauté doit obligatoirement être restitué aux autres membres, afin de prendre les dispositions nécessaires et parvenir à éviter tout danger. C'est le cas si un Zoulou rêve de léopard, annonçant une guerre imminente. Chez les Inuits du Groenland, ce sont les *tupilat*, ces mauvais esprits affublés de cornes

et de pattes griffues, qui annoncent en rêve qu'ils vont venir apporter de terribles tourments.

CHAPITRE III

La philosophie face au destin écrit

Dès le VI^e siècle av. J.-C., en l'espace de quelques années, des philosophes illustres vont tenter de comprendre et de maîtriser le destin de l'homme. Leurs réflexions influenceront les hommes pendant des siècles, et continuent d'influer sur la pensée de nos contemporains. De grandes idées philosophiques jaillissent dans plusieurs pays : en Grèce, en Chine et en Inde. Bien entendu, le destin révèle un visage différent selon les cultures. En Occident, c'est l'*heimarménè* (le *fatum* latin) qui s'impose aux hommes par une force puissante nommée *ananké*, « nécessité ». En Chine, le destin est tout autant inéluctable. Il s'appelle *ming* et s'inscrit à l'intérieur de la loi naturelle d'alternance qui rythme la vie. Enfin, en Inde, le pouvoir du *karma* détermine les actes de chaque individu. La plupart des sages croient donc en un destin prédéterminé, mais ils s'efforcent de trouver la voie qui permet à l'homme de supporter cette force contraignante, voire de s'en libérer.

Les Classiques enchaînés au destin

Nous l'avons vu, pour les Grecs, la maîtresse incontestée du destin est la Nécessité. Cette force impérieuse dicte ses lois aux hommes et il semble bien difficile de s'y soustraire. L'éventualité d'une maîtrise du destin n'est donc pas envisageable par les philosophes dans un premier temps. Mais une existence déterminée et immuable est pénible à vivre et moralement insoutenable. Les sages vont donc tout d'abord non pas tenter de modifier le cours des choses, mais s'efforcer d'influer sur ce qu'ils considèrent comme leur part propre de responsabilité : leur moralité.

Adeptes de l'orphisme, Pythagore (v. 570-v. 480 av. J.-C.) considère Ananké comme une déesse implacable qui enferme les âmes humaines dans différents corps. L'existence sur terre est donc considérée comme une punition. En effet, l'homme a dû commettre des fautes morales pour être ainsi pénalisé et son destin est lié à ce passé. La seule issue pour se délivrer de la puissance de l'Ananké consiste à se libérer du cycle des renaissances en accédant à la sagesse.

Empédocle (v. 490-v. 435 av. J.-C.) partage ces croyances. Selon lui, les âmes qui se conduisent mal sont punies par un « oracle de la Nécessité », une loi inflexible qui châtie chaque faute. À l'inverse, l'homme peut participer à l'harmonie cosmique par ses actes d'amour et être ainsi « délivré du destin des souffrances humaines ». Cet homme ne subit plus la loi de la Nécessité, il est libéré de la fatalité et se rapproche des dieux.

Comme ses prédécesseurs, Platon (v. 427-v. 347 av. J.-C.) croit en un destin déterminé à l'intérieur d'un cycle de réincarnations. Pour justifier la part de responsabilité qui incombe à l'homme dans sa destinée, il invente un mythe en cohésion parfaite avec l'ancienne mythologie. Dans le chapitre X de la *République*, il imagine l'histoire d'Er, un guerrier mort au combat, qui ressuscite douze jours plus tard

et rapporte tout ce qu'il a vu dans l'au-delà. Une version antique des récits actuels relatant les expériences proches de la mort (ou NDE : *Near Death Experience*) !

Er explique que son âme est sortie de son corps et qu'il est parvenu au centre de l'univers à l'endroit où la Nécessité fait tourner les sphères du monde grâce à son fuseau posé sur ses genoux. Elle est entourée de ses trois filles, les Moires. C'est alors qu'on annonce aux défunts qu'ils doivent renaître et un tirage au sort désigne l'ordre dans lequel chacun peut choisir lui-même son génie, son mode de vie. Ainsi leur dit-on : « Chacun est responsable de son choix, la divinité est hors de cause. » Platon insiste sur ce moment décisif qui permettrait à l'homme de choisir la vie qui le rendrait meilleur. Hélas, dit-il, les âmes sont parfois éblouies par la richesse et le pouvoir. Elles sont attirées par des vies qui les rendront injustes. Elles sont également guidées par les sentiments résultant de leur vie passée. Ensuite, Lachésis confère à chacun le génie correspondant à la vie choisie. Ce sera le gardien de vie, celui qui aide à accomplir la destinée. Puis l'âme doit ratifier son choix en mettant la main sous le fuseau que fait tourner Clotho. Elle est alors menée par le génie à la trame d'Atropos pour rendre irrévocable ce qui a été filé par Clotho et passe devant le trône de la Nécessité. Toutes les âmes se rendent finalement près du fleuve Amélès et sont obligées d'en boire l'eau qui leur fait tout oublier. Er n'en but pas, il put ainsi rapporter cette histoire.

Ce mythe développe l'idée que les événements de notre vie, bonheurs comme malheurs, conduisent vers une finalité que l'on s'est auparavant imposée. L'homme a choisi son destin et est donc seul responsable si son existence est misérable. Une fois sélectionnée, l'existence devra être vécue comme prévu puisque l'âme est passée devant le trône de la Nécessité, signe d'un destin irréversible.

Mais puisque son sort est fixé pour la durée de son existence, quelle liberté d'action lui reste-t-il ensuite ? Selon Platon, il lui reste une chance : s'élever au-dessus de son destin en retrouvant la vraie nature de son âme, cachée au fond de lui-même. C'est en elle que l'homme peut puiser les informations nécessaires pour rectifier son chemin de vie. Platon affirme que l'âme humaine est reliée à l'âme du monde, source de toutes les connaissances de l'univers. Les âmes qui se réincarnent ont déjà eu accès à la connaissance dans les vies antérieures ou dans le lieu intermédiaire entre deux existences. Il faut donc tenter de se réapproprier ce savoir qui est en nous, à portée d'esprit.

C'est une longue introspection, un exercice difficile, qui, grâce à la raison, élève l'âme vers le Bien pour accéder à la sagesse divine. Grâce à elle, l'homme parvient à se procurer les clefs qui vont lui permettre de modifier le cours des choses. Rappelons-nous également que le génie, le *daimon*, qui nous est attaché durant la vie terrestre n'a pas bu l'eau du fleuve Amélès et qu'il peut nous guider en nous montrant la voie. Socrate avait la réputation de beaucoup écouter les conseils de ce guide intérieur qui le détournait des mauvais choix, même pour des décisions peu importantes. Enfin, la connaissance permet également à l'âme de faire un meilleur choix de destin pour une prochaine vie, voire de se libérer du cycle des existences. Platon pense en effet que, après la mort, l'âme pure se dirige vers ce qui élève, vers la sagesse divine, tandis que les autres, lourdes de leur confusion, prennent une forme corporelle.

Le fondateur de l'école stoïcienne, Zénon de Kition (v. 335-v. 264 av. J.-C.), affirme que « tout arrive selon le destin ». Reprenant une thèse ancienne, celle d'Héraclite (v. 550-v. 480), il croit à l'*heimarménè*, un destin déterminé par la volonté d'un dieu bienveillant qui a fixé tous les événements de l'existence selon des

règles que l'on ne peut transgresser. Le destin est jugé positif et équilibré, car Dieu règle tout rationnellement et harmonieusement. Ainsi, Héraclite pense qu'il est insensé de rejeter le mal, car il est nécessaire à son contraire, le bien, tout comme les autres forces ont besoin de leur opposé. Cet équilibre si bien pensé ne doit pas être perturbé, car chaque élément a sa raison d'être. Tout est donc établi selon un plan déterminé qui peut d'ailleurs se lire dans le ciel. Les stoïciens accordent en effet aux astres une influence primordiale sur l'activité humaine, car une « sympathie » lie les hommes au cosmos, et plus particulièrement aux corps célestes. Si le destin ne peut toujours pas être détourné, il peut cependant être décrypté par l'intermédiaire de l'astrologie. Il est donc inutile de lutter, les causes s'enchaînent inexorablement.

L'homme ne doit pas aller contre son destin, mais bien agir selon le plan de l'*heimarménè*. Bien fou celui qui le contrarie, car alors il est en proie au désordre intérieur. Zénon affirmait que les conflits intérieurs rendent les humains malheureux. Il comparait l'homme à un chien attaché à une laisse. S'il suit docilement le destin, tout va pour le mieux et il va jusqu'à éprouver un sentiment de liberté. Mais s'il oppose une résistance, il se sent opprimé. La fatalité l'entraînera de toute façon de force. Il faut donc vivre en accord avec sa nature, même dans des situations douloureuses.

Chrysippe, le troisième fondateur de l'école stoïcienne (v. 281-v. 205 av. J.-C.), affirmait quant à lui que, si son destin était un jour d'être malade, il laisserait agir l'impulsion vers cette maladie. Or, cette soumission à l'*heimarménè* privait l'homme de toute action libre, conduisant à l'argument paresseux : « Si c'est votre destin de guérir de cette maladie, que vous fassiez ou non venir le médecin, vous en guérirez. Pareillement, si c'est votre destin de ne pas guérir de cette maladie, que vous fassiez ou non venir le médecin, vous n'en guérirez

pas. Et l'un des deux est votre destin. Donc, il ne sert à rien de faire venir le médecin. »

Les détracteurs du stoïcisme n'ont pas manqué d'arguer que, si tout arrivait par le destin, il était injuste de punir un criminel dont les actions avaient été guidées par l'*heimarménè*... Le stoïcien Chrysippe a contourné ce dangereux déterminisme en définissant deux types de causes différentes. Tout arrive par des causes extérieures auxiliaires, car le destin détermine les événements « destinés à se produire ». Mais d'autres causes, nommées « principales », dépendent de nous, car c'est notre assentiment qui va provoquer réellement leur effet.

Ses adversaires signalent que l'acte volontaire reste toutefois englobé dans le destin. Mais cette échappatoire permet d'introduire dans la philosophie stoïcienne des règles morales chères à Chrysippe et au peuple grec en général. Les stoïciens distinguent donc les actions rationnelles, émises en parfait accord avec la raison divine, des actions irrationnelles que l'homme produit librement. Dans ce dernier cas, l'homme est pleinement responsable. Seul le sage peut éviter les pièges passionnels en faisant concorder sa raison avec celle du plan divin.

Le destin chinois, dicté par le Ciel

Le respect de l'ordre cosmique, commun à toutes les traditions, est impératif dans la pensée chinoise. En effet, le destin est dicté par le Ciel et l'homme doit être à l'écoute de la nature pour être en accord avec l'univers. En chinois, le destin se dit *ming*, ce qui, étymologiquement, signifie « bouche du ciel ». Mais le mot *ming* a aussi un autre sens, celui de « décret », de « mission ». Nous aurions donc tous une mission, un destin qui nous est attaché. Pour

l'entretenir, il faut choisir la bonne voie, qui est la voie du milieu, sans dévier de son destin, même si l'on subit des difficultés, car toutes les difficultés sont passagères. C'est le fameux lâcher-prise, le nonagir, que les Occidentaux comprennent parfois comme « ne rien faire », mais qui est plutôt faire ce qu'il y a à faire en accueillant les indices qui peuvent nous permettre de rester dans la voie du milieu.

Et la nature comporte de nombreux signes que seuls les hommes sages savent interpréter. Une ancienne légende nous apprend que les cieux se sont un jour affaissés sur la terre. La planète bascula et les eaux en débordèrent. L'équilibre a été rétabli, mais l'homme doit désormais le préserver. Pour ce faire, un tableau du monde comportant les correspondances cohérentes entre le Ciel et la Terre a été offert au premier héros chinois. Cette révélation a donné naissance au *Yi-King*, livre sacré vieux de plus de trois mille ans. Ce *Livre des transformations* est un manuel divinatoire qui comprend un ensemble de soixante-quatre figures composées de six traits droits ou brisés, les hexagrammes. Pour obtenir un hexagramme, les Anciens se servaient de baguettes d'achillée. Chaque jet donne un trait de l'hexagramme. Une fois construite, on identifie cette figure à celles des oracles inscrits dans le livre.

Parfaite illustration de la pensée traditionnelle chinoise, le *Yi-King* vous demandera de patienter si les circonstances ne vous sont pas favorables. Par exemple, si l'on obtient l'hexagramme 5, ce sera « L'attente » (en haut, l'eau ; en bas, le ciel). Le commentaire incite à la patience en comparant l'homme à la terre qui a besoin de l'eau du ciel : « Tous les êtres ont besoin de la nourriture d'en haut. Mais les aliments sont administrés en leur temps, qu'il faut attendre. [...] Le consultant a devant lui un danger qui doit être surmonté. La faiblesse et l'impatience sont impuissantes. Seul celui qui est fort viendra à bout de son destin, car il peut tenir ferme jusqu'à la fin grâce à son

assurance intérieure. » L'attente sera récompensée pour qui sait patienter et agir au moment opportun : « Une telle connaissance doit être suivie d'une action résolue et persévérante, car c'est seulement lorsque l'homme affronte résolument son destin qu'il peut en venir à bout. On peut alors traverser les grandes eaux, c'est-à-dire prendre la décision qui s'impose et tenir tête au danger. [...] Lorsque les temps ne sont pas encore accomplis, on ne doit pas se mettre en souci et s'efforcer de façonner l'avenir par son activité et son intervention propres, mais il convient de rassembler paisiblement ses forces en mangeant et en buvant, pour ce qui est du corps, et en étant de bonne humeur, pour ce qui concerne l'esprit. Le destin vient de lui-même et alors on est prêt. »

À la lecture du *Yi-King*, on s'aperçoit que l'ordre de la nature individuelle est très lié à l'ordre cosmique. Tous les actes humains reproduisent les transformations effectuées au niveau supérieur, car il ne faut pas oublier que c'est du ciel que viennent les décrets. À l'image d'un surfer qui souffle en attendant « la » vague qui le hissera haut et loin, l'homme capte dans le *Livre des transformations* les moments opportuns pour passer à l'action ou les périodes propices au repos. Ainsi paré du secret céleste, il est moins surpris par les épreuves du destin et attend patiemment le cycle prospère qui suit l'infortune, selon les règles de la sagesse chinoise : « Tout ce qui est terrestre est soumis au changement. À la prospérité succède la décadence. Telle est la loi éternelle sur la terre. Tant que l'être intérieur demeure plus fort et plus riche que le bonheur extérieur, tant que nous restons intérieurement supérieurs au destin, le bonheur nous demeure fidèle » (n° 11, « La paix »).

Pour les Chinois, le cosmos est composé de forces opposées et complémentaires, le Yin et le Yang. Tout s'alterne ainsi dans le monde, dans le temps, en toute chose et en tout être. Cette

conception s'applique, bien entendu, au destin. Les philosophes adopteront l'idée qu'un passage difficile ne peut pas durer. Il est fatalement suivi d'une période plus heureuse et inversement. Mais, comme nous l'avons vu, il est jugé néfaste de contrarier ce principe en exerçant une activité quelconque. Le non-agir chinois permet le respect de cette loi d'alternance.

Au fil des siècles, le *Livre des transformations* suscita un engouement exceptionnel. Il fut une source de réflexion pour nombre de philosophes chinois qui en ont fait un livre de sagesse. À partir du v^e siècle avant notre ère, deux grands courants s'opposèrent : celui des lettrés, fondé par Confucius (v. 551-v. 479 av. J.-C.), et celui des taoïstes.

La philosophie confucéenne est morale et politique. Les transformations subies par son pays à l'époque où vécut Confucius l'incitèrent à vouloir rétablir l'ordre au sein de l'État et à inspirer aux hommes la voie de la vertu. L'ordre souhaité consistait en l'obéissance des sujets envers leur souverain, comme au temps révolu des premières royautés : « La vertu du prince est comme le vent, et celle des petites gens comme l'herbe. L'herbe doit se courber quand le vent souffle sur elle d'en haut. » La hiérarchie, valeur suprême du passé, devait être respectée pour retrouver l'harmonie. Bien entendu, le souverain devait respecter les ordres du Ciel et suivre la Voie. Être droit envers soi-même et les autres, parfaire sa vertu et préserver les rites : voilà les principales règles à suivre. Ce chemin n'était accessible qu'à « l'homme de bien », c'est-à-dire au noble de haute moralité. L'homme devait puiser en lui la force nécessaire afin d'assumer dignement les décrets qui lui avaient été confiés par le Ciel : « C'est l'homme qui, par sa volonté, élargit la Voie ; mais il n'est pas de Voie qui puisse élargir le cœur d'un homme passif. »

Les taoïstes ont renversé l'ancienne image de l'homme soumis à la volonté de ses supérieurs. Ils développent l'idée d'un être libre de choisir ou non le juste milieu en totale indépendance avec la société. La voie à prendre est le Tao.

Lao-tseu (VI^e-V^e siècle avant notre ère) compare le Tao au milieu d'une roue. Caché dans le centre, c'est la force qui permet de la faire rouler. Il en est de même pour un vase : c'est le vide du récipient qui en fait son utilité (*Taote-king*, 11). On ne peut apercevoir le Tao, mais on peut en suivre la voie qui permet de maîtriser le présent (14). Il est partout dans l'univers, et a même été créé avant celui-ci : « Circulant partout sans s'user / Capable d'être la genèse de l'univers. » Il est la fin ultime à atteindre : « L'être humain se modèle sur la terre / La terre sur le ciel / Le ciel sur la voie / Et la voie demeure naturelle » (25).

Selon le philosophe, l'homme atteint la perfection en se détachant de tout principe matériel. En s'effaçant, il revit à l'existence, tout comme le ciel et la terre qui durent éternellement parce qu'ils « ne vivent pas pour eux-mêmes » (7). Ainsi, en supprimant l'ego, on parvient au vide intérieur qui peut alors être rempli par le divin. Lao-tseu incite à rejeter les conventions, qui sont des artifices contraires à la véritable nature des individus. Il conseille la simplicité, l'intégrité, et le désintérêt (19). L'homme qui se contente de peu évite la discorde et ne rencontre pas le danger (44). Le sage qui parvient à discerner les difficultés de la vie n'en rencontre jamais aucune (63). La mort même ne doit pas effrayer. C'est un moment de repos où l'être retourne à sa racine. De là, il repart vers une nouvelle destinée.

Selon Lie-tseu (V^e siècle avant notre ère), l'être humain ne peut pas prétendre posséder sa destinée, puisque c'est le Ciel et la Terre qui la lui ont accordée (*Le Vrai Classique du vide parfait*, 1, 12). La vie et la mort ne dépendent ni du monde extérieur ni de nous, car « tout

est destin. Comprendre ce mystère est impossible » (6, 5). Il en est de même des autres événements. Ce sont des circonstances extérieures qui vont influencer sur notre vie.

La vie sera douce à l'agriculteur dont la terre est arrosée par la pluie ou à l'artisan qui a de nombreuses commandes. Mais ces occasions sont indépendantes de leur volonté : c'est la fatalité qui les provoque. Ce point de vue est illustré par l'histoire d'un homme nommé Che, dont les deux fils soldats sont engagés par le roi et gagnent ainsi beaucoup d'argent. Le voisin de Che a également deux fils soldats, mais ceux-ci n'ont pas de travail. Jaloux du train de vie de la famille de Che, il incite alors ses enfants à aller proposer leurs services au roi. Celui-ci les renvoie, prétextant qu'il ne veut plus se fier à la force de ses armes. Il leur fait même couper les pieds, afin qu'ils n'aillent pas offrir leurs services à un royaume concurrent. Le père de Che explique alors à ses voisins que la voie adoptée était la même, mais l'issue fut différente, car : « Cela provient de ce que vous n'avez pas trouvé le moment favorable » (8, 7).

Les philosophes admettent que le destin peut nous sembler obscur et embrouillé. Yangtchou choisit l'exemple courant des hommes bons écrasés par les soucis et des criminels comblés de bonheurs : « Les choses sont ainsi et il ne faut pas chercher à connaître ce qui est naturellement ainsi. » Mais celui qui se soumet à cette fatalité ne se pose plus de questions et devient paisible, car « on peut dire d'un tel homme qu'il ne croit plus en rien et qu'il croit à tout. Il possède la vérité ».

Pour finir, voici divulgué par Lie-tseu le dialogue entre Li, la force de la nature, et Ming, le destin. Li se sent supérieure à Ming, car elle a pouvoir sur la longévité, la mort prématurée, la réussite, l'échec, la richesse et la pauvreté. Ming lui demande alors pourquoi les bons échouent et les méchants prospèrent, pourquoi les sages sont abaissés

et les fous honorés, pourquoi la pauvreté est cédée aux justes et la richesse aux méchants. Li répond : « Si les choses sont comme tu le dis, alors je n'ai aucune influence sur la nature. Si telles sont les dispositions de la nature, n'est-ce pas toi qui l'as faite ? » Ming dit : « Mon nom est Ming ; comment peut-on encore parler de gouverner ? Je pousse en avant ce qui est droit, je supporte ce qui est tors. La nature produit également la longévité qui jaillit de son fond propre, la vie brève qui vient d'elle-même, l'échec et la réussite, les honneurs et une humble condition. Cela je ne peux pas le connaître, cela je ne peux pas le connaître » (6, 1).

Le karma, destin indien

Dans l'Inde védique, les hommes agissent comme dans les autres traditions : ils font des offrandes aux dieux afin d'obtenir leurs faveurs. Mais seules les castes supérieures, les brahmanes et les guerriers, possèdent le pouvoir d'offrir des sacrifices aux divinités. Ce privilège leur permet de participer à l'ordre cosmique et de bénéficier des grâces divines durant leur séjour terrestre et posthume. À partir du VIII^e siècle avant J.-C., la croyance dans les dieux et les rituels décline. Les différences sociales ne se justifient plus alors par le pouvoir des dieux, mais par le poids des actes accomplis dans une vie antérieure. Cette notion implique une nouvelle croyance : la transmigration de l'âme.

Dans la pensée indienne, le destin d'un individu est engendré par le *karma* (mot qui signifie « acte » et, par extension, « cumul d'actes »). Cette loi de cause à effet implique que tous les êtres sont conditionnés par leurs actes antérieurs, qu'ils soient positifs ou négatifs. Ils s'expriment sur trois plans : le corps, la parole et l'esprit.

Or, il est admis que tout acte accompli va fatalement produire un effet à plus ou moins long terme sur son auteur. Lors d'une bonne ou mauvaise action, un potentiel s'inscrit dans la conscience dont le résultat sera plus tardif, tout comme une graine plantée dans le sol produira un fruit qui se détachera. Le moment de la retombée est imprévisible, car il dépend de l'importance de l'acte et de sa maturation. Il peut se produire dans le cours d'une vie ou dans une prochaine existence si le développement est plus long. L'auteur de l'acte est donc enchaîné à celui-ci, jusqu'à ce qu'il en recueille la rétribution.

Selon la tradition bouddhique, notre destin serait déjà sélectionné avant la naissance, dans le *bardo*, l'état transitoire situé entre la mort et la future naissance. Le *bardo* est un monde localisé sur un autre plan de conscience, mais les réactions de chaque individu restent les mêmes qu'avant sa mort. Il y subit des hallucinations qui sont les émanations de son propre *karma* et qu'il tentera de maîtriser. Ses émotions (peurs, souffrances, bonheurs, etc.) dépendent alors de son contrôle face aux illusions ressenties. Il est aveuglé par une lumière de couleur variable selon les différents états intermédiaires. Chaque fois qu'il faiblit vers des lumières plus ternes, il descend vers un niveau inférieur. Seuls ceux qui ont de leur vivant pratiqué la méditation peuvent contenir leur calme intérieur et reconnaître leur véritable essence spirituelle, le « pur esprit ». Les autres ne parviennent pas à identifier la nature de chaque apparition. La force du *karma* les pousse alors vers une réincarnation où apparence physique, conditions et circonstances de vie sont déterminées. Cette sélection leur permettra d'actualiser leurs tendances et d'établir ainsi un rééquilibrage essentiel à leur développement spirituel.

Si dans la pensée indienne il est admis que l'homme vit une destinée qui découle de ses vies antérieures, il est tout autant

reconnu qu'il continue aujourd'hui d'écrire son destin. Il doit donc cesser d'accomplir de nouveaux actes néfastes, car ce sont les *karmas* actuels qui vont lui permettre de l'élever au rang supérieur afin de retrouver sa propre nature divine qui jusqu'alors avait été voilée par l'illusion karmique. Les *karmas* négatifs peuvent également être affaiblis par les actions favorables que l'on entreprend dans cette vie. Ainsi, chacun est entièrement responsable de ses actes et doit en subir les conséquences. Mais chacun est tout aussi libre de se délivrer.

Lors de la première vision révélatrice, Bouddha réalisa que tous les événements sont transitoires, impermanents, et que les phénomènes douloureux sont tous causés par l'ignorance. Selon lui, la souffrance n'est pas la vraie nature de l'univers, mais le résultat d'une mauvaise compréhension de l'existence. Si la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort sont les étapes inévitables de notre parcours sur terre, les hommes endurent également des sentiments douloureux qu'ils créent eux-mêmes. Ils construisent leur propre prison. L'ignorance, c'est de penser qu'il y a un soi et que tout est permanent. Comme tous les phénomènes mentaux ou matériels, les sentiments apparaissent et disparaissent. S'il perçoit leur vraie nature, l'homme n'est plus soumis à l'illusion (*maya*), il s'aperçoit que tous les phénomènes sont vides d'essence ; alors, la souffrance disparaît.

La philosophie indienne propose à chacun d'expérimenter un travail psychique afin de se délivrer du destin et de créer un futur libre de toutes traces antérieures. Le bouddhisme enseigne que tout le monde a la capacité de s'éveiller et de transcender l'ignorance puisque chacun possède en lui la nature de Bouddha. L'Éveillé disait d'ailleurs que son enseignement n'était ni doctrine ni dogme, mais une méthode, le résultat d'une expérience directe amenant la réalisation d'une paix profonde. Toutes ses croyances étaient tirées de

sa propre pratique et il incitait chacun à faire l'expérience directe de la réalité.

CHAPITRE IV

Le refus du destin écrit

Peu avant le début du I^{er} millénaire, les hommes commencent à espérer avoir tout de même une part de responsabilité dans les choix de leur vie. La notion de libre arbitre sera ainsi beaucoup débattue par les philosophes grecs. Les débuts sont frileux, l'ombre du déterminisme planant toujours sur ces nouvelles idées. Les trois religions monothéistes hériteront de cette « nouvelle vague ». Il sera pourtant difficile de concilier l'obligation de suivre la voie tracée par Dieu et la libre responsabilité humaine.

Le désir de libre arbitre chez les Classiques

La nécessité est toujours bien présente dans la philosophie d'Aristote (384-322 av. J.-C.). Le philosophe justifie l'existence d'une nécessité qui règle le monde selon des lois immuables par l'observation du mouvement circulaire et ininterrompu des corps célestes. Tout est soumis au mouvement par un premier « moteur immobile », dieu. Ainsi, l'inexorable nécessité continue d'agir sur le monde physique, sur le cours de l'existence.

Des défaillances se produisent cependant, note Aristote, et ces erreurs font penser qu'il pourrait exister un hasard. Ce ne sont en fait que des accidents de parcours. Toute cause se trouve dans la source de mouvements qui est l'Intelligence divine parfaite et qui embrasse la nature entière. Ce dieu évolue comme « objet d'amour » en attirant la nature et les hommes à lui, mais n'est pas lui-même touché, car il est impassible et sans désir.

Cette vision déterministe de l'univers est contrebalancée par la place qu'Aristote accorde à la volonté humaine. Il admet que la nécessité n'exerce aucune influence sur l'intellect. Grâce à son intelligence, l'être humain est donc capable de choisir la voie qu'il prendra : vice ou vertu. Les hommes sont prédisposés à acquérir les vertus morales, mais celles-ci sont uniquement introduites par la volonté. Elles nécessitent donc un apprentissage. L'habitude aidant, l'individu se forge lui-même un caractère, bon ou mauvais, qu'il ne pourra plus transformer par la suite, car le libre arbitre n'a plus d'effet contre les aptitudes acquises. Il faut donc s'exercer très tôt à la pratique de la vertu et du choix réfléchi. Contre un mauvais destin, personne ne peut rien. Mais s'il est atteint par les coups du sort, l'homme vertueux saura mieux que les autres résister aux épreuves.

Épicure (341-270 av. J.-C.) rompt définitivement les liens qui unissaient les hommes aux images mythiques. La croyance en l'influence des Moires ou autre Anankè était jugée à cette époque stupide et puérile. Le philosophe pense que les dieux n'interfèrent pas dans la vie humaine et qu'il n'existe aucune fatalité liée à la nécessité. Il rejette la notion de destin pour lui préférer celle de hasard et espère beaucoup de la liberté individuelle. Selon lui, l'homme est une goutte d'eau dans l'univers. Il pense même qu'il y a une quantité d'autres mondes peuplés d'hommes. Les dieux, s'ils existent, ne sont

certainement pas les auteurs de la création de la Terre, comme on le pense généralement, et encore moins les guides de notre destinée.

Mais, tranche Épicure, il vaut encore mieux croire à la mythologie et à la providence divine qu'au destin des physiciens, « car dans le premier cas, se profile un espoir de fléchir les dieux en leur rendant un culte, alors que dans le second, on n'a affaire qu'à une inflexible nécessité » (*Lettre à Ménécée*, 134). Il critique dans ce passage le nécessitarisme du philosophe Démocrite (v. 460-v. 370 av. J.-C.). Cette doctrine reposait sur l'enchaînement déterminé, causé par la collision des atomes lors de leur chute dans le vide. Cette théorie, Épicure l'avait adoptée. Mais il refusait un destin déterminé par avance. Aussi, il argua que les atomes peuvent parfois dévier à un moment inattendu, provoquant ainsi un résultat différent de celui qui était prévu. Cette théorie sauvegardait l'idée d'une libre volonté chère à Épicure, car il affirmait que cette déviation ne s'opérait par aucune cause extérieure. Seules nos impulsions pouvaient détourner le cours mécanique des événements.

Cette théorie fut critiquée. Dans le *De fato*, le Romain Cicéron (106-43 av. J.-C.) se demande pourquoi l'atome déclinerait : « Quelle est donc la cause nouvelle dans la nature qui fait dévier l'atome ? Vont-ils tirer au sort entre eux à qui déclinera ou non ? » (20, 46). Mais surtout, Cicéron souligne que, en dépit des bonnes intentions d'Épicure, la nécessité est toujours présente dans sa version du destin : « Si c'est en vertu d'une nécessité naturelle que les atomes ont la propriété d'être emportés par la gravité [...] c'est aussi une nécessité qu'ils déclinent » (20, 48). Selon lui, cette déclinaison « factice » est un recours bien faible pour témoigner des mouvements volontaires de l'âme.

Il n'en demeure pas moins qu'Épicure a cru en une totale liberté humaine. Persuadé que l'être humain connaît instinctivement ses

propres besoins et qu'il est libre de décider de ses choix, il recommande de se laisser guider par les désirs de sa vraie nature, de bien peser chaque décision, de ne pas se préoccuper de l'avenir, de jouir du temps présent et ainsi de trouver l'équilibre intérieur. De cette façon, l'homme devient sage, indestructible et jamais troublé par les coups du sort.

Le sceptique Carnéade (v. 215-v. 129 av. J.-C.) réfute lui aussi la puissance fatale d'un destin. Il s'insurge contre les théories des stoïciens tout en admettant que certaines causes naturelles peuvent produire leurs effets dans le futur. Mais il maintient que d'autres causes surgissent « fortuitement ». L'être humain est donc capable de commencer une chaîne causale par son propre mouvement volontaire, indépendamment du destin. Il s'attaque alors à l'astrologie fataliste et à la divination auxquelles, nous l'avons vu, les stoïciens accordaient beaucoup d'importance. Carnéade concède que certains événements peuvent être prédits lorsque leurs causes se trouvent dans l'ordre naturel. Mais, pour ce qui est des événements fortuits, il est impossible de les prévoir, car les causes n'existent pas avant la réalisation de l'événement. Cet avenir-là, même Apollon ne pourrait le connaître. De plus, s'interroge Carnéade, quel est l'intérêt de connaître un futur déterminé si l'homme ne peut rien changer ? Si tout arrive conformément au destin, comme le veulent les stoïciens, la prévision d'un malheur absolument nécessaire et inévitable ne nous servirait à rien, « si ce n'est à nous enlever la joie de l'existence et à remplir d'amertume toute notre vie ».

Dès lors, la vision d'un destin inébranlable demeure insupportable aux hommes. Cette conviction, partagée par les théologiens, va influencer, par le biais de la religion, la conscience humaine.

L'avenir, secret du dieu unique

L'adoration d'un dieu unique va changer la conception du destin. Il n'est plus question d'aider le démiurge à lutter contre le mal ni de concevoir une force qui lui serait supérieure puisque cet être est tout-puissant. Maître des destins, Dieu connaît l'avenir. Mais il n'autorise pas l'être humain à être informé de son futur. Reste pour celui-ci à se livrer à un combat seul contre Satan, engageant ainsi sa responsabilité personnelle.

DIEU, MAÎTRE DES DESTINÉES

Le dieu des Écritures porte des vestiges de déterminisme : il s'immisce dans les affaires humaines et dicte les actions qui doivent être exécutées. De plus, il intervient à différents niveaux : historique, social, éthique et juridique. Tous les préceptes fixés par Yahvé dans l'Ancien Testament semblent sous-entendre que la destinée des hommes serait dirigée sans laisser de place au libre arbitre. Le fait que Dieu imposerait sa volonté et dicterait les choix à l'homme a été rejeté par les religions monothéistes, car cette idée est incompatible avec le libre arbitre. Pourtant, nous trouvons çà et là dans la Bible des passages qui nous incitent à penser que Dieu se servirait par moments de son pouvoir omniscient pour influencer les hommes dans une voie donnée.

L'exemple le plus frappant est certainement celui de Pharaon. Yahvé commande à Moïse d'aller trouver Pharaon pour lui demander de laisser sortir les Hébreux d'Égypte. Moïse doute de la réussite de l'entreprise, mais Dieu le rassure : « J'endurcirai le cœur de Pharaon et je multiplierai mes signes et mes prodiges dans le pays d'Égypte. Pharaon ne vous écoutera pas, alors je porterai la main sur l'Égypte et

je ferai sortir mes armées, mon peuple, les Israélites, du pays d'Égypte, avec de grands jugements » (Exode, VII, 1-4). Il en fut ainsi : Dieu infligea dix fléaux au pays dont la plaie fatale, la mort de tous les premiers-nés (sauf ceux des Hébreux). « Des punitions comme celle d'endurcir le cœur de Pharaon sont exceptionnelles, tempère le rabbin Moïse Lewin. Face au mal, le danger est parfois si fort que Dieu doit intervenir pour le faire disparaître. Il a envoyé plusieurs avertissements à Pharaon avant de lui adresser le plus terrible : la mort humaine. »

Yahvé, dieu puissant, garantissait sa protection au peuple élu en échange du respect des règles qu'il avait dictées à Moïse sur le mont Sinaï. L'idée d'une récompense dans l'au-delà n'est pas abordée dans la Torah. C'est surtout la rétribution de l'être humain sur terre qui est évoquée. Obéir aux règles apporte des bénédictions terrestres concernant la durée de la vie, l'augmentation du bétail, la fertilité du sol et la conquête des nations. À l'inverse, les fautes entraînent la mort, la souffrance et la dégradation des biens matériels et agricoles (Deutéronome, 30 et 32). Les destinations finales de l'âme seront élaborées plus tard.

Une autre référence biblique prouve la faculté divine à changer le cours des événements. Dieu demande à Jonas d'aller annoncer aux habitants dépravés de Ninive qu'Il est au courant de leurs mauvaises mœurs. Effrayé par cette tâche, le prophète prend la fuite dans un bateau « loin de Yahvé ». Mais Dieu envoie la tempête sur la mer. Pour apaiser la colère de l'Éternel, l'équipage jette Jonas par-dessus bord et un poisson l'avale. Yahvé sauve Jonas, qui promet d'accomplir Sa volonté. On le voit, nul ne peut se dérober devant son destin. Dans Ninive, Jonas prêche la mauvaise nouvelle : « Encore quarante jours, et Ninive sera détruite. » Contre toute attente, les habitants croient Jonas et se mettent à prier Dieu. Ainsi est sauvée la ville de Ninive :

« Dieu vit ce qu'ils faisaient pour se détourner de leur conduite mauvaise. Aussi Dieu se repentit du mal dont Il les avait menacés, Il ne le réalisa pas » (Jonas III, 10). Ce récit, fidèle à la tradition, indique que Dieu consent à modifier la destinée humaine si les individus en appellent à Sa clémence.

Islam signifie « soumission à Dieu ». Il est donc légitime d'imaginer que les musulmans doivent également suivre un chemin tracé. Ce sentiment ne peut que s'accroître à la lecture du Coran. De nombreux versets induisent en effet l'idée d'un Dieu qui a tout prévu, tout calculé, et même tout écrit à l'avance.

La nuit de la Révélation, où la première sourate a été transmise par l'archange Gabriel, est nommée *Leilat Al-qadr*, c'est-à-dire « la Nuit du Destin ». La tradition rapporte que, en cette nuit du 26 au 27 du mois de Ramadan de l'année 610, toutes les destinées auraient été fixées par Dieu : « Dans cette nuit les anges et l'esprit descendent, avec la permission de Dieu, portant ses ordres sur toutes choses. » Dans une autre sourate, il est mentionné que, en cette nuit-là, « toute œuvre sage est décidée une à une » (XLIV, 3). Cet événement nous rappelle étrangement la fête du Nouvel An mésopotamien, lorsque les dieux tranchaient les décrets. D'ailleurs, les musulmans continuent à célébrer cette nuit chaque année, comme me l'explique Dalil Boubakeur, l'ancien recteur de la mosquée de Paris : « Toutes les destinées sont fixées et sont écrites sur notre Livre. Dieu sait ce que nous ferons cette année-là, mais nos choix sont libres. »

Le Livre, conservé en haut lieu, semble parfois contenir un exposé des œuvres fixées d'avance par Dieu, comme le prouverait ce verset : « Nous détruirons ou punirons sévèrement toutes les villes de la terre avant le jour de la résurrection. C'est un arrêt écrit dans le Livre éternel » (XVII, 60). Mais d'autres versets laissent à penser qu'il rassemble plutôt les futures conduites humaines : « C'est l'ange Sidjil

qui inscrit toutes les actions des hommes sur des feuillets » (XXI, 104). Il est aidé dans cette tâche par des témoins angéliques qui sont plus près de l'homme que « sa veine jugulaire ». Les moindres états d'âme sont en effet épiés par deux anges qui notent toutes nos paroles (L, 16, 17). Il y a un verset fondamental dans le Coran, ajoute Dalil Boubakeur : « Quiconque suit le chemin droit le suit pour lui-même ; quiconque s'égare, s'égare à son propre détriment [...]. Nous n'avons point puni le peuple avant d'avoir suscité dans son sein un apôtre » (XVII, 16).

Que Dieu adresse des prédicateurs aux humains pour qu'ils se tournent vers Lui, on peut l'admettre, mais il est plus difficile de saisir des versets comme celui-ci : « Dieu égare ceux qu'il veut, et dirige ceux qu'il veut » (LXXIV, 34). L'ex-recteur intervient : « Il évoque les mécréants qui sont endurcis dans leur croyance idolâtre et qui sont incapables d'écouter les messages des prophètes. » Nous terminerons par cette phrase énigmatique (XVII, 14) : « Nous avons attaché à chaque homme son oiseau au cou. » Dans le Coran, une note du traducteur précise que cet oiseau symbolise la destinée de l'homme. On en revient à la prédestination... « Non, s'insurge Dalil Boubakeur, c'est une question de traduction. Vous savez, il y a soixante-quatre traductions du Coran en français ! Certains ont traduit "destin", d'autres "oiseau", mais il faut prendre ce mot arabe *taïr* au sens de l'ensemble de toutes les actions de l'homme, c'est-à-dire de toutes ses bonnes et mauvaises conduites, ses œuvres. »

LA VOLONTÉ DU LIBRE ARBITRE

La notion de destin écrit sera écartée par les théologiens ayant commenté la Bible. Les recommandations divines qui parviennent à l'homme par le truchement des prophètes sont interprétées comme

des suggestions. Elles présenteraient à l'homme les deux chemins qui lui sont offerts et les conséquences qui en découlent. Dans le judaïsme, le respect des règles est associé à une recommandation d'introspection. Une fois par an, une fête est même consacrée à cet effet. Les Israélites doivent faire le bilan de leurs comportements passés. Ce jugement personnel est nécessaire pour saisir la source même des décisions prises. En reconnaissant ses fautes, l'être humain doit en tirer les conclusions nécessaires pour réajuster sa ligne de vie, sa destinée, et être ainsi en accord avec son âme et conscience. En effet, lorsque je rencontre le rabbin Lewin, du Consistoire de Paris, il me précise que l'âme de l'homme, avant de venir en ce bas monde pour se réaliser, connaît déjà l'œuvre qu'elle doit entreprendre : « Chacun a une mission particulière. D'ailleurs, le Talmud dit qu'après la mort on ne vous demande pas "Pourquoi n'es-tu pas devenu quelqu'un ?" mais "Pourquoi n'es-tu pas devenu toi-même ?". » Selon le Zohar, l'âme prendrait des engagements devant Dieu avant d'intégrer le corps.

« La crucifixion donne un éclairage nouveau, me précise le père Hervé Renaudin, directeur du séminaire Saint-Sulpice. Elle est ressentie comme un élan de compassion, d'amour de la part de Dieu afin que l'homme prenne exemple sur Lui. Ce Dieu si fort, si violent, tout-puissant, offre Son Fils en sacrifice pour qu'on entende sa détresse, son appel d'amour. Il va nous prier de reconnaître qu'Il est le Père unique, la source, l'origine. Même si Sa demande est rejetée par les hommes, Il ne cesse de faire cette offre. Il ne peut pas l'imposer : saint Augustin et les Pères de l'Église disent que Dieu ne nous sauve pas sans nous. Il a besoin de notre consentement. Dieu nous a créés dans cette capacité à l'accueillir, mais l'homme ne perd pas son libre arbitre. Il peut soit accepter, soit refuser ce don de Dieu à partager Sa vie. »

Le libre arbitre a également beaucoup préoccupé les théologiens musulmans, comme l'explique Dalil Boubakeur : « Certains pensent que le libre arbitre n'est qu'une illusion, car la vie n'est contrôlée que par Dieu qui sait tout. D'autres imaginent l'homme totalement responsable de ses actes. En fait, l'islam impose une soumission permanente aux règles morales de Dieu car tout vient de Dieu et tout repart vers Lui. Dans l'islam, les règles morales sont très importantes. Mais c'est l'homme qui choisit sa voie. Pour l'aider, Dieu a envoyé des prophètes. Chaque peuple a eu une Révélation pour le guider. En priant Dieu, on peut éviter les mauvaises actions. Il faut également surveiller ses intentions car elles valent encore plus que les actes. Et l'état dans lequel on fait un acte dépend entièrement de nous. »

L'INTERDICTION DE CONNAÎTRE LE FUTUR

Si le croyant est incité à suivre la voie des prophètes, il n'est pas autorisé à deviner l'avenir. Les arts divinatoires sont prohibés dans les trois religions monothéistes. Le Coran précise : « Le vin, les jeux de hasard, les statues et le sort des flèches sont une abomination inventée par Satan ; abstenez-vous-en, et vous serez heureux » (V, 92). (Les flèches sacrées servaient à l'époque pour prédire le futur dans les temples.)

« L'astrologie est proscrite dans la Torah, précise le rabbin Lewin. Interroger les astres influence l'homme sans laisser place au libre arbitre et peut l'induire en erreur. Cette pratique rabaisse l'être humain qui, pour nous, est au-dessus des astres. Dieu dit à Abraham : "Lève les yeux au ciel et dénombre les étoiles si tu peux les dénombrer" (Genèse XV, 5) ; or, le mot *abbet*, traduit par "lève", prend le sens de "regarder du haut vers le bas", positionnant Abraham/l'homme au-dessus des étoiles. De fait, tout présage est

interdit par la Bible : “Vous ne pratiquerez ni divination ni incantation. Ne vous tournez pas vers les spectres et ne recherchez pas les devins, ils vous souilleraient” (Lévitique, XIX, 26, 31). »

Bien qu’interdites par l’Église, les pratiques divinatoires ont continué d’être populaires auprès du public. L’Église n’aura de cesse de condamner cette tradition tout en continuant de la pratiquer. Papes et cardinaux avaient leurs astrologues attitrés... Les chrétiens croyaient que l’avenir pouvait être prédit, puisque les prophètes y parvenaient. Mais seuls les hommes saints, choisis par Dieu, avaient l’autorisation de le révéler.

L’idée germa qu’un individu parvenant à lire l’avenir ne le devait qu’à l’inspiration du diable, afin d’empêcher les croyants de se tourner vers Dieu. Au Moyen Âge, l’Europe fut secouée par une grande chasse aux sorcières. La bulle *Caeli et Terrae*, promulguée par le pape Sixte Quint le 5 janvier 1586, déclarait que Dieu seul pouvait posséder la science de l’avenir : « À lui seul toutes choses sont connues ; pour Lui seul le livre des siècles futurs est ouvert », donc « il ne faut pas douter que c’est bien le diable, l’Ennemi universel, qui incite ainsi les hommes à sonder les arcanes de l’avenir, afin de faire tomber leurs âmes dans les filets de la damnation ».

Pendant cette époque trouble, on jugea nécessaire d’extirper le démon hors des infidèles que l’on suspectait possédés. Conduits par l’Inquisition, les interrogatoires et tortures furent de rigueur lors d’une terreur qui dura du XIII^e au XVI^e siècle. Toute cette époque terrible restera pendant longtemps gravée dans l’inconscient occidental.

L’Église n’aura de cesse de sanctionner ce qu’elle tiendra comme superstition, sans comprendre qu’elle condamnait tout autant les fondements de sa religion. Comment faire admettre que la prophétie était sanctifiée d’un côté et réprouvée de l’autre ? Les matérialistes

rejetteront en bloc toute prédiction. Puisque connaître l'avenir est une hérésie, les prévisions bibliques seront également jugées comme pures fantaisies dès le XVIII^e siècle. Aucune puissance surnaturelle ne pouvait connaître le futur puisque l'homme devenait totalement libre de créer son avenir.

DEUXIÈME PARTIE

Neuf clés pour améliorer son destin

On l'a vu, ce sont les religieux et les philosophes qui ont élaboré les thèses concernant la destinée de l'homme. Les scientifiques occidentaux ont, à leur tour, tenté de s'y atteler. La découverte de l'inconscient a révolutionné les croyances établies. Dès lors, ce sont les spécialistes des sciences de l'homme qui vont tenter de démonter les mécanismes qui influent sur le comportement humain, car le libre arbitre s'acquiert par une profonde introspection, en faisant resurgir à la conscience tout un passé personnel qui entrave la liberté de réaliser le futur souhaité.

On pense aujourd'hui que l'être humain est libre de construire sa vie, qui est considérée comme le résultat de ses actes. La notion de destin se confond dorénavant avec celle d'existence. Cependant, avant de détailler les neuf clés qui permettent d'être auteur de son destin, nous allons nous intéresser aux données de base reçues par le fameux « hasard » qui forme le destin préétabli. Ce sont les cartes délivrées à la naissance. Elles proviennent de la famille, des gènes, de la société, de l'éducation... En fonction des cartes qu'il possède, chaque être humain pourra composer avec, voire en abandonner ou en ajouter. Car les événements qui surviennent au cours de la vie sont ensuite de nouvelles cartes avec lesquelles il reconstruit son existence.

CHAPITRE V

« Dieu ne joue pas aux dés avec l'univers »

Sigmund Freud (1856-1939) déclarait que moins un individu en sait sur ce qui est passé et sur ce qui est présent, « plus son jugement sur ce qui est à venir ne pourra que tourner à l'incertitude ». Ainsi, le futur est conditionné par l'expérience propre à chacun, les succès et les échecs personnels. Afin d'aborder l'avenir, il devient donc indispensable d'être conscient de l'impact des événements antérieurs. Ce sont les traces du passé qui vont déterminer les comportements d'un sujet.

Selon Freud, les causes de la force irrésistible qui pousse un individu à agir datent de la petite enfance. La recherche du plaisir, le refus de la douleur seraient la source des actions humaines. Ainsi, ce sont des forces instinctives qui pousseraient l'homme à réaliser sa destinée, sans intervention de puissances extérieures. Le problème, c'est que ce sont ces besoins qui vont dicter inconsciemment à l'individu sa conduite, dès lors qu'il rencontre des circonstances semblables aux modèles initiaux. Il continuera toutefois à penser qu'il choisit de mener son existence en toute liberté, sans subir la moindre pression. Ce qui entraîne un éternel mouvement répétitif des mêmes comportements... L'analyse des névrosés a

conduit Freud à constater qu'ils ne pouvaient s'impliquer dans le présent ou le futur, car ils étaient comme figés dans un passé dont ils ne parvenaient pas à se dégager. Suspendus à leur passé, ces hommes n'étaient pas maîtres de leur vie. Un travail sur eux-mêmes leur a permis de se différencier de ce passé tyrannique.

Si pour Freud le passé douloureux se situe généralement dans la petite enfance, d'autres spécialistes vont lier destin et traumatisme dès la venue au monde de l'enfant. Selon le psychanalyste Otto Rank (1884-1939), la violence subie parfois pendant des heures au moment d'un accouchement est différemment vécue selon la constitution des enfants, mais elle déborde le plus souvent les capacités de perception. L'angoisse persiste pendant l'enfance et, après la compréhension des différences sexuelles, le conflit peut dégénérer en névrose.

Plus récemment, le psychiatre Stanislav Grof a agencé les différents stades de la vie intrautérine et de la naissance en liaison avec le futur profil psychologique d'un individu. Comme Otto Rank, il affirme que les sensations ressenties lors de chaque phase s'inscrivent dans l'inconscient et influent sur la personnalité. Ces empreintes, renforcées par les expériences émotionnelles de la petite enfance, façonnent le comportement de chaque être humain.

Grof répertorie quatre étapes qu'il appelle matrices périnatales fondamentales (MPF). La première correspond à l'existence *in utero*, avant l'accouchement. Grof souligne que si la future mère est en proie à la colère, à la violence ou à la nervosité, ce stress gagne l'enfant. La psychanalyste Françoise Dolto reconnaissait déjà que l'être en gestation était capable de développer une psychose lorsque sa mère retenait en elle une souffrance non dite.

En ce qui concerne la deuxième MPF, lors du début des contractions utérines, Grof lui attribue la dépression profonde que

peuvent éprouver ensuite certains hommes : la peur de la mort, les angoisses d'abandon ou de rejet. Il l'associe également aux sentiments d'infériorité et de culpabilité que certaines personnes peuvent ressentir ensuite dans leur vie. La souffrance physique du fœtus laisse aussi une empreinte inconsciente qui se réactive lors d'un accident, voire d'une opération chirurgicale.

La naissance se poursuit avec la troisième MPF, qui est la phase d'amplification des contractions. Grof note une stimulation sexuelle due à la violente souffrance physique vécue par l'enfant. Il ne faut donc pas s'étonner que le psychiatre attribue à cette matrice toutes nos aberrations sexuelles et agressives, lorsque les circonstances ultérieures les provoquent.

Nous parvenons à la dernière étape, la quatrième MPF, lorsque l'enfant se sépare du corps maternel. Ce devrait être un moment de détente et de soulagement, mais le bien-être du bébé dépend surtout de l'accueil qui lui est réservé lors de sa naissance. Un environnement paisible et affectueux aidera l'enfant à faire face aux difficultés de la vie. Mais, insiste Grof, toute intervention technique ou médicamenteuse contribue à « une inaptitude à affronter les problèmes de tous ordres qui surgiront par la suite ».

Pour remédier à une telle situation, Grof recommande d'instaurer un univers médical plus chaleureux, l'hypermédicalisation étant devenue envahissante et perturbante en maternité. Le gynécologue-obstétricien Serge Bizieau a depuis longtemps pris conscience du lien entre destin et accouchement : « Je pense que l'on sait très bien ce qu'on vient faire sur terre avant de naître, mais que tout est oublié à l'arrivée. On passe alors sa vie à essayer de rechercher ce pour quoi on est "tombé dans l'enceinte". Les enfants que nous accueillons à la naissance sont tous très différents et ont sans doute déjà une histoire. Justement, ce destin porté par l'individu va pouvoir s'exprimer plus

aisément par l'accompagnement et pourrait être perturbé par une médicalisation injustifiée. Je pense réellement que le destin d'un enfant qui naît dans le respect de la physiologie, à son heure, est différent de celui d'un enfant "fichu dehors" d'une manière intempestive pour des questions économiques, de planning, etc., qui n'ont rien à voir avec la naissance. À force de considérer que la grossesse est une maladie et l'accouchement un acte hautement dangereux, on a créé de toutes pièces des besoins rendant l'événement, la femme, le couple, esclaves de la technologie. Obéir à des normes est un non-sens pour la destinée de l'individu. Quand une femme accouche sous analgésie péridurale, l'événement n'est pas inscrit dans sa conscience, parce que le ressenti est capital, surtout pour grandir : on peut être mère dans sa tête et pour l'état civil, mais il manque l'essentiel dans la fibre, la fibre utérine et maternelle. Quant au bébé né sous morphinique, il a déjà le sentiment de liberté émoussé, il est déjà "sous influence", car il reçoit des informations médicamenteuses non prévues par des processus physiologiques de naissance. Dès son arrivée sur terre, il est déjà "drogué" : on est là dans des comportements pathologiques ! Ces impressions marquent l'individu pour sa vie entière, il s'y réfère en permanence dans son inconscient, pour réagir, prendre des décisions, créer des liens... »

On peut penser que tout démarre même avant la naissance. Que nous avons, inscrit en nous-mêmes, comme un destin qui pourrait être lu dans notre code génétique. Une grande maladie, un futur sombre, une tendance à la dépression... Pour cet éclairage génétique, j'ai demandé son avis au généticien Axel Kahn. Il m'affirme qu'on sait qu'il y a des gènes qui donneront, avec une quasi-certitude, la maladie (par exemple, la chorée de Huntington, certaines formes de la maladie d'Alzheimer). Quoi que la personne fasse, le destin est plus fort et la rattrapera. Pour d'autres maladies, il faut une rencontre

entre la prédisposition et l'environnement. L'homme peut alors moduler, manipuler son environnement dans un sens tel que ces prédispositions ne se manifestent pas. « Prenons l'exemple de l'obésité ou du diabète, explique le professeur. Si la personne suit un régime, elle échappe à son destin génétique. » Mais le destin biologique n'est pas celui de la personnalité. Dans la trajectoire d'une vie particulière, les gènes interviendraient peu : « L'étude de mes gènes vous apprendra, entre autres, que j'ai les yeux verts, que j'ai une tendance à la calvitie et à la myopie, que telle ou telle maladie serait possible, poursuit le chercheur. Mais mes opinions, mes amours, ma personnalité, ma morale, mes opinions politiques, tout ce qui m'intéresse, cela vous ne pourrez le savoir. Or, ce sont ces traits qui sont les plus importants ! Et toutes les opérations mentales sont possibles avec nos gènes, nos tendances de départ. Tout au moins dans la limite du cadre autorisé. J'aime comparer la vie à la tragédie classique : les règles sont imposées, mais il y a une quasi-infinité de façons de jouer sa pièce. Il y a une diversité inouïe, il faut s'en servir. Voilà pourquoi je ne crois pas au destin. J'ai hérité d'un destin biologique, c'est vrai. Mais au sein des contraintes de ce déterminisme biologique, parce que j'ai un cerveau humain, j'ai une gamme infinie des possibles. Cette gamme me revient, ainsi qu'à la société humaine. Ce qui advient vient de notre déterminisme culturel, de l'acquis, plus que du déterminisme génétique. Par exemple, si un homme devient un grand musicien, ce n'est pas tant dû à ses gènes qu'à l'environnement culturel et idéologique, mais j'en fais mon affaire. C'est plus difficile en ce qui concerne le déterminisme culturel. »

Remontons encore le cours de la vie d'un individu, intéressons-nous à ce qui se passe dans le ventre de la mère, et dans la pensée familiale...

Selon la pédiatre et psychanalyste Françoise Dolto, l'enfant est une personne à part entière et source autonome de désir dès la conception. Ainsi, il choisit ses parents. Dans cette optique, la conception n'est pas qu'une rencontre à deux, mais bien à trois. Le fait que l'embryon vive et que la mère ne fasse pas de fausse couche atteste le fait qu'il y a désir partagé de vie. La venue au monde est donc l'incarnation de trois désirs : celui de la mère, du père et du bébé lui-même.

Pour Dolto, dès sa conception, le fœtus est donc un être humain en devenir capable de choix : il opte pour la Vie : « Dès la vie fœtale, l'être humain n'est pas une partie du corps maternel, il est déjà unique. C'est lui qui par la médiation de père et mère prend vie et se donne naissance. Il est la Vie même. Il persévère dans son développement et sa venue à terme par son désir de naître. »

Dolto pense également que le fœtus, dans le ventre de sa mère, est en communication inconsciente avec elle. Les états émotionnels de la maman, comme les événements qui surviennent, marquent sa vie psychique. Mais il n'y a pas de cause à effet, pas de systématique. Prenons l'exemple d'une mère lors d'une grossesse à risques et qui surmonte les moments difficiles. L'enfant peut en être marqué, alors qu'un autre enfant dont la mère est également déprimée pourra au contraire être vigoureux et combatif du fait que, fœtus, il aura dû lutter pour compenser la dépression de la mère...

Dolto s'est aperçue que certains enfants se souviennent des toutes premières choses qui ont été dites autour d'eux. Elle dit même que c'est comme une bande magnétique enregistrée. Elle dénonce alors les paroles péjoratives qui peuvent être dites tout à fait en début de vie et qui vont agir dans la relation de la mère à son enfant. Elle met ainsi en garde les soignants, les amies, les sages-femmes, etc., sur les

paroles émises autour du berceau. « Les paroles qui ont été dites au-dessus d'un berceau de nouveau-né s'écrivent comme un destin. »

Selon le psychanalyste Serge Lebovici (1915-2000), que j'ai rencontré avant son décès, les choix futurs sont aussi déterminés par les liens anténataux. Pour ce spécialiste des traumatismes des nouveau-nés, tout commence avec la manière de désirer l'enfant, dès la conception : « L'enfant créé par les géniteurs répond à leurs désirs. De plus, s'il y a des conflits entre parents ou grands-parents, l'enfant en hérite et tout cela influe fortement sur le destin de l'enfant. D'une génération à l'autre, les limites interviennent par la transmission intergénérationnelle. Elle se fait généralement sur trois générations, mais parfois plus. Les "fantômes" reviennent, passant par le système éducatif. De plus, quand la mère n'est pas capable de métaphoriser la situation, c'est-à-dire de concevoir le sentiment que son bébé existe, le petit dans le ventre devient plus une machine qu'un être vivant. Le destin se joue déjà à ce moment. Ensuite, il faut reconnaître que tout le processus de l'accouchement ainsi que la dépression post-partum influent largement sur le destin du bébé. Je crois que la naissance est plus difficile aujourd'hui et que l'environnement, l'accueil de l'enfant, sont sources de déséquilibre. Paradoxalement, alors que les parents sont mieux informés, cette masse d'informations a apporté beaucoup plus de confusion et ils se sentent désemparés. Ensuite, lorsque l'enfant grandit et subit des chocs affectifs, il va résister différemment aux chocs selon sa personnalité : certains s'en sortent bien, d'autres s'effondrent. Alors, peut-on modifier ce destin ? Oui, par la thérapie. Car même si je suis certain que l'homme est libre de maîtriser son destin, il faut avant tout débloquer les traumatismes qui entravent sa liberté. »

Lorsque l'héritage comporte des traumatismes liés aux ancêtres, ce poids du passé peut se transmettre à un membre de la

descendance. C'est alors le destin d'un autre que l'on vit si l'on ne parvient pas à se détacher des liens du passé. Le bébé va capter grâce aux non-dits, aux trous dans les mots, un traumatisme ou un secret dont la famille a honte (emprisonnement, crime, viol, adultère, inceste, pendaison, etc.) et dont elle ne parle pas. L'histoire peut se transmettre sur plusieurs générations.

Le psychanalyste Ivan Boszormenyi-Nagy avait remarqué qu'il existe une justice propre à chaque famille, les mérites et les dettes de chaque membre s'inscrivant inconsciemment et se reproduisant sur les générations suivantes. Pour rééquilibrer les comptes familiaux, l'un ou plusieurs d'entre eux doivent payer pour la faute commise. Malheureusement, une fois que le rôle assigné à chacun est fixé, il se répète inlassablement. C'est ainsi que certains enfants héritent de la cruelle position de souffre-douleur, de déprimé ou de malade.

La psychothérapeute et psychodramatiste Anne Ancelin Schützenberger, spécialiste du transgénérationnel, révèle qu'il y a des familles à suicide, à divorce, à veuvage, « comme s'il y avait une règle non écrite que chacun suit, dans son esprit comme dans son corps ». Cette « loi » s'établit parfois pour des membres précis, et on en arrive à « fabriquer un aîné » qui reprendra les affaires familiales. On ne se marie pas par hasard non plus, car les sujets « épousent souvent des conjoints ayant la même constellation que leur constellation familiale d'origine, ou ayant les mêmes maladies, ou les mêmes prénoms, ou les mêmes traumatismes d'enfance ».

En remontant l'histoire familiale sur environ deux cents ans, on parvient également à trouver des répétitions de décès, d'accidents, de maladies, etc. au même âge, voire à la même date, concernant les membres d'une même famille. L'analyste souligne l'importance du nom de famille qui peut continuer d'influer sur les choix de vie, comme pour la famille Mortelac. Ce nom implique qu'un ancêtre se

serait noyé. Le plus troublant, c'est qu'en l'espace de deux siècles, à plusieurs reprises, des enfants de la famille se sont noyés dans le même lac, et ce, jusqu'à une époque récente, puisqu'en 1990 l'un des membres de cette famille a perdu ainsi un enfant, alors que son frère et son oncle maternel avaient subi le même sort...

Lorsque le secret est levé, lorsque l'individu donne un sens aux événements familiaux, le poids du passé s'allège et la personne ne le subit plus passivement. On se libère ainsi du « mauvais sort » et les répétitions cessent. Dans *Les Nourritures affectives*, l'éthologue Boris Cyrulnik relate une anecdote qui nous démontre comment on parvient à se créer un destin fatal et la délivrance apportée par un nouvel éclairage. C'est l'histoire d'une famille dont de nombreux membres masculins se suicidaient vers la quarantaine. Approchant de cet âge redouté, l'un des fils se mit à déprimer. Il attendait sombrement que son heure arrive et commença à envisager le suicide. Puis, après enquête, il apprit un jour qu'il était un enfant adopté. Cette découverte bouleversa son existence : libéré de la domination de ce phénomène, il put activement prendre un autre chemin de vie.

Le destin de l'homme se joue donc déjà en amont avec l'héritage générationnel ainsi que toutes les attentes de la famille, lorsque les parents projettent sur leur enfant leurs désirs et leurs angoisses. Ces attentes se poursuivent dans l'éducation, lorsqu'ils imposent alors un destin qui peut être contraire à celui de leur progéniture. Le psychiatre suisse Carl Gustav Jung (1875-1961) affirmait que l'homme est guidé par un instinct de conservation de soi-même qui le pousse à choisir sa personnalité. L'individu se sent appelé à cette vocation à laquelle il aspire pour s'accomplir. C'est une loi individuelle, propre à chacun. Ce n'est pas la vérité, mais sa vérité que l'être doit trouver. Aussi est-il vain de vouloir l'enseigner : Jung

rejette les normes de comportement qui peuvent aller contre la vraie nature d'une personnalité et la soustraire à son destin. L'enfant porte les germes de cette vocation qui ne se révélera qu'une fois parvenu à l'âge adulte. Entre-temps, il subit diverses influences venant des parents, amis, enseignants, médias, etc. Il devra ensuite puiser dans cette masse de modèles ceux qui correspondent à sa vocation. Or, certaines impressions seront contraires à sa prédestination. Des conflits éclateront alors entre les désirs de la personnalité et ceux de l'individu « fabriqué » par son milieu. Le choix ne pourra être fait que par lui, car il est le seul à reconnaître sa voie. Le risque est grand de passer à côté de sa destinée : « C'est dans la mesure où, infidèle à sa propre loi, on ne s'élève pas à la personnalité, que l'on a manqué le sens de la vie. »

Nous le voyons, nous portons en nous-mêmes une somme immense d'informations inconscientes ! Il n'est pas toujours aisé de s'y retrouver... C'est peut-être pourquoi tant de gens se tournent vers l'occulte, que ce soit vers les médiums, les tarologues ou les astrologues. On ne se cache plus pour aller les voir. Quoiqu'il y ait toujours un sentiment de culpabilité. Plusieurs de mes patients m'ont « avoué » avoir consulté. Toujours en ajoutant : « Je ne sais pas ce qui m'a pris », ou : « Je sais, c'est bête », et en se justifiant : « À cette époque, j'étais tellement mal, j'avais besoin de savoir... »

Afin de mieux comprendre cette tendance et la vision du destin qui lui est associée, j'ai recueilli plusieurs témoignages dans un bar parisien où des tarologues tirent les cartes à qui le désire : « Je pense qu'il y a des choses d'écrites, qu'il y a un cadre », exprime Christine. « Je crois que les grandes lignes de notre vie sont écrites, mais que rien n'est définitivement défini et qu'on peut dérouter son chemin », ajoute Florence. Le destin est également décrit comme une route tracée d'avance : « Des fois, dit Patricia, on dévie le destin, on ne va

pas droit au but. On sait qu'on n'est pas dans le bon chemin si on a une épreuve. Je ne pense pas que les épreuves soient programmées, mais je crois au *karma*. Le *karma*, pour moi, se porte comme une valise quand on naît. » « On choisit de venir et on oublie tout, souligne Amandine. Mais on est tous là pour quelque chose. On doit marcher sur un chemin. On peut s'en écarter, en prendre un autre, mais on retrouvera son vrai chemin après diverses épreuves. »

Plus rarement, le destin est ressenti comme totalement fixé d'avance. On attend alors que ce futur s'inscrive. C'est le cas de Thierry : « Beaucoup de choses sont écrites. On a certainement un chemin de tracé. Peut-être par Dieu ? Mais je ne suis pas pratiquant. En revanche, je suis certain que nous avons tous un ange gardien. Quand j'étais petit, je suis tombé dans le grand bain de la piscine alors que je ne savais pas nager. J'ai soudain senti quelqu'un me tirer de l'eau alors qu'il n'y avait personne autour de moi. Ça m'a beaucoup marqué. Mais je ne fais jamais appel à mon ange car je préfère attendre ma destinée. » Inversement, Delphine ne croit pas à la prédestination : « Je suis sûre que nous avons notre libre arbitre pour faire notre propre vie. Toutefois, certains points essentiels sont sans doute écrits, comme la mort et les rencontres importantes. J'ai déjà consulté des voyants et des médiums qui m'ont prédit que j'allais rencontrer telle ou telle personne à telle période et toutes ces prédictions étaient exactes... J'en déduis donc que les rencontres sont écrites. »

Pour Daniel, l'astrologie est plus fiable que le tarot : « J'ai le recul nécessaire, car voilà des années que je consulte. On m'a annoncé que j'allais ouvrir mon entreprise alors que je n'en avais pas les moyens. Je n'y ai donc pas cru sur le coup. Or, quelque temps plus tard, ça s'est avéré. Moi, j'écoute et après je laisse faire le destin. Je crois que la destinée de chaque être est écrite, mais c'est avec notre pouvoir à

nous qu'on fait notre existence. Je réalise que c'est quand ma vie commence à être déséquilibrée que je vais voir un astrologue. Ça me donne alors cette force en moi. »

Cette envie d'être soutenu par des prédictions est sans doute ce qui relie tous ces consultants car elle est partagée par tous : « Il est tentant d'entendre des choses sur soi-même, dites par des gens que l'on ne connaît pas ! s'exclame Véronique. Je ne ferai pas ma vie par rapport à ce que je vais entendre ce soir, mais je prendrai les choses bonnes. Ça me remontera le moral. » « Je vais voir des voyants toujours dans des périodes de doute au niveau sentimental ou professionnel, avoue Patricia. Ça m'influence peut-être, mais je m'aperçois surtout que c'est une bonne façon de se regonfler. Ça permet de voir l'avenir avec plus de force. » Enfin, la majorité confirme le besoin d'être rassuré dans les prises de décision : « Je viens ici pour trouver des confirmations afin de m'affirmer dans les choix que je voudrais faire, déclare Michèle. Je pense qu'on a tous envie d'entendre ce qu'on croit savoir au fond de soi. » « Moi, je suis dans l'incertitude, intervient Amandine. Selon ce que le tarologue me dira ce soir, je prendrai l'information uniquement si ça me parle. Sinon je laisserai. J'espère en fait être rassurée, mais je veux rester positive. » « Moi, je viens pour savoir ce qui bloque dans ma vie. Je suis sûre qu'on a le choix, alors je voudrais savoir pourquoi je n'avance pas », s'interroge Christelle. Pour finir, Rebecca constate qu'elle a toujours fait appel à l'astrologie pour confirmer les choix qu'elle entrevoyait : « Ça m'a beaucoup servi de connaître des configurations, les moments favorables et dans quels domaines. Il faut toujours s'interroger, savoir ce qu'on a envie d'être, quelle vie on a envie de vivre et comment tout mettre en œuvre pour pouvoir la vivre. Je crois qu'il y a une part écrite et une part que l'on écrit. Le

résultat dépend du travail que l'on fait sur soi. Car alors on peut rendre le destin plus malléable qu'à l'origine. »

On le voit, ces personnes demandent en premier lieu à être rassurées sur leurs capacités à se reconnaître et à entreprendre.

Maintenant, penchons-nous sur les neuf clés afin d'améliorer activement notre destin en composant au mieux avec les données de base, qu'elles soient génétiques, familiales ou culturelles. C'est en fonction de ces héritages, en toute connaissance de ces cartes basiques, que l'on peut alors jouer ce que l'on pense être son meilleur jeu de vie, c'est-à-dire celui qui nous rend le plus serein.

Forts de toutes les informations de nos anciens, mais aussi à la lumière des nouvelles recherches en psychologie, nous allons détailler les différents outils qui permettent d'améliorer son destin. Ce sont des règles fondamentales pour mieux se connaître, mieux se retrouver et agir sur sa destinée.

Malgré les recherches entreprises, le cerveau reste le plus complexe de nos organes puisque nous sommes loin d'en connaître tous les potentiels. Or, des capacités considérables semblent être latentes dans la conscience humaine, bien plus importantes qu'on ne le croyait. Les chercheurs en physique, psychologie et psychiatrie s'accordent pour révéler que l'homme possède d'étonnantes facultés pour créer son destin. Il y parvient par l'expérience directe, intime, de l'exploration intérieure.

Ces nouvelles recherches vont retrouver un chemin plus spirituel. L'inconscient n'est alors plus seulement considéré comme l'« entrepôt » du passé refoulé, mais comme un puits de sagesse détenant des informations primordiales pour créer son destin en accord avec un programme de vie. La maîtrise ne se situe plus dans « faire ce que l'on désire », elle consiste à rechercher ce qui correspond à sa loi intérieure et ainsi à donner un sens à sa vie. La

vision du destin devient toute personnelle. C'est sa propre mission, sa légende personnelle, que l'homme poursuit à l'aide de diverses techniques qui le relient à la connaissance universelle. Voici neuf clés pour faire le point sur la voie que vous prenez et pour la modifier positivement.

« Nous aurons le destin que nous aurons mérité » (Albert Einstein).

CHAPITRE VI

Savoir qui je suis

Bien entendu, le plus difficile va être de démêler ce qui vient de soi de ce qui est donné par l'extérieur, tellement tout est imbriqué. En premier lieu, il est donc primordial de se poser la question de sa place dans une famille, dans une génération, dans la vie.

On l'a vu, notre destin est aussi bien déterminé par notre physiologie que par notre culture, notre milieu social, notre entourage. Comme l'exprime le regretté philosophe Michel Random, tout cela va donner une empreinte biologique, culturelle, ce que l'on peut appeler l'enveloppe dans laquelle nous allons développer notre vie. Mais nous sommes bien plus : « En tant que mammifère conscient, chaque être a une identité propre, unique et irremplaçable, qui n'a jamais existé et qui n'existera jamais plus. Ce principe d'identité s'appelle le "tout différent des parties". C'est donc quelque chose qui n'est pas analysable, ni saisissable, mais qui va être déterminant dans l'existence, car selon la manière dont vous allez réagir, vous n'allez pas avoir, face à une agression, une maladie, le même comportement. L'un va s'en sortir, l'autre pas. Pourquoi ? Parce que ce tout, cette globalisation de l'être va intervenir d'une manière différente chez l'individu. On est donc plus que notre biologie, un tout déterminé par notre conscience. La plus belle recherche que l'on

puisse faire, c'est de s'intéresser à son destin. Pourquoi je suis celui que je suis ? Vous donnez ainsi un sens à vous-même, et ce sens est totalement unique. Tout commence déjà par le prénom que l'on porte puisqu'il contient des lettres chargées de symboles. Vous pensez peut-être qu'il a été donné "par hasard". En fait, ce qui nous apparaît comme un hasard n'est jamais un hasard. C'est parce qu'on perçoit les choses au premier niveau. Donc, un tas d'apparents "hasards" auront fait que vos parents ont choisi de vous donner un prénom spécifique, à l'image de ce que vous êtes. Ensuite, un astrologue vous dira peut-être que vous avez telle configuration planétaire. Moi, je ne suis pas astrologue, mais pourquoi pas ? Il n'y a pas de sottises interrogations ! Et puis, à partir de là, vous êtes femme. Pourquoi ? Vous avez peut-être quelque chose à vivre avec le sens du féminin ? Ensuite on peut décliner : pourquoi ma mère m'aimait ou pas, etc. Que peut-on faire avec tout cela ? »

Savoir qui on est, c'est reconnaître sa base, son fondement, ses atouts et aussi ses côtés sombres, ce qu'on refuse parfois de voir mais qui est pourtant à soi. Reconnaître sa part d'ombre, c'est se reconnaître totalement, pleinement et sans jugement. Il faut aussi faire le tri parmi toutes les informations que l'on a engrangées depuis sa naissance... Or, reconnaître son propre désir parmi ceux qui nous sont imposés semble être la chose la plus difficile dans la vie. On l'a vu, deux conceptions totalement opposées du destin se profilent : soit le destin est envisagé comme un poids qui pèse sur nous lorsqu'on réalise les attentes des autres, soit on tente d'être pleinement et à tout moment dans ce qu'on a envie de faire.

Cette reconnaissance du désir personnel est difficile pour chacun d'entre nous comme le confirme le psychanalyste Serge Tisseron : « Imaginons un enfant issu d'une famille d'industriels dont le père attend qu'il reprenne les affaires, et dont la mère ne rêve que de

peinture. Si cet enfant devient peintre, on pourrait dire qu'il a réalisé son destin personnel parce qu'il a échappé à la carrière qu'avait prévue son père. On pourrait dire aussi qu'il a été enfermé dans les désirs de sa mère. Donc on ne peut jamais savoir si la personne réalise les attentes des autres sur lui, ou s'il découvre ses propres attentes. En revanche, ce qui est primordial, c'est ce que chacun peut en dire, c'est-à-dire le bonheur d'être dans ce qu'on fait. Le bonheur est le meilleur indicateur, et même le seul, du fait que quelqu'un s'engage dans des réalisations qui sont en continuité avec sa propre vie psychique, et non pas avec ce que les autres ont introduit en lui. Le bonheur, c'est avoir le sentiment de réaliser des choix qui correspondent à ses propres désirs et ses propres difficultés. C'est d'être bien dans ce qu'on fait. On peut voir des gens très brillants qui n'ont pas réalisé les choses en liaison avec leur propre vie psychique mais en liaison avec les attentes de leurs proches sur eux, dans l'enfance ou plus tard. Même s'ils ont "réussi", ces gens-là sont malheureux. »

En effet, se laisser porter uniquement par l'attente des autres ou par les événements peut être douloureux, voire dangereux, si les souhaits divergent des aspirations personnelles, même lorsqu'on a « réussi ». Certaines destinées se bâtissent pourtant ainsi. Le témoignage suivant, du professeur Christian Cabrol, nous révèle comment une vie peut être écrite par d'autres que soi. Le cardiologue ne croit pas en un destin écrit, mais plutôt que le destin se forme en fonction des gens qu'on côtoie et qui montrent le chemin qu'on doit prendre. Ainsi, dans son existence, il m'a confié que ce sont les rencontres qui l'ont fait rebondir d'un point à un autre, comme une boule ricochant sur les bandes d'une table de billard, sans prendre le temps d'écouter ses vrais désirs. « Au départ, j'avais un plan de vie très simple. Ma seule ambition était de rester dans mon village et de

remplacer mon grand-père qui était médecin de campagne. Il m'a dit : "Non, tu ne dois pas faire ça. C'est une médecine particulière avec son mode de vie, ses contraintes, mais ça ne t'intéressera pas. Tu devrais être chirurgien." Moi, je n'avais pas du tout envie de faire ça ! Je l'ai quand même écouté, tout en me disant que je prendrai un poste de chirurgien à Château-Thierry, la ville la plus proche.

» Cette idée ne m'a pas quitté pendant mes études à la faculté de médecine de Paris. Puis, mon patron de chirurgie m'a confié qu'il cherchait à garder de jeunes chirurgiens pour les hôpitaux de Paris et que je devais passer le concours. J'ai obtenu une place de professeur d'anatomie et j'ai été bloqué ici. Je devais ensuite faire une thèse. Mon patron m'a conseillé de la faire sur les poumons. Je n'avais pas envie. Il a insisté, car il y avait beaucoup de tuberculoses à soigner à l'époque. Il m'a envoyé chez un de ses amis, qui pratiquait la chirurgie du poumon. Ce dernier m'a mis en garde : "Un jour ou l'autre, on trouvera les médicaments contre la tuberculose, donc il vaut mieux vous diriger vers la chirurgie cardiaque." Un autre encore m'a conseillé d'aller aux États-Unis. Je suis donc allé là-bas pendant un an pour observer les premières opérations à cœur ouvert. J'en suis revenu exalté, prêt à tout faire pour être à la pointe du progrès, avancer. Bien sûr, à chaque moment de ce parcours j'aurais pu affirmer mon réel désir de retourner travailler dans mon village. Mais on m'a fait comprendre qu'il y avait mieux pour moi. Un peu ballotté par les événements, je suis arrivé à la Pitié-Salpêtrière. »

Le professeur Cabrol a « réussi » sa vie professionnelle, même si, on le voit, il a plus subi les événements qu'il ne les a activés ! Ce qui est intéressant, c'est le sentiment de manque qu'il ressent alors en fin de parcours puisqu'il n'a pas pu écouter ses aspirations. En effet, la maîtrise de la vie professionnelle de ce grand cardiologue s'est effectuée au détriment de celle du... cœur : « L'essentiel de ma vie a

toujours été professionnel. J'ai raté plusieurs occasions de me fiancer ou de me marier. Il y a plusieurs jeunes filles que j'aurais pu épouser, mais j'étais trop dans le travail. C'est vrai que j'en ai souffert... Elles ne m'ont pas attendu. Quand je me suis marié, je l'ai fait avec une anesthésiste, car je ne voulais pas sortir de mon activité professionnelle. J'ai choisi quelqu'un qui non seulement ne dérangeait pas ma vie professionnelle, mais l'aidait. On a beaucoup travaillé, on n'a pas eu d'enfant. Arrivé à un certain âge, quand on est à la fin de sa vie, il ne faut pas se le cacher, on peut mieux voir ce qu'on a fait ou pas. Ce n'est pas que je regrette, mais je m'aperçois que les choses auraient pu se faire très différemment. Les sentiments, c'est important dans la vie. »

La première clé nous indique qu'il est préférable de s'interroger : quelles sont mes forces ? quelles sont mes faiblesses ? quelle place ai-je au sein de ma famille ? quelle est l'histoire familiale ? Ainsi, on existe avec plus d'ampleur, plus de consistance. C'est aussi et surtout la possibilité de tirer sur le fil de vie, de sa vie ! La pelote commence ainsi à se dérouler. Suivons le fil...

CHAPITRE VII

Ouvrir sa conscience

En tirant sur le fil de notre pelote de vie, on s'autorise à s'interroger sur tout ce qui nous arrive. Il se peut qu'il y ait des nœuds à dénouer, de mauvaises surprises. En acceptant la présence de ces nœuds, on apprend à comprendre pourquoi ils ont été formés. À nous de faire en sorte de ne pas en reproduire d'autres...

Même si l'on pense que nous subissons certains événements qui surviennent « par hasard », il faut prendre conscience que c'est la réponse que nous donnons à une situation qui va faire en sorte que le même type de situation va se renouveler ou pas. Lorsque la réponse que l'on donne est toujours la même, il ne faut pas s'étonner de retrouver une situation similaire quelque temps plus tard dans sa vie.

Vous avez sans doute remarqué que certaines personnes récoltent plus de mauvaises nouvelles que d'autres, plus de malchance. On plaint les malchanceux : « Oh, le pauvre, il est encore tombé sur une égoïste », ou bien : « Elle s'est encore fait cambrioler. » Et peut-être pensez-vous être dans ce cas ? Il est préférable de s'interroger sur les événements, apprendre à modifier son attitude face aux « coups du sort »... Je pense que ces « coups du sort » sont là pour nous réveiller, nous ébranler ; ils nous aident à ouvrir notre conscience sur ce que

nous devons comprendre pour finalement nous en détacher et évoluer.

À propos de ces sujets qui « collectionnent » les problèmes, le psychanalyste Jean-Bertrand Pontalis nous rappelle que Freud a identifié ce qu'il nommait « névrose de destinée » : « Il en donne des illustrations frappantes en évoquant ces hommes dont toutes les amitiés s'achèvent par une trahison de l'ami, ou cette femme dont les trois maris successifs tombèrent malades peu de temps après qu'elle les eut épousés... Comment ne pas penser, demande alors Freud, qu'une telle "orientation démoniaque" n'a pas été préparée par les sujets eux-mêmes ? D'autres psychanalystes ont parlé de traumatophiles à propos de ces personnes qui accumulent les accidents, ou encore de névroses d'échec pour ceux qui, par exemple, s'emploient à rater leurs examens alors même qu'ils y sont bien préparés, ou à échouer dans leurs tentatives amoureuses comme s'ils n'y étaient pour rien. Le destin, Freud l'assimile à une contrainte de répétition, cette compulsion qui nous fait répéter les expériences douloureuses. Certes, nous sommes déterminés, nous ne sommes pas aussi libres que le voudrait par exemple un Sartre, mais ce déterminisme psychique résulte de nos identifications successives, de ce qui, au cours de notre histoire, nous a marqués, des "imagos" qui ont pris pour nous valeur d'institution, de notre névrose qui nous entrave mais à laquelle nous tenons parfois plus qu'à nous-mêmes. Si les psychanalystes reconnaissent la puissance de l'inconscient, le poids du passé, le peu de consistance d'un "moi" qui se vante de tout maîtriser, ils n'ignorent pas le tragique, mais, en même temps, ils font confiance au mouvement de la vie, de la pensée, à tout ce qui va contre la fixité du destin. »

« Freud a dit une chose intéressante, explique l'analyste jungien canadien Guy Corneau : "Tout ce qui est inconscient se répète." Et

Jung a ajouté : “Tout ce qui a été rejeté par la conscience a le pouvoir de se manifester de manière autonome dans notre vie, sous la forme d’un accident ou d’un destin extérieur dans lesquels nous ne reconnaissons pas, de prime abord, la trace de nos refoulements.” Les complexes ont le pouvoir d’attirer des événements et des rencontres qui vont nous révéler des choses que nous ignorons de nous-mêmes. Par exemple, quelqu’un cherche l’amour, mais il a été abandonné pendant l’enfance. Dans sa vie, cette personne aura tendance à reproduire ce schéma : les gens vont l’abandonner. Elle peut alors se dire : “Je suis victime du destin, tout le monde m’abandonne.” Mais ce qu’il faut qu’elle recherche, c’est ce qu’elle abandonne en elle-même pour que ses relations lui renvoient de manière répétée, comme un miroir, cet état d’abandon. Car, dans l’enfance, cette personne a dû abandonner des parties d’elle-même, donc une partie de sa personnalité, afin de survivre. Ces parties, qui peuvent être le désir de création, la sensualité, ou autre, elle en a besoin pour vivre pleinement. Elle va donc s’inscrire dans la répétition, jusqu’au moment où elle comprendra son rôle de bourreau inconscient envers sa propre personne et pourra dire : “Je me sabote moi-même.” Donc, en résumé, une personne va être attirée par certains types d’expériences qui feront exploser les charges du passé constituant autant de conflits inconscients qui doivent être compris et réglés. Plutôt que d’accuser l’autre, il faut rester à l’écoute d’une émotion qui survient, car c’est le signe qu’il y a un conflit dans l’être. »

Cette émotion, c’est la colère, la rancune, la tristesse, la culpabilité, la peur, l’humiliation... Tout ce qui nous empêche de vivre sereinement. À chaque fois qu’il se passe quelque chose dans notre vie, nous devrions nous poser la question : « Que dois-je comprendre, que dois-je apprendre de cet aléa ? »

Je dis souvent à mes patients qu'en venant me voir ils se placent déjà en position d'enquêteur. Le travail sur soi est une (en)quête. Ils sont comme un journaliste qui tente toujours d'en savoir plus sur un sujet passionnant : soi ! On a toute la vie pour apprendre et se surprendre !

Cet avis est partagé par le philosophe Michel Random, pour qui le déterminisme est relatif à la conscience et à la représentation que l'on a des choses : « Dans la dualité classique, on est constamment dans l'action-réaction (je suis tantôt heureux, tantôt malheureux ; soit je sors mon sabre, soit je reçois des coups). Dans ce cas, je vais gérer ma réalité d'une manière accidentelle et mon destin comportera constamment des hauts et des bas. Donc, sans être prophète ou voyant, vous pouvez déjà simplement voir la configuration d'un destin par les énergies représentées dans un être. Vous voyez les points dominants, irréductibles : "Je ne peux pas m'en sortir, ma mère ne m'a pas aimé, mon mari m'a trompée, j'ai perdu mon grand amour, je n'ai pas été un grand écrivain, etc." J'étouffe en quelque sorte. Quand on étouffe, on a besoin de compenser : soit on somatise, donc on développe un certain nombre de maladies, soit on prend quelque chose d'extérieur (alcool, drogue, etc.). Donc, je vais être pour moi-même un agent de déstabilisation et si je n'en sors pas, il est clair que mon destin sera constamment constitué de hauts et de bas. Si, inversement, j'ai conscience que les choses sont ce que j'en fais, si j'interviens, mon destin en sera transformé : j'aurai tendance à avoir plus d'amis, les échanges seront aisés, je serai mieux dans ma peau, etc. Qui va changer cela ? C'est soi-même ! Ainsi, le déterminisme est relatif à la conscience. Plus la conscience devient quantique, ouverte, vibratoire, et plus le déterminisme se restreint. Plus on élargit la part active de notre vie et moins la causalité va jouer. Évidemment, on ne peut pas éliminer complètement le

déterminisme, mais on peut le réduire considérablement. La conscience est vraiment un instrument prodigieux ! Dès le moment où l'on est conscient de sa conscience, c'est fabuleux ! »

Comment accepter une souffrance ? Et comment la comprendre ? Le psychanalyste Guy Corneau donne des éléments de réponse : « La souffrance manifeste toujours un dysfonctionnement dans la personnalité, des besoins insatisfaits et des interprétations limitées de la réalité qui sont basés sur des expériences traumatisantes. Cela peut être très long de laisser remonter à la conscience ces aspects inconscients. C'est tout le travail de l'unification de l'être. Hier soir, pendant une conférence, une femme m'a déclaré qu'elle n'avait jamais éprouvé aucune joie, aucun amour : "Je ne vis que des amours malheureuses", m'a-t-elle confié. En dialoguant avec elle, je me suis aperçu qu'elle ne parvenait pas à lâcher la définition qu'elle avait d'elle-même depuis l'enfance. Elle reste dans un malheur connu par peur d'un bonheur connu. Alors, la vie lui présente tout le temps des expériences d'abandon, afin qu'elle parvienne à une dimension plus profonde de son individualité.

» Tout l'enjeu est là : si l'on se définit comme victime, on ne se rend pas compte qu'on est son propre bourreau. On ne fait rien pour se porter mieux. On ne prend pas les décisions qui s'imposent, on n'exerce pas sa liberté. On attend le coup de baguette magique. Lorsqu'on a le courage de prendre conscience de cette dimension du bourreau inconscient, la relation avec le destin devient plus créatrice. On change de courant. Je deviens cocréateur de mon destin. Ce qui m'arrive n'est pas indifférent à ce que je suis, il le "miroite". Bien entendu, cela va exiger d'aller à la rencontre des ombres, entre autres celle du bourreau que je suis moi-même pour ma vie... Nous avons le choix de sortir de ce cycle en entrant dans cette conscience, sinon tout risque de demeurer difficile.

» Tout ce que j'exprime dans la vie va donc m'aider à connaître mes conditionnements inconscients et à dissoudre certaines interprétations erronées. Freud a dit qu'une souffrance qui n'a pas de sens fait plus de mal qu'une souffrance qui a un sens. Si je fais les choses avec conscience, bien sûr, il y aura confrontation avec l'inconscient et la peine ne me sera pas épargnée, mais au moins je cesserai d'être une victime. J'en sortirai avec une autre attitude, un allègement de la vie et un autre destin. Car lorsqu'on change intérieurement, on ne retrouve plus les mêmes personnes sur son chemin puisque ce qui nous rendait esclave s'est dissout. En modifiant son attitude, on change son destin. »

Comme d'autres, Albert Jacquard préfère le mot « projet » au mot « destin », qui possède, selon lui, une connotation de fatalité : « J'aime imaginer une autorité personnelle pour un avenir qu'on essaie de réaliser soi-même. D'ailleurs, je n'aime pas trop le terme de hasard, car il signifierait l'absence d'acteur. En fait, je dirais plutôt que l'on est porté par l'infinie possibilité des possibles. Mais on peut soit se laisser porter, soit diriger le choix. Comment ? Par le fait d'être conscient. Conscient d'être. N'importe quel caillou est, mais il ne le sait pas. Moi, je suis, mais je sais que je suis... Cela me différencie du caillou !

» S'il semble difficile à certains de trouver leur projet, c'est que la société nous apprend le conformisme, le confort de la répétition. Alors, on a peur de l'aventure. Or, toute rencontre est une aventure, c'est la richesse de l'aléatoire, tout le contraire du destin. On devrait apprendre cela à l'école. Ainsi, il est vrai que les gens qui sont enfermés dans des schémas répétitifs ne sont pas libres. Ils s'abandonnent trop facilement. Il faut apprendre aux enfants à ne pas baisser les bras. Il faut leur dire qu'ils peuvent toujours faire quelque chose ! Il faut tout faire pour participer à plus de lucidité sur soi-

même. Certains s'abandonnent à une volonté extérieure, comme Dieu, et je respecte cette croyance. Mais cela ne me semble pas pertinent non plus. Je n'ai pas à m'abandonner, j'ai à agir. Voilà pourquoi je suis contre la prière "Faites que...", par exemple : "Faites que je sois reçu à Polytechnique." Si ce n'est pas moi, ce sera un autre : donc je demande à Dieu un acte déplaisant ! Prier, pour moi, c'est accepter une espèce de besoin de "plus". Je trouve l'univers magnifique, que ce soit l'infiniment grand, comme les galaxies, ou l'infiniment petit, comme les atomes et les quarks. Mais cela ne me suffit pas. Le "plus", je ne sais pas s'il existe, mais je peux tout de même l'évoquer, sans rien lui demander d'autre que "d'être". Ma prière est plutôt : "Mon Dieu, faites que Vous existiez, cela me ferait plaisir." »

La seconde clé nous force à continuer de nous interroger à propos des événements qui ont surgi et surgissent encore au cours de notre vie. Non pas pour se lamenter, car nous verrons plus loin que raviver l'émotion du passé réactive la plainte dans le présent, mais plutôt pour tenter d'en comprendre le sens caché. Peu à peu, comme un puzzle que l'on construit, chaque petit bout de vie nous enseigne et la conscience s'ouvre.

CHAPITRE VIII

Trouver son projet de vie

Pour de nombreuses personnes, le destin s'inscrit dans un cadre encore plus large qu'une simple existence : celui d'une évolution spirituelle. L'être ne viendrait pas sur terre pour la première fois. Il reviendrait, avec un programme de vie. Ce contrat qu'il a passé avec lui-même, il peut soit le suivre, soit l'abandonner en cours de route. C'est bien entendu une croyance, mais une croyance intéressante, car elle incite à penser la vie comme un choix et un projet, ce qui donne toute sa dynamique à la part active que l'on joue dans sa propre existence...

Le psychiatre Bertrand Piccard a réalisé avec Brian Jones, en mars 1999, le premier tour du monde sans escale à bord d'un aérostat, le Breitling Orbiter 3. Selon lui, tout ce qui est prédestiné se présente à nous pour nous donner le choix. « On peut accepter ou refuser ce qui se présente, s'enflamme-t-il. On a une ligne qui est celle qui nous correspond. C'est une ligne directrice, ou plutôt une tendance naturelle qu'on peut, après coup, appeler "destin". Elle est faite de choix auxquels on répond par oui ou par non. On peut ainsi s'écarter ou se rapprocher du centre, de son centre. Parfois, en refusant des choses, on s'aperçoit qu'on est plus proche de son inclination naturelle.

» Je ne sais pas d'où cette prédestination vient, mais je reste persuadé que chaque être a quelque chose à développer sur terre. Je reste convaincu que l'existence ne commence pas au moment où l'on naît. On arrive sur terre avec quelque chose à réaliser, à apprendre, à résoudre. On peut l'accepter ou l'éviter. Apprendre de la vie ou s'en écarter. L'exemple le plus frappant est celui d'individus qui pourraient, avec leur libre arbitre, refuser les choix de la vie. Ce sont les cas de toxicomanie, d'alcoolisme, de suicide. Là, on s'écarte de ce que la vie peut nous apprendre. Malheureusement, les gens répètent souvent les mêmes erreurs, car ils n'ont pas appris à choisir.

» Il ne faut pas oublier non plus que ce n'est pas ce qu'on fait qui est important, mais la manière dont on le fait. Il faut aider l'autre à être, pas à faire. Si je regarde les choix qui se sont présentés dans ma vie, je m'aperçois que j'aurais pu vouloir depuis toujours faire comme mon père et mon grand-père et choisir l'exploration scientifique. Mon grand-père testait des inventions. Il a inventé la cabine pressurisée et le ballon stratosphérique. Mon père s'est passionné pour les sous-marins. Tout était en place pour "faire comme", mais alors j'aurais tout raté, car j'aurais voulu être dans le faire pour me fixer un destin. Je suis devenu médecin psychiatre, depuis toujours captivé par le spirituel. Or, c'est en tant que médecin que je suis allé dans le ballon, pour un tour du monde bien plus humaniste que technologique. Après trois générations, c'était peut-être mon destin. Mais je l'ai fait en accord avec ce que je sentais intuitivement.

» Il est important de travailler en conscience, d'écouter l'intuition et d'être plus lucide sur soi-même, de savoir pourquoi on fait les choses. Sinon, c'est la vie qui décide, pas nous. Beaucoup de gens ne savent pas ce qu'ils font, ni ce qu'ils refusent. Tout leur est machinal. L'être humain est plus souvent dans la réaction que dans l'action. C'est un conditionnement qui empêche de faire le choix. Parfois, on ne voit

même pas le choix, car on a appris à aller uniquement dans un sens, et on ne s'aperçoit pas qu'il y a un autre chemin possible. Or, il y a souvent plusieurs possibilités de choix. Notre libre arbitre nous mène parfois à nous remettre totalement en question sur ce qu'on pense, ce qu'on fait. Il faut se créer des espaces de choix afin d'augmenter les possibilités d'échapper à la fatalité.

» Changer son destin, c'est se libérer du passé. Se libérer de tous les conditionnements, préjugés, croyances dans lesquels on s'enferme. Si on a eu un père et un grand-père exploités, ou pauvres, humiliés, etc., on se dit qu'on subira le même sort, comme tous les descendants. C'est comme une tradition négative, une manière de se fabriquer un futur programmé en fonction d'un "passé-prison". Il y a de nombreuses notions culturelles ou religieuses qui sont des prisons. Par exemple : "Je dois souffrir, car c'est comme cela que je vais accéder au paradis." Or, il n'y a aucune nécessité de cet ordre. Même si l'on vit des situations graves, il faut dire : "Je ne veux pas souffrir." On refuse ainsi que l'avenir prenne une certaine tournure et on modifie son destin.

» Voilà pour les parties de la vie que l'on peut gérer. Mais, si l'on change de niveau, il y a des choses que l'on ne peut pas maîtriser. Pourquoi certains naissent-ils riches et en bonne santé dans une famille heureuse, quand d'autres vivent des atrocités ? Là, il y a quelque chose à comprendre sur une plus grande échelle. Les bouddhistes essaient de donner une réponse avec la notion de *karma*. Peut-être est-ce une façon d'accepter des souffrances qui nous sont inacceptables. Je suis persuadé que la conscience commence avant la naissance et se poursuit après la mort. Notre moment sur terre, c'est une partie de notre évolution. Une partie mystérieuse, soit, mais il faut accepter ce mystère que l'on ne peut saisir. C'est comme si l'on se tenait à quatre pattes sur un tapis : on voit des lignes, un carré, un

rond, on ne comprend pas ce qu'ils signifient. Si l'on se met debout, on voit que le tout forme un dessin très cohérent.

» Depuis mon tour du monde en ballon, j'ai acquis un sentiment d'appartenance à un monde pour lequel j'ai envie de faire davantage. Je ressens les destins imbriqués les uns dans les autres. On ne peut donc pas dire : "Laissons les gens crever, c'est leur destin, c'est leur choix." On ne peut pas être chacun pour soi, il faut aider les autres à réaliser leur choix, notamment ceux qui sont trop faibles. Les forts sont responsables par rapport aux faibles. »

Pour le psychothérapeute Gilles Guattari, il y a une logique dans le lien entre le passé, même très lointain, et le présent. Selon lui, il serait d'ailleurs profitable d'explorer son enfance autant que ses vies antérieures pour prendre conscience des freins qui empêchent de vivre son destin harmonieusement. « Il y a les mémoires de peur, de colère et de culpabilité. En débloquent les souvenirs douloureux, on lève les barrages qui nous empêchaient d'avancer. Alors, on comprend vraiment le sens de sa vie et on peut diriger la roue de son destin. On revient toujours sur terre dans le but de tout rééquilibrer et d'évoluer. On a donc un programme de vie, mais on a perdu le mode d'emploi, alors on reproduit les mêmes schémas.

» Dans la vie actuelle, on retrouve les personnes que l'on a aimées, mais aussi celles que l'on a détestées. Il faut savoir leur accorder notre pardon pour se libérer. Dans notre aura se trouvent plein de particules qui se densifient et attirent les autres êtres. Plus l'aura est lumineuse et légère, et plus grande est la chance de rencontrer des individus semblables. À l'inverse, les gens qui reportent leur colère sur leurs parents, la religion, la politique, c'est-à-dire tous ceux qui ne sont pas conscients de leur part de responsabilité, ces gens-là vont rencontrer d'autres personnes ayant une dynamique lourde. Notre avenir dépend donc entièrement de

nous, puisqu'il dépend de notre prise de conscience. Plus on s'élève et plus on crée son destin. »

Cette conscience améliorée, Gilles Guattari ne la situe pas dans le cerveau, mais dans un champ subtil qui entoure notre corps : l'aura. Ce large halo est l'ensemble électromagnétique des énergies émises par nos cellules. La preuve de son existence a été apportée en 1960 par un chercheur russe, le docteur Semyon Kirlian. Il a inventé un appareil qui photographie cette émanation que nous possédons tous. Depuis plusieurs années, cet outil est utilisé par de nombreux médecins afin de dépister les prémices de maladies graves, comme le cancer.

Comme témoignage sur l'(en)quête menée au fil de la vie, j'aimerais prendre l'exemple de l'écrivain Georges Osorio, qui a bien été forcé de s'interroger sur sa venue sur terre, car il a échappé à plusieurs reprises à la mort. Il a cherché à comprendre pourquoi certaines personnes avaient été envoyées pour le sauver. Tout commence alors qu'il est nouveau-né, lorsque son père tente de l'étouffer avec un édredon. Il est sauvé par une infirmière de la maternité qui est entrée à point nommé dans la chambre. Plus tard, lors de la Seconde Guerre mondiale, pendant l'exode, c'est un militaire qui lui ordonne de monter dans un wagon. Osorio échappe ainsi au bombardement d'Étampes, ce wagon étant le seul blindé !

La suite de sa vie est ponctuée de sauveurs providentiels. « La rencontre la plus touchante de mon existence est celle que j'ai faite avec un homme qui travaillait en 1942 au service des étrangers. Par "hasard", il a décidé de s'occuper spécialement de moi, alors que nous étions nombreux dans la file d'attente. Je suis né d'une mère italienne et d'un père péruvien qui m'ont abandonné à l'âge de trois ans. J'avais seize ans et j'étais angoissé, car bien conscient du risque d'internement en tant qu'étranger. J'ai expliqué à cet homme que,

bien qu'étant de parents étrangers, j'étais né en France. Il m'a répondu de demander à mon père l'autorisation de prendre la nationalité française. Je lui ai dit que mon père m'avait abandonné et que j'étais sans nouvelles de lui. Alors il a réfléchi : "Osorio, ça me dit quelque chose..." Il est allé téléphoner à un autre service, puis il est revenu : "Votre père est en France ; il a été nommé ambassadeur du Pérou. Il habite avenue de La Bourdonnais, allez le voir." C'est tout de même curieux que je tombe sur cet homme qui m'indique directement l'adresse de mon père !

» Je suis donc allé voir mon père, qui m'a reçu comme si de rien n'était, après toutes ces années ! Je lui ai expliqué mon problème. Il m'a répliqué : "C'est ennuyeux pour mon avancement d'avoir un fils qui demande la nationalité française." Je lui ai rappelé que je risquais tout de même le camp de concentration ! Il m'a suggéré alors de revenir trois jours plus tard. Or, quand je suis revenu, j'ai appris qu'il avait quitté l'ambassade pour retourner dans son pays.

» Bien sûr, j'en ai été énormément choqué. Je suis allé revoir le commissaire qui m'avait reçu la première fois. Et cet homme, dont je ne connaissais même pas le nom, m'a sauvé en imitant la signature de mon père. J'en suis toujours profondément ému chaque fois que j'y repense. Vous comprenez que, avec de tels signes, je me sois intéressé de très près au destin ! Je voulais comprendre pourquoi j'avais réchappé à plusieurs reprises, là où d'autres avaient succombé.

» En tant que scientifique, j'ai voulu également comprendre les phénomènes paranormaux. J'ai déjà vécu une NDE : cliniquement mort, mon cœur s'est arrêté de battre pendant plusieurs secondes. J'ai su alors que la conscience continue après l'arrêt de la vie. Je percevais en effet ce qui se passait sur plusieurs mondes – avant de revenir. La physique nucléaire a démontré que les particules avaient une conscience. Donc, un individu, qui est un agrégat de particules, a

obligatoirement une conscience. Et tous les milliards d'individus réunis constituent une unité conscience que certains appellent Dieu. Or, la conscience n'est jamais détruite. Elle revient toujours, enrichie de nouvelles informations. Chacun de nous a un rôle à remplir en fonction de l'évolution de l'univers dont nous sommes une brique. Quand notre mission est terminée, on s'en va. Voilà pourquoi certains évitent les catastrophes et d'autres non. Les coïncidences ont donc un sens. De plus, je pense que chaque individu a une protection, comme un ange gardien. »

Cet ancien ingénieur en physique-chimie au Commissariat à l'énergie atomique est convaincu qu'un être existe avant de venir sur terre. Comme Platon (« Vous êtes ce que vous avez voulu être »), il est persuadé que l'on choisit son sexe, son milieu familial et aussi les difficultés qui vont faire évoluer l'être. Il n'y a pas de bon ou de mauvais *karma* selon lui, juste des gens qui ont choisi une existence spécifique. Chacun va progresser et évoluer à un certain niveau et chaque évolution est différente. « On vient avec un inné qu'on doit faire fructifier, explique-t-il. Le libre arbitre est important, car notre destin est inscrit sans être inscrit. C'est comme pour la biologie des espèces : il y a un cadre avec des variations à l'intérieur. Il y a tout d'abord un destin numéro un, lié à l'hérédité, que je nomme "destin possible". Vous avez par exemple des aptitudes à être musicien et votre famille est en accord avec ce choix. Ensuite, il peut y avoir un événement qui vous conduit vers un autre destin, que j'appelle "probable" : vous voilà garçon de café. Puis la guerre intervient, vous devenez alors infirmier, c'est le troisième destin, que j'appelle "certain". Si on se laisse aller au gré des événements, on arrive toujours au destin "certain". Mais des changements peuvent à tout moment être opérés par le libre arbitre. Dans notre exemple, l'homme peut, par exemple, redevenir musicien.

» Il serait utile que chacun puisse reconnaître son programme de vie. Les grands sages, les grands lamas le voient, mais c'est tout un travail d'intériorisation. Malheureusement, les gens ne se posent pas la question du destin. Ils se disent : "Demain, c'est demain, on verra bien." Quand ils veulent savoir, ils vont consulter une voyante au lieu de chercher par eux-mêmes. On est là pour évoluer : la vie est une école. Il faut savoir faire ses choix tout seul. S'arrêter, faire l'inventaire de sa vie, prendre réellement conscience de ses choix passés et futurs. Pendant des siècles, les hommes ont obéi à certaines valeurs. Aujourd'hui, ils doivent se prendre en main. Le troisième millénaire risque d'être difficile pour certains... »

Comme vous le savez, les anges interviennent par intermittence dans les Écritures, toujours pour annoncer des événements importants, mais il faut bien avouer qu'ils ne faisaient plus parler d'eux depuis des siècles. Ils sont revenus en force en ce début de millénaire et l'on recueille tous leurs conseils. Alors, penchons-nous sur le contenu des messages angéliques concernant le destin.

Le point primordial concerne une mission que nous aurions à exécuter sur terre. C'est un programme que nous aurions choisi afin de comprendre, ressentir, expérimenter chaque émotion. L'âme est comparée à un comédien que la diversité des rôles enrichit. C'est en concertation avec des guides qu'elle déterminerait les tâches adaptées à son niveau et à ses espoirs de progrès. Ainsi, le cadre serait défini avant la naissance : famille d'accueil, fratrie, futures rencontres et épreuves. Cette sélection se ferait avec une connaissance parfaite des douleurs à venir et des efforts à fournir, ainsi que des risques de manquer à sa mission.

Ce savoir intègre également le contenu des vies antérieures, auxquelles l'âme a accès grâce à une « bibliothèque » céleste qui détient les livres consignants les existences passées de chacun.

Pendant la vie intra-utérine, l'âme oublierait progressivement les raisons de sa venue sur terre (Platon nous le disait bien... L'eau du fleuve Amélès qui nous fait tout oublier ne symbolise-t-elle pas le liquide amniotique ?). Selon les êtres de lumière, cette perte est indispensable. Chaque humain doit, en effet, vivre intensément chaque étape et parvenir tout seul aux buts qu'il s'est fixés.

Le libre arbitre est donc prôné par tous les anges. Sans libre arbitre, l'expérience terrestre n'aurait aucun intérêt. Ils avouent d'ailleurs ne pas devoir interférer lors des décisions de leur protégé, même lorsque ce dernier prend un mauvais chemin. Ils interviennent cependant matériellement lors des risques mortels, si l'heure du grand départ n'a pas encore sonné. En revanche, ils auraient le pouvoir de donner des signes, des coïncidences, qui permettraient d'éclairer le sujet, lui indiquant qu'il est dans la bonne ou la mauvaise voie, sans toutefois l'influencer.

La troisième clé introduit une vision spirituelle de l'existence. Il est intéressant de se demander : « Quel est mon projet de vie ? », car celui-ci correspond aux désirs profonds de l'être, à tout ce qu'on a projeté de mettre un jour en place dans sa vie, mais qui n'a finalement pas pu être réalisé. En se rappelant ce projet, c'est le désir qu'on réveille !

Autre grande question : « Pourquoi aurais-je choisi mes parents ? » Bien sûr, ceux qui ont eu des parents pervers, violents ou absents n'imaginent pas une minute avoir été à l'origine d'une telle option ! Pourtant, ils devraient tenter l'expérience... Il est bien plus porteur de se sentir acteur de ce choix plutôt que de s'en sentir victime. De perdre son temps et son énergie à se plaindre du grand malheur d'être « tombé » dans une famille à problèmes...

CHAPITRE IX

Changer ses croyances

Lorsque tout va mal, on a tendance à accuser l'autre : « C'est de la faute de mon père, toujours absent », ou bien : « Ma mère ne m'a jamais aimé. » Ce qui, au fil du temps, se transfère sur d'autres proches : « Au travail, tout le monde me rejette », ou encore : « Mon mari n'est jamais là, on dirait qu'il vit mieux à son bureau... » Cet « Autre » que l'on accuse est bien pratique. Mais ne serait-il pas aussi une partie de soi, ce quelque chose d'inconscient qui nous pousse à nous sentir vidé, rejeté, en colère, trahi ? Alors, faisons face à ces accusations ! Projetons cet Autre dans un miroir et superposons notre propre image, notre propre vie... Histoire de nous débarrasser de toutes nos croyances négatives !

Ces croyances proviennent de ce qu'on a enregistré enfant. Dans chaque individu résonnent les phrases négatives dites par l'entourage (professeur, parent, ami). Des phrases inscrites en même temps que l'émotion provoquée au moment où elles ont été entendues. « Tu n'y arriveras jamais », « Tu ne comprends jamais rien », « Tu es invivable »... Parfois, ces sentences sont plus subtiles, moins ouvertes, mais tout autant assassines. Par exemple : « Julie est de loin la plus belle de la classe » (sous-entendu : tu n'es pas si jolie), « Bien sûr, tu n'as pas réussi à ouvrir la boîte » (sous-entendu : tu es toujours aussi

nul). Mais parler n'est pas nécessaire pour blesser. Parfois, un seul regard suffit, des yeux levés au ciel, une moue, une grimace, un regard appuyé... L'enfant sent, comprend et la blessure s'inscrit. Toutes ces « pensées-gifles » sont intégrées profondément et, au fil du temps, elles deviennent des injonctions fermes et définitives à la première personne du singulier (je suis nul, je n'y arriverai jamais, je suis moche, personne ne m'aimera). Ce sont ces sentences qui vont guider nos comportements futurs.

Voilà pourquoi le fait de pardonner est salvateur ! Il permet de prendre de la distance avec ceux qui nous ont fait du mal. Il autorise à se libérer de ce qui bouillonne de négatif en soi. Car lorsque ces injonctions sont repérées, elles sont le plus souvent accompagnées par la colère, la tristesse, voire la haine envers leur auteur. S'en défaire, c'est s'alléger et retrouver plus de sérénité. Chacun devrait dresser la liste de toutes ces phrases négatives et les enfermer dans un coffre fort, voire les brûler. C'est d'ailleurs un exercice d'hypnose que je propose régulièrement à mes patients, pour que l'inconscient les aide à s'en débarrasser : ils déposent mentalement, grâce à la visualisation, les phrases négatives aux pieds de ceux qui les ont prononcées. Après tout, ces faux jugements leur appartiennent !

Se libérer de ces croyances permet enfin de mieux s'accepter. S'aimer est la mission première de l'être. C'est ne pas se juger négativement, même lorsqu'on a fait des erreurs. Il faudrait toujours se rappeler qu'on a le droit de se tromper. On a la vie pour apprendre ! Alors, vos injonctions, même si vous les avez gardées pendant des années, autorisez-vous à les abandonner, puis à en créer de nouvelles, plus positives ! Par exemple, faites une nouvelle liste avec uniquement ce qui vous épanouit, vos atouts dans la vie. Et puis, notez tout ce qui vous est arrivé de délicieux, de joyeux. Rappelez-vous les bons moments de vie en les visualisant, en les ressentant au

fond de vous-même : vous réveillerez l'inconscient sur tout ce qui existe en vous de positif ! Ce sont surtout ces pensées qui doivent vous guider à partir de maintenant.

Michel Random nous donne l'exemple de cette femme totalement délaissée par ses parents et qui a été adoptée. Elle s'est dit : « Ou bien j'en fais une maladie, ou bien je m'enfante moi-même. » Elle est devenue une femme dynamique et joyeuse, bien dans sa peau. « Dans un autre cas, explique aussi le philosophe, on peut avoir quelqu'un de pathologique, tourmenté par cette même situation et donc victime de son destin. Il faut prendre conscience de la situation de ce qu'on est, de ses richesses intérieures. Atteindre un niveau de conscience ouvert qui gère le tout de l'être. Car c'est notre pensée qui gère le tout de l'être. Or, comme le physicien Henri Stapp l'a démontré, la pensée est un phénomène quantique, c'est-à-dire non pas un corpuscule, mais une onde, une énergie.

» La pensée est donc un acte : penser, c'est agir. Lorsque vous pensez, vous projetez dans l'univers une onde quantique qui est à la fois locale et globale puisqu'elle s'adresse à soi-même et aux autres, à ce tout dont nous faisons partie. Vous pouvez être déprimé et voir tout en noir ; si les choses s'éclaircissent, les vibrations deviennent positives. Il y a différentes façons de regarder l'existence. La même situation peut être ressentie de manière négative, interprétée en termes de culpabilité, et ce fait aura des conséquences au niveau physiologique (je ne suis bien ni dans ma peau ni dans ma tête, ce qui est propice aux maladies psychosomatiques). En revanche, si vous choisissez la voie positive, vous regardez les choses autrement.

» Tout cela est également associé à notre empreinte culturelle. Si, par exemple, vous êtes dans une ambiance où prime une théologie de la souffrance, il est évident que la souffrance va devenir indispensable. Vous sentirez avant tout le poids négatif de l'existence.

Si, en revanche, l'accent est mis sur l'harmonie, la relation avec la nature, toutes ces pensées positives vont agir sur votre destin quotidien. Ainsi, j'ai une amie qui a été victime d'un très grave accident de la route. Elle qui était une femme belle et dynamique s'est retrouvée avec un corps qui n'avait plus rien d'humain, tout couturé de haut en bas. Qu'espérer de la vie dans un tel cas ? Or, cette femme possède en elle un principe de vie fantastique. Elle a lutté et, au bout de deux ans, a repris son travail. Récemment, elle m'a confié que cet accident avait été l'expérience la plus fondamentale de sa vie. Elle a liquidé le passé, reconstruit une vie nouvelle. »

La quatrième clé nous pousse à nous défaire de toutes nos pensées négatives, à pardonner à leurs auteurs et à rappeler en soi, comme une mère appelle ses poussins, toutes les joies anciennes, à les revivre intérieurement pour reconnaître et renforcer sa part de positif. La pensée étant créative, elle va s'inscrire comme une nouvelle croyance et en attirer de semblables dans le futur.

CHAPITRE X

S'appuyer sur le temps présent

Si le passé a son importance parce qu'il nous apporte une base et qu'il nous porte, c'est avec le présent que l'on construit son destin. Le passé est ce qu'il est. Y repenser encore et toujours, ou bien répéter à l'envi ses difficultés anciennes, ne changera rien. Au contraire, cela ne fera que réactiver une nostalgie négative qui baigne tout l'être dans la même ambiance sombre et oblige à pérenniser ce passé qui se renforce à chaque répétition et risque de s'éterniser dans votre vie !

L'évidence est frappante chez les personnes victimes d'un parent pervers. Lorsqu'elles viennent à mon cabinet, elles n'ont de cesse de se remémorer chacune de leurs souffrances. Hélas ! C'est appuyer sans cesse sur la touche « lecture » du DVD pour que le film d'horreur repasse en boucle sur l'écran intérieur. Reviennent en mémoire et dans le corps toutes les émotions du passé, intactes, exactement comme elles ont été vécues alors... Car à chaque fois qu'on rappelle le passé, c'est aussi la stratégie inconsciente que l'on réactive.

Pour bien comprendre ce processus, il faut savoir qu'à chaque fois que vous vivez une émotion liée à une parole ou un acte blessant, y compris le manque affectif, ou bien encore un accident, c'est votre partie inconsciente qui va tenter de colmater au plus vite cette brèche afin de contenir toute la charge émotionnelle. La solution peut être

une pensée, une réaction, une somatisation. L'inconscient trouve la solution dans votre vie si le même type d'événement s'est déjà produit auparavant, ou bien dans l'histoire de la famille, voire dans l'inconscient collectif. Voilà pourquoi on répète la même « solution », même lorsqu'elle est ressentie comme handicapante. Tant que l'inconscient perçoit que c'est un stratagème qui a réussi (puisque vous êtes toujours vivant), il continue de l'appliquer... C'est son rôle de vous alarmer dès qu'une situation similaire se produit à nouveau dans votre existence, même des années plus tard. Le mal-être qui est associé à l'émotion du passé va fonctionner comme une alarme : « Attention, prévient l'inconscient, c'est le même type de situation, il y a danger émotionnellement. »

C'est donc une protection, mais une protection qui risque à la longue de nuire à votre bien-être. Il vaut mieux demander à l'inconscient d'abandonner cette tactique et d'en choisir une nouvelle, plus adaptée, maintenant, dans le temps présent.

Le professeur Marcel Rufo imagine notre existence comme une route. Lorsqu'il y a un blocage apparent, il faut désobstruer, comme un rocher qu'on pousse dans le ravin pour pouvoir continuer sa route : « Les enfants peuvent passer ici en service pédopsychiatrie, mais je reste admiratif du talent qu'ils ont à se restaurer. On passe notre vie à perdre ce talent-là ! Même dans les situations les plus difficiles, l'enfant s'en sort en construisant avec son présent. Ce sont les adultes qui parlent des difficultés du passé, pas l'enfant. On le voit bien dans les divorces pathologiques, quand les parents se déchirent d'une manière hallucinante. La famille s'inquiète : que va-t-il devenir avec tout ce qu'il vit ? Non. L'enfant va trouver un autre "passé", avec lequel il va se construire en regardant autour de lui et prendre ce qui lui correspondra le mieux : "Tiens, ma grand-mère, elle est pas mal,

elle”, ou bien : “Tiens, mon oncle, il est sympa, lui.” Il va conquérir ce qu’il vit pour avoir un destin favorable.

» La meilleure preuve en est le roman familial : on va construire des parents romancés par rapport aux parents réels pour avoir une bonne image parentale. On construit un imaginaire glorieux, quelle que soit sa famille. Cette image de parent idéal est composée pour dire : “Mon destin est lié à ma famille imaginaire.”

» Quelle que soit la réalité de ce qu’ils traversent, le destin glorieux est plus important. Par exemple, j’ai vu une petite fille, hier soir, dont la grand-mère est en train de mourir de leucémie. La petite vient et me dit : “Tu sais, mon grand-père, lui aussi, il est malade, il est tombé dans l’escalier et il est maintenant à l’hôpital.” Je lui ai répondu : “Je comprends que tu sois mal.” Je me suis ensuite entretenu avec la mère, qui m’a confié qu’elle est séropositive depuis plusieurs années, mais que la petite n’en savait rien. J’ai fait revenir la fille et je lui ai dit : “Tu sais que ta maman est malade aussi ?” Elle m’a répondu : “Oui, elle prend beaucoup de cachets... C’est ça que je voulais te dire. Maman n’est pas bien. J’aimerais te revoir.” J’ai dit : “Moi aussi.” Hier soir, elle est revenue et m’a lancé : “Ton métier me plaît. Moi aussi, je voudrais faire ça. Je voudrais être infirmière pour donner des cachets.” C’est fabuleux ! Regardez cette gamine qui est dans un grand désarroi et qui sublime ! C’est cela qui l’aide. Moi, si tout cela m’arrivait, je ferais une grosse déprime !

» En fait, le processus de sublimation, c’est le médicament antifatalité. Nous, on a tellement peur que le destin devient un système post-traumatique de peurs anciennes. Les petits événements nous paraissent de gros malheurs. Dans la destinée, il y a ce qu’on a négocié dans l’enfance et que l’on doit toujours renégocier. Malheureusement, les adultes enferment souvent trop vite les enfants dans des destins tout préparés. J’ai suivi un enfant autiste pendant

plusieurs années. Il a été placé en institution, mais je continuais de le suivre tous les mois et son évolution est étonnante. À dix-sept ans, il a commencé à parler ; à vingt ans, à lire ; et maintenant, à vingt-cinq ans, il travaille ! Voilà une récupération extraordinaire.

» Les enfants m'ont appris à ne jamais être pessimiste, car l'anxiété est toujours dommageable. Dans ma vie, j'ai beaucoup moins adopté la pulsion de mort que la pulsion de vie, une sorte d'optimisme. Je dis souvent que je travaille à l'aide de paroles de magie. D'ailleurs, l'enfant fonctionne par la pensée magique. Il pense : "Comprends et devine quel est mon problème." Voilà pourquoi toutes les thérapies géniales reposent sur l'intuition. »

J'ajouterai pour ma part que l'on apprend aussi beaucoup des enfants dans la vie quotidienne. Écoutez vos enfants, ils ont quelque chose à vous enseigner !

La cinquième clé oblige à se centrer sur l'ici et maintenant. Chacun devrait en faire l'expérience. Cela peut sembler difficile au début. Mais il suffit de commencer par se « poser » quelques minutes. Puis, progressivement, d'augmenter le temps que l'on prend pour soi, jusqu'à vingt minutes par jour ou plus. Il est nécessaire de revenir à soi et d'apprendre à savourer chaque seconde de la vie, comme un cadeau, même s'il vous semble petit. L'inconscient n'a pas la même échelle de valeur que le mental !

Les « petits » bonheurs qui sont de sentir la terre quand vous flânez dans le parc, ou de sentir les vaguelettes sur vos pieds sur la plage, de humer le parfum d'une rose, ou encore de voir le soleil briller, tous ces délices, aussi minimes qu'ils vous semblent, vont permettre à votre inconscient de se reconnecter à la nature et à ce qui vous remplit. Peu à peu, et très naturellement, vous allez de plus en plus vous sentir gâté par la vie. Vous serez alors instinctivement attiré par ce qui vous procure sérénité et bien-être.

CHAPITRE XI

Transmuter la souffrance

Selon la perspective que nous adoptons dans l'existence, divers chemins s'offrent à nous. Plusieurs destinées sont possibles. À chaque moment du temps présent, nous pouvons emprunter une nouvelle route, mieux appropriée à notre choix de vie.

Le pire est de croire qu'on ne peut rien changer, que tout est figé. On s'enferme alors soi-même, ou l'on enferme l'autre, dans un cycle de souffrances sans possibilité de dépasser la douleur, de changer.

Certaines personnes pensent ainsi qu'une seule voie est réalisable, qu'elles n'ont qu'un seul (mauvais) choix. C'est le cas de sujets qui ont été frappés par la « fatalité », ou de professionnels qui travaillent auprès de jeunes en difficulté.

Jean-Pierre Rozenczveig est juge pour enfants, président du tribunal pour enfants de Bobigny, en Seine-Saint-Denis. Il estime que les possibilités de modifier le destin sont restreintes : « Chacun a un destin déterminé par ses gènes et son environnement familial et culturel, un mélange d'inné et d'acquis. Car si nos gènes nous prédéterminent, l'influence de l'entourage est tout aussi importante. Je pense néanmoins que l'on a la possibilité d'infléchir le destin, pour autant qu'on le souhaite. Mais il faut tout de même reconnaître que certains, plus que d'autres, auront des difficultés à maîtriser leur

avenir. Les individus n'ayant pas bénéficié d'un environnement permettant de les structurer sont dans ce cas-là. Regardez mon bureau : il est chargé de dossiers d'enfants en danger subissant maltraitance et abus sexuels, des traumatismes affectifs graves. Ce sont des gosses à qui il a manqué toute une structure et qui ne s'en remettent pas. Pour ceux-là, le destin est déjà tracé, et il est sombre. D'ailleurs, si vous leur posez la question du destin, ils vous diront qu'ils le voient noir et vide. Ce sont des enfants qui n'arrivent pas à se projeter dans le futur. Leur avenir, ils se le représentent comme un mur.

» Bien sûr, il y a un suivi psychologique, mais il ne faut pas trop en attendre. Bien rares sont ceux qui vont réussir à changer leur sombre destinée. Fort heureusement, certains parviennent à se projeter parfois, portés par un grand amour, une naissance, une main tendue. Ils peuvent alors mener une petite vie avec moins de souffrance affective, mais ce n'est pas si courant ! Moi, je ne peux pas leur apporter une grande aide. Je ne suis que de passage dans leur vie. Ce ne sont pas deux ou trois rencontres qui vont changer leur destin. Il est vrai qu'il y a eu parfois un échange qui a été un détonateur, mais c'est rare. »

Ainsi, le passé douloureux pourrait programmer un destin qui resterait figé... Au premier abord, les nombreux cas traités dans les milieux social et judiciaire peuvent justifier cette vision somme toute fataliste de l'existence. Or, il me semble que dans ce contexte, ce n'est plus l'individu, mais le regard de la société qui établit des prédictions quant au futur de la personne blessée... Il est préférable de penser que, pour tous, il y a des moments où l'on peut choisir un autre rôle que celui qui nous a été attribué à la naissance. Penser que le chemin est tracé ne fait que renforcer une route fermée... D'ailleurs, nous allons voir que de nombreuses personnes ayant énormément souffert

dans leur enfance parviennent à trouver cette nouvelle voie. Mais celles-là ne se rencontrent plus dans les institutions.

Maryse Vaillant se bat avec beaucoup d'énergie contre ce discours fataliste qui consiste tout bêtement à mettre les gens sur des rails. Cette psychologue spécialiste du travail social pense que le destin d'un individu peut être fondamentalement différent de celui que prédit la société : « Dans le travail social, récupérer le destin individuel est primordial, parce que c'est lutter contre la stigmatisation, l'étiquetage, la prédestination, la répétition, la récurrence, toutes ces choses qui sont négatives. Toutefois, récupérer son destin individuel n'est possible que lorsqu'il y a un bon ancrage dans le destin familial, social et culturel. En fait, pour moi, le destin, c'est le tableau que je vais pouvoir exécuter en sachant que je n'ai pas le choix des couleurs. Je fais mon œuvre avec ce qui m'est donné. Les couleurs sont déterminées : on naît homme ou femme, en 1920 ou 1950, dans une famille paysanne ou de notables, etc. En revanche, le destin, c'est pouvoir marier les couleurs à sa guise, faire des mélanges, créer même des couleurs à partir des unités de base. Voilà la part de chacun. L'important, c'est que chacun puisse avoir une toile, un support. Et la société doit être ce support, pour permettre de construire son destin.

» Or, le destin individuel est toujours connoté par la culture d'une époque, ses lois et ses mentalités. Le prix à payer est donc celui de la différence et il dépend de la culture, de la religion, de la place donnée à la morale. Mais l'ensemble du dispositif fait tout pour qu'on reproduise. Les sociétés cherchent à se pérenniser, à remettre chacun à la même place. L'ordre social, c'est l'ordre moral, culturel, mental, etc. C'est de faire en sorte que "là où tu étais, tu seras", parce que tout le monde est rassuré de savoir où tu es.

» Quand on veut avoir une destinée individuelle, on doit refuser cet ordre-là. Mais alors, on vous fait comprendre qu'il n'y a que deux voies : l'ordre social ou le désordre mental. Non ! Il existe de multiples espaces intermédiaires et il est possible ne pas être à la place où le destin nous a mis sans pour autant déséquilibrer l'ensemble de la société ! Pour cela, il faut qu'il y ait une fécondité sociale pour que la société accepte la différence, l'originalité, le désordre.

» La question se pose pour un délinquant. J'essaie de faire en sorte qu'un jeune qui a commis un délit ait un autre destin que celui qui se dessine : délinquant, incarcéré, repris de justice. C'est également la question des enfants maltraités. Leur destin n'est pas d'être toute la vie une victime de leurs parents ou le bourreau de leurs enfants. Ils ont une autre destinée que de répéter. Cette carte de visite : "Je suis une victime toute ma vie", ou, à l'inverse : "Je vais devenir un bourreau toute ma vie", cela me fait violence. Je me bats depuis quarante ans contre cela. Je connais plein de gens qui ont vécu des épisodes très douloureux dans l'enfance et qui ont appris à vivre et à créer, à imaginer, à partager. »

Je suis très en accord avec ma collègue. J'enseigne la psychologie aux futurs éducateurs de jeunes enfants et j'insiste toujours sur l'importance qu'ils peuvent avoir auprès des tout-petits en difficulté, apporter un nouvel éclairage sur l'enfant, en particulier lorsque ce dernier est considéré négativement par d'autres personnes, que ce soit la famille ou du personnel. Il ne s'agit pas de flatter un enfant en pensant le contraire, bien entendu. Il s'agit de s'ouvrir à l'enfant pour sentir ce qu'il y a de bien en lui, comme un petit fil que l'on peut tirer et montrer aux parents et aux collègues (« Regardez, il a ce petit bout en lui, c'est génial »). À ce moment, on peut arrêter de se focaliser sur une partie difficile et découvrir une autre facette plus positive.

L'enfant ressent que l'on croit en lui, qu'il a les capacités en lui. Et il s'évertuera à faire en sorte que vous ayez eu raison de miser sur lui. On devrait enseigner cela à tous les professionnels de la petite enfance. Et aussi aux parents.

Comme exemple de destin fermé qui s'ouvre sur une autre voie grâce à l'éclairage d'une nouvelle personne, je voudrais pointer l'expérience que le pédopsychiatre Marcel Rufo m'a racontée. Son destin s'est joué à la maternelle ! « L'institutrice avait déclaré que j'étais idiot... ou sourd ! Heureusement pour moi, la psychologue qui est venue a décrété que je n'étais pas abruti, et même plutôt intelligent ! Sinon, vers quel chemin mon destin m'aurait-il conduit ? Dans mon travail, je fais très attention à prendre différents éclairages sur une même personne : l'institutrice, la famille, etc., car l'évaluation peut donner une nouvelle chance à l'enfant. Je pense également que les parents ont une mission essentielle envers leurs enfants : celle de réserve d'espérance. Il faut toujours rester optimiste. Je le suis bien, moi qui ne vois que les enfants "difficiles" ! Alors imaginez, tout est encore plus facile pour ceux qui vont bien ! Je propose qu'on examine plutôt les psychiatres : beaucoup sont trop déprimés ; comment peuvent-ils alors apporter de l'espoir ? »

Lorsqu'il nous arrive un malheur, il n'est pas question de le nier, de faire semblant de l'oublier. Car c'est dans ce cas que l'inconscient conserve l'impact de l'émotion non travaillée, brute. Il est préférable d'accueillir celle-ci, de la comprendre et de la transmuter. Ainsi, la souffrance devient une aide pour avancer, une compréhension pour l'avenir. La vie nous guide vers des expériences affinant l'apprentissage... À bien y regarder, derrière chaque douleur existe un enseignement. Il est rare d'être à l'écoute au moment où survient le tourment. Le plus souvent, comme en écho, l'enseignement nous parvient plus tard. La plupart de ceux qui ont surmonté l'épreuve

avec apaisement possèdent une vision spirituelle de la vie ou ont opté pour une aide thérapeutique pendant cette période difficile.

« Les épreuves semblent détruire, dit Maryse Vaillant. Mais il y a le temps “après”, où l’on peut construire. Je le crois, parce que j’en suis la preuve vivante. Je n’ai pas eu une vie facile. C’est une vie qui s’est construite avec des efforts et des coups de chance. Aussi faut-il aider les gens à avoir de la chance. Il faut trouver un nouveau modèle. Aujourd’hui, tout est à inventer, c’est fabuleux, mais ne revenons pas au modèle sécuritaire des années passées ! C’est une époque charnière douloureuse, car il faut accepter de perdre. C’est l’idée de perdre ce que l’on a acquis et c’est un pari sur l’avenir. À la fin de son existence, quand on revoit sa vie, ce qui surgit, ce n’est pas combien d’argent l’on a gagné, mais plutôt combien d’arbres l’on a plantés, qui l’on a rencontré, qui l’on a rendu heureux. Nous devrions apprendre à nos enfants la véritable question du destin, celle du sens de la vie : qu’est-ce que je fais de ma vie ? »

Maryse Vaillant rejoint les convictions du psychiatre Boris Cyrulnik sur la résilience, cette capacité à rebondir face aux coups du sort. Selon lui, chacun se « tricoterait » son destin avec les morceaux de laine que la vie lui apporte. Lorsque certains de ces bouts sont de mauvaise qualité, l’être humain est poussé à aller en chercher de meilleurs au plus profond de lui-même. Mais, déplore Cyrulnik, cette aptitude à se fabriquer un meilleur destin est souvent empêchée par l’entourage familial, institutionnel ou social, qui préfère remettre l’individu dans une voie plus conforme à ce qui était prévu pour lui.

Michel Random apporte son témoignage pour montrer qu’à l’intérieur même d’une situation désespérée, on peut s’en sortir s’il reste un fil de vie, car par ce fil on peut sortir du labyrinthe. « Un médecin m’a raconté qu’il avait été déporté et condamné avec deux cents autres personnes dans un camp de concentration. On les a

laissés debout dans la neige, dans le froid, pendant huit jours. Tout le monde est mort, sauf lui. Comment a-t-il pu survivre, seul parmi deux cents ? Il m'a confié qu'il s'était aperçu qu'il y avait un sens giratoire dans le groupe. Il s'est mis au centre et s'y est maintenu. Ainsi, il a bénéficié de la chaleur du groupe et il a gardé ses énergies. C'est comme cela qu'il s'en est sorti. Inversement, si vous remettez votre vie au hasard, au désespoir, vous cessez d'exister. Et si les autres ne viennent pas à votre secours, vous vous tuez.

» Actuellement, j'ai un ami qui était rédacteur en chef d'un grand journal parisien. Il est à la retraite et dans une déprime constante. Je lui ai dit qu'il se préparait une sale maladie. Dès le moment où la vibration n'est plus positive, les cellules enregistrent un message négatif. Si on leur colle tous les jours des messages négatifs, elles ne peuvent pas réagir positivement. Si on leur dit : "Je veux mourir", il est évident qu'on va mourir d'une maladie quelconque !

» Je suis opposé à la "vallée de larmes". On peut chanter la vie, l'amour, mais pas la souffrance. Celle-ci n'est aucunement rédemptrice, car elle a une valeur destructrice de l'être. D'accord, elle est là, mais il ne faut pas en faire une idéologie. Toute doctrine culpabilisante est une agression, il faut s'en garder. On n'est pas obligé d'accepter cette situation. Il faut vouloir s'en sortir et ainsi changer le destin. »

On le voit, trouver « son » destin est toujours possible, même lorsque le poids porté semble excessivement lourd et le chemin totalement obstrué... Suivons l'évolution du psychiatre Serge Tisseron. Il a vécu dans une famille où un secret extrêmement pesant menaçait son développement psychique. Sa grand-mère maternelle ne connaissait pas l'identité de son propre père, qui était peut-être un membre de sa propre famille. Non seulement elle avait été une enfant non désirée, mais les conditions de sa naissance l'avaient également

martyrisée. Elle a donc éprouvé de grandes difficultés à être mère elle-même et cela s'est reporté sur sa fille. « Ma grand-mère est née à la fin du XIX^e siècle, explique Serge Tisseron. À cette époque, être né de père inconnu était courant, mais en même temps extrêmement honteux. Comme toujours dans les secrets de famille, ce n'est pas l'événement qui est le plus perturbant, mais tout ce qui a été inventé, caché, falsifié. J'ai eu des difficultés d'apprentissage et énormément de difficultés pour arriver à écarter des obstacles de pensée. J'ai été obligé d'emprunter des voies tortueuses pour comprendre. J'aurais pu devenir bête, avoir un trouble mental grave. Or, je pense que j'ai réussi à m'appuyer sur cet ensemble de handicaps pour construire mon destin personnel. Mais si j'avais eu des troubles psychiques à cause de ce secret, ce qui aurait pu arriver, un psychiatre aurait pu dire aussi que j'avais réalisé mon destin parce qu'en effet c'était un peu mon destin que de ne rien comprendre. Heureusement, d'autres personnes se sont occupées de moi étant petit. Elles m'ont apporté une autre conception du monde qui m'a permis de ne pas sombrer. On voit bien là les deux conceptions du destin. En devenant perturbé, ou même en me suicidant, ce qui aurait été logique, d'un certain côté on aurait pu dire que j'avais réalisé mon destin découlant des difficultés de ma famille. Mais j'ai encore bien mieux réalisé mon destin en permettant à mes parents de comprendre ce secret et en aidant bien d'autres gens puisque je suis devenu spécialiste des secrets de famille. »

La sixième clé nous enseigne que nous ne sommes pas obligés de porter pendant toute notre existence le fardeau d'une vie ou d'un événement marquant, aussi destructeur soit-il. Au contraire, comme un tremplin, il faut se servir de ce qui entrave pour se libérer et rebondir sur ce qui nous guide vraiment. Rappelons-nous que derrière chaque épreuve se trouve un enseignement personnel.

CHAPITRE XII

Accueillir

Lorsque je reçois un patient pour la première fois, je me mets en résonance avec lui, sans parler, simplement en percevant tout ce qui provient de sa partie inconsciente. Je demande toujours que cette personne fasse de même. Bien installée dans son fauteuil, les yeux fermés, elle laisse tout émerger : les images, les sensations, les émotions. Sans rien diriger. Sans même réfléchir au sens des images mentales. On a tellement l'habitude d'analyser... Or, la partie qui analyse n'est pas celle qui accueille. L'intuition permet de faire appel à l'hémisphère droit, et c'est le premier pas vers le lâcher-prise et l'écoute de soi...

Le sixième sens était peu utilisé par les Occidentaux jusqu'à aujourd'hui. Des psychiatres de divers pays l'ont étudié et l'intègrent désormais aux modèles de la psyché humaine. C'est notre rationalité qui nous empêche d'éveiller cette faculté que tout individu possède à l'état latent. On a d'ailleurs observé des différences notables entre les deux hémisphères du cerveau, qui peuvent fonctionner indépendamment, comme deux consciences distinctes. L'hémisphère gauche analyse, effectue les opérations, organise. Le droit traite la globalité, l'émotion, et fonctionne par images. Il intervient dans la créativité, l'imagination et l'intuition. C'est lui qui traite tous les

événements nouveaux et détecte les anomalies avant que l'hémisphère gauche ne les analyse. Dans notre société, le cerveau est dominé par l'hémisphère gauche, le rationnel... Or, l'intuition est particulièrement intéressante si l'on veut mieux détecter les parts qui viennent de soi des parts qui viennent des autres (souffrances d'enfance, rigidité éducative, injonctions négatives). S'exercer à être plus intuitif est recommandable si l'on souhaite trouver en soi ce qui nous guide véritablement vers ce qui est bon pour nous...

De l'intuition, tout le monde en a ! Certains la travaillent plus que d'autres. Mais il arrive à chacun d'entendre au fond de soi une « petite voix intérieure » qui témoigne du ressenti personnel. Elle dit, par exemple : « Je suis sûre qu'il va me prendre dans son équipe », ou bien : « Je sais qu'il me ment. » Et puis il y a des moments étonnants, où l'on pense à quelqu'un et, justement, cette personne appelle ou frappe à la porte... Ce type de situation repose sur le principe de synchronicité, que nous analyserons dans le prochain chapitre. Ce sont des coïncidences significatives qui témoignent du lien subtil entre le monde intérieur et le monde extérieur, ce qui montre que notre pensée a une influence sur les événements que nous vivons.

Carl Gustav Jung a été le premier à tenter de définir ce mystérieux phénomène et ses théories sont désormais la référence des nouvelles recherches. Il a étudié les manifestations paranormales, contrairement à Freud qui les avait abandonnées, craignant d'être considéré comme un mystique. On l'a vu, ce psychologue croyait en un instinct de vocation qui pousse l'homme à réaliser sa vérité intérieure, ce que d'autres appellent « projet » ou « programme de vie ». Par les coïncidences, l'inconscient adresserait ainsi des signes importants à l'individu concernant sa destinée. Les messages proviendraient d'une instance située dans une couche plus profonde que l'inconscient personnel et à laquelle tous les hommes seraient

reliés : l'inconscient collectif. C'est en lui que l'on puise une connaissance universelle et éternelle car il détient tous les vestiges de la vie des ancêtres et des récits mythologiques du monde entier. Ces manifestations, nommées « archétypes », possèdent une charge émotionnelle très forte, de l'ordre du sacré. Ce sont des modèles communs à tous les peuples de la terre, les plus beaux comme les plus terrifiants : anges, loups-garous, divinités, démons, etc. Ces images enfouies au plus profond de nous sont réactivées et animées par la libido. Elles agissent alors comme une force fascinante qui s'empare de la conscience de l'homme et le pousse à l'action.

Jung pense que l'homme doit, pour être un individu à part entière, affronter son côté sombre en l'acheminant vers la conscience, sinon il risque de projeter son ombre sur l'extérieur, en prêtant ses travers à d'autres êtres. Les hommes doivent donc prendre conscience du contenu symbolique de leur inconscient collectif en le confrontant à leur psyché individuelle. Le psychiatre suisse reste ainsi persuadé qu'une expérience intérieure est nécessaire pour que l'individu retrouve sa raison d'être. C'est une connaissance qui ne s'acquiert que par le vécu transcendant. L'homme pourra alors se laisser guider par son inconscient.

L'écoute intérieure permet d'accueillir des informations supplémentaires sur ce qu'il est bon d'apprendre, de reconnaître, y compris la part d'ombre. Bien sûr, les archétypes sont souvent sombres, puisqu'ils sont là pour nous révéler cette part d'ombre : ce sont des guerriers quand on a en soi une colère, un désir de vengeance, ou bien un dictateur si l'on a soif de pouvoir. On peut se percevoir en victime, rouée de coups, ou au contraire en bourreau, voire en infirmière prête à se dévouer pour les autres, au détriment de son bien-être. Les archétypes symbolisent et rassemblent ce que nous devons travailler pour évoluer. Percevoir ses images mentales est

un axe essentiel de ma démarche thérapeutique. L'archétype, une fois reconnu et transformé en positif, laisse la personne en paix. C'est un moyen supplémentaire de s'écouter de l'intérieur et de comprendre que la voie que l'on prend est la bonne... C'est entrer dans le jeu de la vie qui répond inconsciemment à nos doutes et à nos demandes. La sensation est celle d'un lien, d'une aide qui guide vers le bien-être. Car le seul indicateur possible dans notre vie, c'est le bonheur de vivre et de se réaliser...

La poétesse et romancière Andrée Chedid a toujours associé intuition et persévérance pour construire sa vie : « Bien que née en Égypte, j'ai eu depuis mon plus jeune âge le désir de venir à Paris. Dès l'âge de huit ans, j'ai ressenti comme un appel de ce pays qui était synonyme, pour moi, de liberté. J'ai donc tout fait pour venir et je suis ici depuis l'âge de vingt-six ans. Dans l'écriture, je crois avoir choisi aussi. Au début, je ne savais pas où j'allais. Mais j'ai une certaine ténacité. Pendant quinze ans, je n'ai écrit que de la poésie... Il fallait de l'obstination ! Je ne regrette aucun de mes choix ; d'ailleurs, je n'ai pas un tempérament nostalgique. Ces choix ont toujours été dictés par le sentiment. Je préfère l'élan à la rationalité. Bien sûr, il faut une suite dans les idées, mais je fonctionne beaucoup plus par émotion que par réflexion. Je sais intimement que c'est telle voie que je dois prendre, et je continue de la creuser. C'est physique, comme un besoin, une soif. Mon intuition peut me tromper parfois, mais je me laisse beaucoup guider par le désir du vrai, du beau, de la rencontre. Il y a une phrase du poète René Char qui m'a servi toute ma vie : "Aller me suffit." C'est superbe ! Aller, c'est chercher, mais ce n'est pas forcément trouver. »

La septième clé nous enseigne l'écoute de soi et des détails surprenants qui font écho à notre pensée, à nos désirs. C'est comme une réponse que notre partie subtile, qu'on l'appelle inconscient ou

autrement, nous offrirait pour mieux nous guider, pour nous permettre de mieux percevoir notre voie.

CHAPITRE XIII

Détecter les signes

Les questionnements sur l'avenir existent depuis longtemps. On l'a vu, les Grecs avaient recours à un arsenal de méthodes divinatoires pour savoir de quoi demain serait fait. Cependant, n'oublions pas que les religions monothéistes avaient mis un frein à cet engouement. Dieu seul est autorisé à connaître le futur. Tenter de l'imiter a été longtemps considéré comme impropre, voire diabolique. Cet interdit n'a pas entamé la soif de savoir, mais il l'a tout de même affaiblie. Les seules prédictions autorisées étaient celles que Dieu avait révélées aux prophètes. Elles parlaient d'un bel avenir assuré aux croyants, dans l'au-delà. Inscrit dans le destin d'une famille et d'une religion, l'homme se consolait des misères quotidiennes en appelant à la miséricorde de Dieu. Mais ces repères se sont effrités depuis deux siècles. Se retrouvant seul, sans guide, l'homme cherche à se rassurer sur son futur. Voilà pourquoi un intérêt croissant pour l'irrationnel s'est développé ces dernières années.

Qu'il soit dû à la crise économique, écologique, religieuse, ou à l'angoisse du futur, ce désir témoigne d'une volonté d'agir sur l'avenir. On cherche sa raison d'être et la voie à suivre pour faire évoluer son destin. On reste alors à l'affût des signes qui éclaireront, des messages qui guideront. Ces derniers peuvent être « entendus » dans la nature

grâce à la synchronicité : une personne que l'on rencontre, une phrase d'ami, ou un livre qui, en faisant écho à nos questionnements, nous éclaire. Ou bien les messages émanent d'une puissance extérieure : un guide, un ange gardien. Ou encore d'une personne qui, croit-on, possède des dons paranormaux (tarologue, astrologue, médium). Ils sont nombreux à guetter des indices nouveaux : dix millions de personnes vont consulter quelque cinquante mille astrologues et voyants recensés. Ces chiffres sont probablement en dessous de la vérité, car certains ne sont pas déclarés. Les hommes ne font que redécouvrir des croyances qui existent depuis des millénaires. À la différence près que, dorénavant, l'accès à l'inconscient est jugé primordial pour réellement maîtriser son futur.

De nombreuses personnes pensent que l'homme est conditionné par l'impact des planètes en jeu lors de sa naissance, et soumis ensuite aux influences astrales pour le reste de sa vie. Nous avons vu que les Anciens croyaient fortement au déterminisme céleste. Aujourd'hui, on ne pense plus que les planètes sont des divinités qui nous imposent le pire ou le meilleur. Elles seraient plutôt les reflets de la vie intérieure des humains, puisqu'elles sont reliées à eux par des lois cosmiques communes. Le thème astral devient alors un miroir céleste, dans lequel chacun peut puiser les informations nécessaires à une meilleure connaissance de soi. Les astrologues occidentaux ou orientaux font part de situations programmées, mais ils reconnaissent tous la possibilité de s'élever au-dessus des étoiles. Les passages obligés deviennent des rendez-vous pour mieux gérer sa destinée et poursuivre son évolution.

J'ai tenu à apporter les témoignages de quelques spécialistes des astres, numérologie et autre médiumnité. Leurs propos sont intéressants, surtout si l'on a un *a priori* sur leurs méthodes. Car souvent l'on pense que ces pratiques enferment dans un

déterminisme absolu. Sans doute est-ce vrai pour certains. Ce qui est dommageable pour les personnes qui consultent. Le rôle d'un astrologue, d'un numérologue ou d'un médium devrait être surtout de donner le reflet des parts inconscientes de la personne et d'axer sur ce qu'elle a de positif. L'avenir de la personne dépendra surtout de ses prises de conscience ici et maintenant...

Didier Blau est astrologue et numérologue. Selon lui, croire au destin, c'est se relier à la nature, retrouver un sens de la vie que beaucoup ont perdu. « Notre libre arbitre est limité par les codes donnés par la société et par les parents. De plus, nous ne choisissons pas les événements qui nous arrivent. Ainsi, nous dépendons du monde. Tout nous semble alors désordonné, impromptu, sans raison. Or, les gens pressentent qu'il existe un ordre fabuleux dans ce qui nous semble chaotique. On ne sait pas qui maintient cette cohésion, mais il y a un courant qui nous porte.

» Une phrase résonne en moi : "Connais la loi et tu seras libre." Il faut donc savoir dans quel courant on se trouve, sinon on ignore qui on est et comment agir. Quand on est dans un chemin et que l'on comprend un peu où il nous mène, on est plus cohérent. Que font ceux qui pensent qu'il n'y a pas de loi ? Ils se laissent porter par le hasard... De nos jours, surtout dans les grandes villes, beaucoup sont déconnectés et ont perdu leurs repères. L'astrologie ou la numérologie leur permettent d'être en phase avec la nature.

» Certains scientifiques disent que ces méthodes sont nulles. On pourrait affirmer la même chose de la poésie ou de la musique ! Il est triste de penser que nous ne sommes qu'un amas de molécules perdu dans un amas d'atomes... Pourquoi la musique nous fait-elle vibrer ? Parce que ce sont également des vibrations, qui sont en harmonie avec les nôtres. C'est ça, la vie ! Et ce n'est ni logique ni scientifique ! Ces hommes n'ont pas les moyens de définir les sensations de la vie

sous son aspect magique. Or, la vie, c'est magique. Quant aux chiffres, ce sont des points de repère. Si vous êtes en bateau, vous pouvez vous servir des étoiles, par exemple, pour mieux vous diriger, sinon vous voguez au hasard.

» Utiliser les symboles, c'est être conscient que rien n'est aléatoire et que toutes nos actions déclenchent une réaction. Cela oblige à méditer nos choix de vie afin de prendre le bon chemin au bon moment. La plupart des gens attendent d'avoir un gros problème dans leur existence pour se poser les bonnes questions. Personnellement, j'ai été poussé très tôt à m'interroger, à l'âge de dix ans, quand j'ai perdu mes deux parents. Les malheurs sont toujours une opportunité pour évoluer.

» Je combine souvent la numérologie et l'astrologie, car je les trouve complémentaires. Mais la numérologie se révèle très efficace pour l'année en cours. Chaque année est placée sous la vibration d'un chiffre symbolique. Ainsi, on est dans un état de réceptivité différent d'année en année. En année 1, on démarre un cycle nouveau, avec un projet. L'année 2 est une année de dépendance. C'est nous et l'autre, ou les autres. En année 3, les opportunités se créent. L'année 4 est une année de construction. On concrétise ce qu'on a fait les trois dernières années. Le pivot du cycle, l'année 5, permet un changement de vie. C'est une coupure avec le passé. La stabilité est apportée par l'année 6. La période suivante est propice aux questionnements. Tout ce que l'on a semé, on le récolte en 8. Enfin, l'année 9 est l'aboutissement. On se libère, mais en cherchant plus à se séparer qu'à construire. On fait le bilan de ce qu'on a en trop.

» Si l'on est en phase avec ce programme, c'est beaucoup plus simple. Il ne faut pas chercher à stabiliser quand ce n'est pas le moment. Par exemple, si vous êtes en année 7, il vaut mieux ne pas faire de plan à l'avance, car il y a des risques que ça ne "passe" pas.

Démarrer quelque chose en année 9 est également peu propice. J'ai un ami qui s'est marié dans son année 9. J'ai pensé qu'il aurait été préférable qu'il recule la date du mariage. Il aurait peut-être vu qu'il n'était pas fait pour vivre avec cette femme. Ainsi, il aurait pu éviter de se séparer trois mois après, comme il l'a fait !

» Je prends également garde au chiffre symbolique associé à la journée et au mois lorsque j'ai une décision à prendre, un rendez-vous à programmer, et cela fonctionne très bien. Il faut être conscient que tous les jours n'ont pas la même ambiance. On le voit quotidiennement : il y a des jours où tout va et d'autres où rien ne va... Il vaut mieux les reconnaître avant, afin d'en jouer et ainsi mieux faire ses choix. »

Tout au long de notre existence, les astres qui passent dans le ciel vont activer les potentialités propres à chacun. Ainsi, des analogies devraient se retrouver dans des périodes de vie lorsque deux personnes sont nées sous les mêmes étoiles. Or, justement, l'astrologue Elizabeth Teissier m'a raconté sa recherche sur le jumeau astrologique d'Alain Prost. Elle a trouvé un homme né le même jour à une heure proche. Elle a alors constaté les nombreux points communs qui rassemblent ces deux êtres qui ne se sont jamais croisés. Ils se ressemblent même physiquement, sont tous deux issus d'une famille d'artisans, ont eu des contrôles fiscaux aux mêmes moments, ont été tous deux passionnés d'automobile dès l'adolescence et se sont mariés la même année, pour finalement avoir un enfant en même temps. « Je pense qu'on a tous un destin et que les grands rendez-vous de la destinée sont incontournables, précise l'astrologue. La meilleure preuve : quand on fait une analyse rétrospective sur un thème, on retrouve tous les grands moments de la vie qui sont marqués avec une grande précision. Le Milieu du Ciel montre la vocation de l'être, comment il va se réaliser dans la vie : la carrière, les réussites et les

échecs. Pour moi, l'histoire de la mouche d'Einstein est une merveilleuse illustration du destin et du libre arbitre. C'est le récit d'une mouche qui se promène dans un espace, qui vole d'un endroit à un autre en goûtant sa liberté. Elle se sent libre, alors qu'en fait elle se trouve dans un train qui relie Paris à Marseille... »

Un plan semble donc prévu pour chacun de nous. Toutefois, ce plan peut être modifié, puisque les astres prédisposent mais ne contraignent pas. Il ne s'agit pas de fuir le destin, mais de lui faire face. On peut donc échapper au déterminisme en maîtrisant les forces inconscientes. Le libre arbitre reste alors conditionné par la conscience et par l'évolution spirituelle du sujet, ce que nous avons déjà vu avec les philosophes et les pys. C'est sans doute la raison pour laquelle nombre d'astrologues préfèrent étudier l'influence astrale au niveau du conditionnement inconscient plutôt que les prévisions.

« On enferme toujours l'astrologie dans un déterminisme complet, mais c'est faux, affirme Elizabeth Teissier. Les grandes lignes sont tracées, mais nous avons une marge de libre arbitre. Cette marge augmente avec la conscience qui nous habite. Plus nous sommes conscients, plus nous sommes libres. Plus nous nous rapprochons de l'animal et du végétal, et plus nous sommes assujettis à un déterminisme total, car il n'y a aucune intervention de la volonté ou de la conscience. Plus nous sommes conscients de nos propres faiblesses, des passions qui nous enchaînent, de nos talents, plus nous faisons intervenir une volonté et plus nous conquérons notre liberté. L'homme parfaitement heureux, celui pour qui tout va toujours bien – c'est là une vue de l'esprit, bien sûr, une utopie – ne va jamais se poser de questions. Ainsi, heureusement que nous avons les dissonances, car elles nous aident à nous poser des questions. Elles nous obligent à nous remettre en cause et nous forcent à nous

regarder avec plus d'objectivité. Regardez le nombre de gens qui reportent toujours la faute sur les autres. C'est dramatique !

» Il faut savoir que la destinée présente un certain paradoxe : les thèmes extrêmement dissonants sont ceux des êtres les plus créatifs. Les Ciels natals très harmoniques sont ceux des gens quelque peu passifs. Ils sont comme dans un hamac : pourquoi bougeraient-ils les choses ? Ils se contentent donc de goûter à l'existence, sans éprouver l'urgence d'être créatifs. On a besoin d'un exutoire pour se trouver, se réaliser. Donc plus on a un mauvais thème, plus on peut se dépasser. Ainsi, l'être peut se prendre en main, travailler sur lui-même et repousser les limites du déterminisme. C'est cela, l'enjeu de l'existence. Il faut la peine, afin que la vie, même si (et peut-être parce que) elle se teinte de tragique, soit une aventure vraiment enrichissante. »

Écouter les signes n'a rien d'une superstition populaire. Les hommes politiques et les hommes d'affaires y ont également recours. Ils restent cependant très discrets sur ces conduites par peur d'être traités d'irrationnels, qualificatif péjoratif dans notre société cartésienne. L'important est de préserver l'image extérieure d'un contrôle parfait du destin. Or, on le sait, même les dirigeants consultent. Elizabeth Teissier a conseillé François Mitterrand pendant sept ans. Elle me confie : « Il était trop fier (Scorpion, mâtiné de Lion) pour dire qu'il suivait mes conseils. Mais il me demandait par exemple : "Quand dois-je parler aux Français ?" Je lui donnais la date la plus favorable, et je le voyais à la télévision ce jour-là. Pour les rencontres diplomatiques, je me rendais compte également qu'elles se faisaient aux jours que je lui avais conseillés. »

Rares sont les hommes politiques qui avouent ouvertement faire appel à l'astrologie ou à la voyance. Cependant, André Santini, maire d'Issy-les-Moulineaux, ne cache pas l'intérêt qu'il porte aux

horoscopes. « Un homme politique ne peut pas se résoudre au déterminisme total, me confie-t-il. Autrement, il n'a qu'à attendre sa chance. Et puis, ça empêche l'action, ça la décourage. En revanche, je suis convaincu qu'on pourrait apprendre des choses dans la lecture des astres, et c'est ce qui prouverait que nous ne sommes pas complètement maîtres de notre destin. Moi, je ne consulte pas, mais je lis les horoscopes. Je refuse de récuser l'astrologie. Il y a quand même 20 % des Français qui s'y intéressent, qui consultent. C'est un chiffre considérable. Et puis, c'est une constante. Le politique est anxieux de savoir ce qui va se passer. Et il découvre, dès qu'il a été élu, qu'il n'a pas l'intelligence ni les moyens d'appréhender l'avenir, donc il cherche à savoir par tous les moyens. J'ai l'habitude de dire que François Mitterrand a d'abord écouté son expert Jacques Attali, puis son astrologue Elizabeth Teissier, et enfin le téléphone. Vous voyez que les moyens sont différents, mais l'objectif demeure le même : on veut savoir !

» J'ai envie de penser que le destin existe et qu'il est positif. Je me dis que, s'il y a un signe favorable, c'est que ça va réussir. Mais ce n'est pas aux signes que je demande s'il faut que je lance l'opération. Quand j'étais au gouvernement, il y a eu un arbitrage à rendre par le Premier ministre face à Édouard Balladur, qui était ministre de l'Économie et des Finances, et Alain Juppé, qui était ministre du Budget. Toute la presse disait : "Santini n'aura pas ses crédits, il va manger son chapeau." Mes collaborateurs étaient tous là, comme si on m'accompagnait à la chaise électrique. J'ai ramené mes trente-deux milliards alors que personne n'y croyait. J'avais vu mon horoscope, qui était bon. C'est vrai que s'il avait été mauvais ce jour-là où j'avais besoin d'être maître de moi, ça aurait sans doute enlevé le punch dont j'avais besoin. De toute façon je n'avais pas le choix. Je ne pouvais pas dire : "Non, je ne viens pas à la réunion."

» Moi, j'ai des horoscopes chinois. Il y en a un qui m'avait annoncé un procès alors que je n'en avais jamais eu... C'est quand même formidable ! J'utilise également mon intuition. J'en avais un peu, mais je l'ai beaucoup développée. Je ressens tout physiquement. Tous les fonctionnaires doivent passer devant moi avant d'être engagés. Les gens se demandent toujours comment je choisis mes collaborateurs, ils se disent : "Il est malin." En fait, si vous choisissez avec précaution vos collaborateurs, vos amitiés, vos amours, vous évitez bon nombre d'épreuves. »

Tout comme André Santini, François Villée, de l'académie d'astrologie Reiki-Feng Shui, affirme que l'astrologie chinoise est plus performante que sa sœur occidentale sur le plan événementiel, car la vue panoramique de l'existence tout entière apparaît, décennie par décennie et année par année, dès que le thème chinois est monté : « L'interprétation du thème commence par la Maison qui désigne le destin de la personne, car ce secteur donne toutes sortes d'informations sur les caractéristiques du sujet et de sa destinée. À partir de la trentaine, un autre élément important, appelé "Deuxième Monde de l'Être", se juxtapose au Destin et modifie l'interprétation. Enfin, les énergies, qui occupent la période décennale, permettent aussi d'énoncer clairement la nature des événements. Tout se passe comme si le thème astral révélait la nature du "programme" que nous avons "pris" avant de naître. »

Considéré comme un véritable plan de destinée, le thème astral est consulté avec le plus grand sérieux par les Asiatiques. Aucune grande décision ne sera prise sans l'avis du spécialiste. L'horoscope est jugé comme une réplique dans les sphères du rôle qui est assigné à un individu. L'homme doit s'adapter à son thème. « Il est scientifiquement établi aujourd'hui que nos cellules ont des mémoires avec des programmations cellulaires mémorisées et avec des

“engrammes” qui transmigrent jusqu’à nous à travers notre généalogie. Cet admirable ordinateur qu’est le cerveau effectue la “relecture” de façon cyclique, et le destin s’accomplit. Seule une série de prises de conscience puissantes peut “effacer la cassette” de ces programmations et nous permettre de sortir du schéma déterminé. La pratique correcte de l’astrologie aide à ces prises de conscience.

» Si nous restons dans l’ignorance, nous ne sommes pas libres de conduire notre vie à notre guise. Nous croyons que nous dirigeons, mais, en réalité, nous ne faisons qu’exécuter le programme. J’ai remarqué que, pour parvenir à cette recherche intérieure, il faut le plus souvent passer par la souffrance. Nous avons le choix, semble-t-il, entre la connaissance et la souffrance ; or, quand tout va bien, nous ne recherchons pas souvent la connaissance. Pour la chercher, il nous faut être éprouvé : c’est dommage ! De ce fait, ce sont les gens malades psychiquement ou physiquement qui se posent le plus de questions et qui cherchent le plus ardemment à comprendre et à mieux se connaître ! »

Même discours chez la voyante Maud Kristen. Elle a remarqué des circonstances immuables sur la ligne du temps, qu’elle imagine non pas linéaire, mais circulaire, en forme de spirale. Elle définit ces situations comme des « segments durs » comparés aux événements souples qui sont modifiables. Ce qui est immuable serait le résultat de la loi de cause à effet. Des situations programmées par nous-mêmes, que ce soit dans cette vie ou antérieurement. Ces événements ne sont pas considérés comme des punitions inexorables, mais plutôt comme des moyens d’évolution. Aussi nous appartient-il de les déprogrammer. « Certains événements peuvent faire penser à une fatalité qui s’abat sur nous, reconnaît la médium. C’est le cas précisément pour les individus qui reproduisent régulièrement les mêmes échecs. Ils sont alors comme des disques rayés dans le futur.

Ils ne laissent plus le temps circuler, car ils s'agrippent à un traumatisme, une douleur dont ils sont parfois inconscients. Les énergies doivent absolument tourner à nouveau pour que le temps circule. Pour ce faire, il faut que ces individus rejettent le hasard, la fatalité, et qu'ils prennent conscience de leur totale faculté à changer le cours des choses. Lorsque je vois des segments négatifs à venir dans la vie d'une personne, je recherche toujours la possibilité d'une voie neuve, vierge, comme un segment "blanc" qui peut s'inscrire dans l'interstice entre deux segments sans briser la chaîne des énergies. Malheureusement, plus on est près d'un événement, moins on peut le changer, car il est déjà bien trop construit dans le monde astral. »

Jung réfutait également la notion de hasard car, à plusieurs reprises, des incidents s'étaient accumulés, reliés par un même sens, mais inexplicables par leur cause. Son exemple le plus célèbre est celui du scarabée. Il traitait alors une jeune patiente dont le rationalisme invalidait l'évolution de son analyse. Elle lui raconta son dernier rêve, dans lequel elle recevait en cadeau un scarabée d'or. Au même moment, le psychanalyste entendit quelque chose gratter à la fenêtre. Il l'ouvrit et s'aperçut que c'était un scarabée, une cétoine dorée. Il le tendit à la jeune fille, qui resta interloquée. Cette coïncidence la troubla tellement que les résultats de sa cure devinrent satisfaisants.

Après cet événement, d'autres suivirent et Jung forgea le concept de synchronicité : l'effet n'est pas induit par la cause mais par la simultanéité et le sens. Ce processus qui se déroule dans l'inconscient permet de relier un état interne à une réalité extérieure, d'ordre psychique ou physique. L'événement peut se réaliser à distance en cas de phénomènes télépathiques, ou plus tard, comme dans la voyance, car dans l'inconscient l'espace et le temps sont relatifs et perdent leur sens.

Vous vous êtes sûrement déjà trouvé dans ce type de situation troublante. Par exemple, vous pensez à une amie, disons Bénédicte. Elle vient d'être opérée d'une grave maladie et vous vous faites du souci pour elle. En feuilletant un livre « par hasard » dans une librairie, vous tombez sur cette phrase : « Et Bénédicte apparut, rayonnante. » Puis, vous sortez dans la rue et vous interceptez les paroles d'une inconnue en train de téléphoner : « Oui, Bénédicte va beaucoup mieux. » Voilà des signaux bien rassurants...

Autre cas de figure : vous hésitez à partir travailler au Canada. Comme bien d'autres, vous vous dites : « On sait ce qu'on perd, pas ce qu'on gagne. » Vous êtes angoissé, car vous devez rendre votre réponse le lendemain... Étrangement, une amie vous téléphone pour vous raconter les merveilleuses vacances qu'elle a passées au Québec. Le soir, vous êtes invité à un dîner et il y a un Canadien charmant qui habite justement la ville où votre entreprise s'installe... Alors, vous n'hésitez plus : vous acceptez l'offre !

Jung affirmait qu'il fallait être attentif aux coïncidences. Ces messages témoigneraient d'un chemin à prendre pour résoudre un problème, pour amorcer un tournant.

La psyché aurait donc le pouvoir d'influer sur les événements, sur le monde physique. Mais, note Jung, ces états psychiques spécifiques augmenteront avec le développement personnel de l'individu. Il faut en effet qu'une part émotionnelle soit investie pour que la coïncidence significative opère. Ce trouble provoque un abaissement partiel du niveau mental, permettant ainsi à l'inconscient d'envahir l'espace laissé libre dans la conscience. En retour, « l'homme qui a usurpé cette nouvelle connaissance subit une transformation et une extension de conscience telles qu'il n'est plus tout à fait semblable à ses contemporains puisqu'il s'élève au-dessus de la condition humaine ». Toutefois, Jung constate que cet abandon psychique est

difficile à l'homme, tant « il éprouve une crainte profonde de l'inconnu ».

La huitième clé nous précise qu'il y a, en plus de nos richesses intérieures, d'autres joyaux déposés sur la route que nous empruntons. Astres, chiffres, messages synchronistiques, ces signes ne sont profitables que s'ils éclairent une nouvelle facette de soi ou nous aident à résoudre un questionnement. Comme le Petit Poucet, il nous suffit de récolter chaque pierre précieuse pour s'y reconnaître et retrouver la meilleure voie.

CHAPITRE XIV

Savoir demander

Le plus souvent, c'est dans les moments de souffrance ou de douleur psychique que l'homme sollicite l'aide divine. Lorsque les issues semblent bloquées, on se tourne vers Dieu pour lui demander de modifier le cours de l'existence. On espère un retournement de situation, mais le Tout-Puissant peut laisser le mal empirer. La religion n'apporte pas d'explication à ce silence.

L'abbé Pierre, que j'ai rencontré quelque temps avant qu'il ne disparaisse, connaissait bien le sort des démunis, lui qui avait passé sa vie à les aider. Il cherchait toujours à comprendre cette énigme. « Nous rejetons le principe de fatalité. Mais le destin est évidemment conditionné par une multitude de faits dont le petit homme est marqué depuis qu'il est porté par sa mère. On peut dire qu'il joue avec ses cartes. Sauf dans le cas d'aliénation, chacun reste donc responsable, dans des mesures limitées par toutes ces données socio-éducatives. À quoi il faut ajouter la Grâce, c'est-à-dire une intervention très réaliste par quoi se dépasse la responsabilité. Cette présence divine ne cesse jamais, mais elle ne protège pas des malheurs de l'univers. Il y a toutes les indulgences qui sont assurées sur les comportements de ceux qui ont été accablés par plein de mauvaises cartes. "Dieu, pourquoi lui et pas moi ?" Mais nous

pouvons interpeller Dieu, dire : “Mon Dieu, vous êtes incompréhensible, mais je vous aime quand même.” Mais du Mal je ne peux rien dire, sinon le fait qu’il existe. Je comprends qu’il nous choque profondément par rapport à ce qui nous est dit de Dieu. Je suis convaincu que sur les six milliards d’individus d’aujourd’hui, il y a des millions de saints. Ce sont des hommes, femmes et enfants qui font bien chaque jour ce qu’ils croient devoir faire. »

Muni de ses cartes, l’homme est donc responsable de ses actes durant toute la vie. Qu’en est-il de la possibilité de demander de l’aide à Dieu afin de modifier l’existence ? « La prière n’est pas un marchandage à l’épicerie pour emporter ce qui vous manque, s’insurge l’abbé Pierre. C’est adorer. Se placer dans la pensée de l’infinie perfection des choses. Après l’adoration, dans une deuxième partie de la prière, on peut demander une guérison ou autre. On dit le “Notre Père”, où nous demandons de donner le pain quotidien. À quoi Dieu répond : “Mais il y a longtemps que je vous le donne. Si vous vous le partagez d’une manière sensée, personne n’aurait faim !” Et puis, le mot qui, pour moi, est le mot absolu du “Notre Père” : “Délivrez-nous du Mal.” Comment le Mal, le prince de ce monde, peut-il être supporté par Dieu, qui voit bien les dégâts qu’il fait parmi les hommes dans leurs fragilités ? Comment se fait-il qu’il ne tape pas sur la table pour que cela cesse ? Dieu seul peut juger et jugera. Cette liberté laissée au Mal reste une énigme, mais il faut garder la foi. Je suis certain que seule la Grâce peut venir transformer ceux qui sont accablés par la souffrance. »

Lorsque tout va mal, on invoque le dieu auquel on croit, on appelle aussi un guide, un ange, toute puissance supérieure qui pourrait venir en aide, y compris des personnes décédées dont on pense qu’elles peuvent nous donner un coup de pouce. On souhaite un signe, un éclairage. Pour capter des réponses concrètes, on fait

appel à divers stratagèmes. Il y a les lettres posées sur une table de spirite, ou bien la transcommunication, cette forme de médiumnité qui permet de capter les voix des défunts avec des appareils électromagnétiques.

L'écrivain Jean-Paul Sermonet s'est laissé tenter après la mort de sa compagne Pascale. « Je doutais beaucoup, je trouvais extravagant qu'on puisse capter des voix de défunts. Quelques jours après le décès de Pascale, une femme m'a demandé si je souhaitais qu'elle tente de capter sa voix. J'ai accepté, sans trop y croire. Le soir même, j'ai demandé à Pascale : "Si c'est vraiment toi, nous allons convenir d'un mot de passe secret. Je saurai que c'est toi si, dans ton message, il y a le mot 'chat'." (Elle adorait cet animal.) Trois jours plus tard, j'écoute la cassette. Il y avait des phrases très courtes : "Je suis là." "Je t'aime, Jean-Paul." Puis la médium dit : "Je ne comprends pas, une entité doit se moquer de moi, car on entend un chat miauler." Et en effet, on entendait "miaou". À partir de cet instant, j'ai compris qu'il y a des forces autour de nous. Depuis, je les sollicite, car je suis convaincu qu'elles peuvent nous aider. Je dis : "Aide-moi", et si je sens que je reçois l'aide, je remercie. C'est tout simple.

» On parvient à puiser des forces insoupçonnées en nous. Mais peut-être que c'est notre guide qui nous révèle nos propres forces. Il ne va pas vous aider directement, mais il va vous donner la possibilité de vous aider vous-même, car nous avons en nous ces forces-là. Donc, l'aide a deux sources. Certains trouvent qu'ils sont moins aidés que d'autres. Mais il y a des aides silencieuses. J'aime beaucoup l'histoire de cet homme qui se retrouve dans l'au-delà. Ses épreuves sont symbolisées par une plage avec des traces de pas. Il dit à son ange : "Je vois mes pas et les tiens à côté. Mais lors de cette épreuve terrible, je ne vois qu'une trace de pas ! Pourquoi ne m'as-tu pas aidé à ce

moment-là ?” Et l’ange lui répond : “Mais à ce moment-là, je te portais !”

» Je pense qu’il y a 50 % de libre arbitre et 50 % de prédestination. Il y a des grandes lignes, certes, mais on a le choix. Je suis convaincu qu’avant de venir sur terre, on dit à notre guide ou à notre ange : “Je vais sur terre pour subir telle ou telle expérience. Cela signifie qu’un certain destin est tracé. Mais si tu vois que je m’éloigne trop de mon chemin, fais intervenir des épreuves pour me faire comprendre.” On sait tous qu’après de grandes souffrances notre conscience s’ouvre considérablement et l’on perçoit mieux les choses. Voilà pourquoi les épreuves ne sont pas inutiles. Les guides ne peuvent pas vivre nos épreuves à notre place. Ils doivent nous laisser le choix, sinon quelle est la raison de notre passage sur terre ? Je crois que le monde d’ici-bas est une sphère d’épreuves pour grandir. »

Un dialogue serait possible entre l’ange et son protégé quand celui-ci atteint un niveau de conscience supérieure et est porté vers la spiritualité. L’un des « anges » contactés lors d’expériences de sortie du corps au Monroe Institute (laboratoire d’expériences paranormales américain) a expliqué à son protégé que la communication ne pouvait en effet s’établir qu’à un certain niveau spirituel. Selon cet être de lumière, il y aurait quarante-neuf niveaux. Le monde physique se situerait dans les trois premiers niveaux. Vient ensuite la conscience, qui peut se hisser à des zones supérieures. Le niveau vibratoire des anges étant différent du nôtre, il faudrait atteindre le niveau 18 pour parvenir à communiquer avec eux. Ce point de vue est aussi celui de l’ange de Gitta Mallasz : « Tu dois dépasser le plan de la création. Autrement, tu n’y arrives pas. En dépassant le plan créé, tu te libères et tu libères. »

Le docteur Philippe Wallon est psychiatre, chargé de recherches à l’Inserm et psychothérapeute. Il s’est intéressé à la pensée positive et

à la prière. Il pense que nous avons une relation directe avec la nature que nous pouvons essayer de contrôler par des méthodes diverses, dont la prière.

« La prière, explique-t-il, est souvent la répétition des formules anciennes qui ont prouvé leur efficacité. Elles correspondent à une résonance avec les profondeurs de notre inconscient. Nous retrouvons cette notion de répétition en psychologie avec Émile Coué, qui a montré comment on parvient à conditionner son inconscient, et avec Pavlov, en médecine, qui a révélé qu'on peut même conditionner notre organisme. Les notions scientifiques et celles dites religieuses sont ainsi tout à fait convergentes. On peut donc évoquer l'idée qu'on pourrait agir sur notre environnement matériel. Freud pensait d'ailleurs que nous déterminions en grande partie notre environnement de manière inconsciente. La prière perdure depuis trois millions d'années et introduit la notion de divin. Avec les mystiques, nous pouvons nous représenter le mental comme une suite de sept couches. On peut alors poser que la réalisation des souhaits, la maîtrise du destin, serait liée à l'action d'un point profond, au-delà de la conscience, qui serait liée à la toute-puissance divine.

» Priez le divin, et c'est le divin qui réalise votre prière. Le divin intervient comme un tiers qui réalise le souhait. Écoutez les voyants, ils disent toujours : "Je ne suis qu'un canal", ou encore : "On m'a dit..." On se place sur un plan non plus personnel, mais universel. On y gagne en puissance. Cela permet d'éviter de trop gonfler l'ego, puisque c'est un "Autre" que soi qui réalise le souhait.

» Je suis convaincu que le futur est déterminé, mais non irréversible. Prenons l'exemple, raconté par Louisa Rhine, de cette femme qui a rêvé à deux heures du matin que la foudre tombait sur sa maison, détachait le lustre du salon qui tombait sur le berceau

dans lequel dormait son enfant et qui le tuait. Or, regardant dehors, la femme vit qu'aucun orage ne se préparait, le ciel était clair. Par précaution, elle éloigna pourtant le berceau et prit le bébé avec elle dans son lit. Deux heures plus tard, la foudre tombe, décroche le lustre qui tombe sur le sol, là où le berceau était placé auparavant. Cela montrerait que si vous ne faites rien, les événements vont se réaliser comme ils ont été annoncés, mais que si vous faites quelque chose, vous pouvez intervenir sur les événements. La maîtrise du destin peut ainsi se faire, soit sur un plan matériel, quand c'est possible, soit sur un plan spirituel (religieux ou magique). Nous avons toujours le choix entre l'attitude passive, l'attente que le hasard nous sauve, et une attitude active, matérielle ou non. »

La demande liée à la pensée rappelle le concept de synchronicité, dont j'ai parlé plus haut. Ce concept était incompatible avec les lois de la science matérialiste, qui imaginait depuis Newton un univers régi par la loi de la causalité et le temps linéaire. Au début du ^{xx}^e siècle, les certitudes sont ébranlées lorsqu'un physicien, Max Planck, découvre l'existence d'atomes d'énergie, qu'il nomme « quanta ». Einstein élabore, en 1905, sa théorie de la relativité : l'espace et le temps sont désormais inséparables et en quatre dimensions. Puis il applique la théorie des quanta à la lumière : elle a désormais une double nature, à la fois onde et particule. De nouvelles recherches révèlent que deux particules peuvent « dialoguer » et mémoriser des informations : l'effet EPR (du nom des trois chercheurs de l'expérience : Einstein, Podolski et Rosen) démontre que deux protons placés côte à côte, puis séparés de quinze mètres, se comportent de façon identique s'ils sont placés dans des situations analogues. Le monde de la matière devient un univers vivant, constitué de particules possédant chacune des propriétés mentales.

En peu de temps, une nouvelle physique est née, la physique quantique. Elle va permettre à certains chercheurs d'élaborer une approche du destin plus spirituelle que matérielle. Ainsi, le physicien Régis Duthéil s'est appuyé sur le concept de synchronicité pour forger une théorie du destin liée à la physique quantique. Il suggère que la conscience est constituée d'un champ de matière, inconnu jusqu'à présent, dont les propriétés espace-temps sont différentes et dont nous ne percevons, en temps normal, qu'une parcelle. Il localise la conscience totale dans un univers superlumineux (dont les éléments iraient plus vite que la lumière), un univers où le temps n'existe plus. Passé, présent, futur et tous les moments d'une vie y seraient instantanément confondus, respectant le principe de synchronicité. Ce que nous appelons conscience ne serait qu'une partie de cette conscience superlumineuse. Le filtre du cortex ne laisserait passer que les informations nécessaires à la perception du temps qui s'écoule. Cependant, indique le physicien, les événements synchronistiques pourraient s'introduire à travers les filtres dans certaines circonstances physiologiques ou psychologiques. Dans cette situation, le sujet vivrait les deux modes de perception en même temps.

Selon Régis Duthéil, ce modèle de conscience implique deux visions du destin complémentaires : le libre arbitre existe dans l'univers superlumineux et le déterminisme dans notre monde. Cette approche physique du destin révèle que l'homme peut modifier son destin en remplaçant, dans la conscience superlumineuse, des événements qui étaient inscrits par avance. L'accès à cette conscience supérieure ne s'obtient que lors d'une expérience directe qui modifie la conscience normale.

L'état non ordinaire de conscience présumé nécessaire aux phénomènes de coïncidence a été dépisté grâce à l'invention de l'électro-encéphalographie. Cette technique a permis de détecter les

ondes correspondant aux différents états de vigilance. Pendant l'éveil, le cerveau émet des ondes électriques rapides (bêta). Suivent ensuite les états modifiés de conscience qui produisent des ondes plus lentes et plus longues en relaxation (alpha), à l'endormissement (thêta) ou en sommeil profond (delta). Ces états peuvent donc apparaître involontairement, comme dans les rêves. Or, on le sait, les psychanalystes mettent à profit le contenu onirique de leurs patients afin d'accéder indirectement à cet univers intérieur. Le père de la psychanalyse était persuadé que le rêveur devait savoir la signification de ses songes : « Il est vraisemblable que le rêveur sait, malgré tout, ce que son rêve signifie, mais que, ne sachant pas qu'il sait, il croit l'ignorer. » Pour Jung, le songe ne permet pas seulement de lever le voile d'un passé refoulé mais aussi d'anticiper le futur par le truchement des messages adressés.

Les états modifiés de conscience peuvent également être déclenchés par diverses techniques : méditation, exercices respiratoires, prise de substances hallucinogènes, hypnose. Ces pratiques ne sont révolutionnaires que pour les Occidentaux, car elles sont depuis longtemps utilisées par les yogis et les chamans, ainsi que par les sages du passé. Mais c'est dans les années 1960 que les chercheurs ont réussi à déceler concrètement des ondes alpha lors de leurs extases grâce aux électro-encéphalogrammes.

Le psychiatre Stanislav Grof, fondateur de la psychologie transpersonnelle, étudie les états de conscience depuis quarante-cinq ans. Ses recherches ont été fondées sur l'impact des drogues, tel le LSD 25, puis sur une méthode de respiration qu'il a baptisée holotropique (« orientée vers la totalité »). Associée à de la musique et à des sons divers, elle a pour effet d'élargir la conscience, ce qui permet au sujet de faire resurgir des événements remontant à la

naissance et la vie intra-utérine, des éléments de vies antérieures ainsi que des archétypes tels que Jung les avait définis.

L'analyse de plus de vingt mille expériences a permis à Grof de constituer une nouvelle théorie de la psyché, dans laquelle les souvenirs d'expériences affectives et physiques ne sont pas emmagasinés par bribes, mais sous la forme de constellations complexes qu'il a nommées « système COEX » (système d'expériences condensées). Chaque système contient les émotions fortes, heureuses ou malheureuses, liées à un thème spécifique et empilées en couches successives. Ces systèmes façonnent notre perception du monde, nous poussant à créer des événements qui, en retour, activent les systèmes correspondants. L'état non ordinaire de conscience jouerait un rôle de « radar intérieur » qui rechercherait les charges émotionnelles inconscientes pour les amener dans le champ de conscience afin d'être désamorçées.

Selon Grof, le fait de revivre intensément la sensation originelle ne conduirait pas seulement à la disparition de symptômes affectant l'individu. Lors de ces expériences, les sujets ont en effet accès à toutes les informations universelles. Ils ont la ferme conviction d'entrer dans une dimension où le temps n'existe plus. Ils ressentent intensément le sentiment profond de faire partie intégrante de l'univers cosmique et de pouvoir se fondre en lui, perception qui se serait perdue au moment de la naissance.

Grof admet que cette appréciation va à l'encontre des idées rationnelles et logiques. C'est pour cette raison, affirme-t-il, qu'elle ne peut être comprise autrement que par l'expérience directe, intime. C'est un phénomène qui apporte une vision fondamentalement différente du monde : l'homme possède la clé des énigmes, passées et futures, ce qui lui donne le sentiment de maîtriser totalement la vie. De plus, les êtres humains, les animaux et la nature sont sur un

même plan, reliés dans un même but. Le projet de vie s'inscrit alors dans une destinée qui n'est plus à dimension personnelle, mais universelle.

Nombre d'individus personnifient la voix qui leur parle. Selon eux, c'est sûr, un ange gardien les conseille et les protège tout au long de leur vie, à l'instar des esprits tutélaires des sociétés traditionnelles ou du *daimon* de Socrate et de Platon. Que ce soit un ange, un bon génie, ou une autre puissance, pourquoi ne pas penser que cette dimension supérieure est notre partie subtile, que l'on peut nommer inconscient ou conscience supérieure ? Personnifier cette partie de soi est une bonne idée : elle devient encore plus réelle, plus concrète.

Je fais parfois un exercice d'hypnose avec mes patients qui consiste à rendre visite à sa partie inconsciente. Je les incite à monter très haut, au-dessus des nuages, au-dessus de la Terre, et de rencontrer leur guide intérieur. Surgit alors un ange, un vieux sage à barbe blanche, Bouddha, une divinité, ou bien une lumière sans visage mais très rayonnante, selon les codes de chacun. Je leur dis que peu importe son apparence. L'important est ce qu'il révèle. C'est comme un compagnon ou une compagne qui va les guider à partir de maintenant. Cet être est relié à toutes les données de la personne : ses émotions, son passé, mais aussi ses désirs profonds ; il connaît son projet de vie et va permettre de choisir la bonne voie pour être ce qu'on a vraiment envie d'être, pour entreprendre ce qu'on a programmé intérieurement.

Bien entendu, cet exercice se pratique en état modifié de conscience, comme toute séance d'hypnose. On a alors accès à ses propres ressources : celles du passé et des générations d'avant, mais aussi celles de l'inconscient collectif, toutes les expériences des êtres humains depuis la nuit des temps. Quelle mine fabuleuse ! Afin de concevoir un projet futur que l'on désire, le même processus est en

action. Il faut projeter sur son écran intérieur son vœu, croire en son achèvement. C'est la loi d'attraction, comme dans la synchronicité : on émet et l'univers répond. Bien sûr, rien ne sert de demander si l'on ne croit pas à ce que l'on désire. L'ouverture de conscience ne peut se faire sans cette part d'émotionnel dont parle Jung. Ce ressenti qui nous permet de nous projeter vraiment dans notre requête. Il faut donc en premier lieu accepter ses potentiels de changement et admettre qu'on le mérite !

La neuvième clé, c'est savoir demander. Croire en ce que l'on demande, en le vivant déjà dans tout son être pour l'attirer vers soi. La requête intérieure qui relie soi et l'univers ouvre la porte la plus vaste et la plus puissante pour améliorer son destin puisqu'on accède à un véritable puits de connaissances personnelles et universelles !

CONCLUSION

À lire les divers témoignages recueillis dans ce livre, on est étonné de constater que l'idée d'un futur fermé a plus été évoquée chez les partisans d'une totale liberté humaine que chez les astrologues ou les médiums, qui, eux, l'imaginent ouvert, contrairement à l'idée qu'on aurait pu s'en faire.

Plus surprenant encore, le fait que les avis se rejoignent, alors qu'on soupçonnait ces personnalités de manifester des opinions opposées. En effet, tous admettent le déterminisme. Il est expliqué différemment selon la croyance ou non en un destin préétabli. Ainsi, pour ceux qui pensent que chacun est libre d'écrire au jour le jour les pages de son existence, force est de constater qu'un cadre est déjà mis en place dès la naissance : gènes, environnement familial ou culturel. Ces derniers participent à l'élaboration de la vision que nous aurons du monde, nous guidant inconsciemment vers tels types d'expériences, telles rencontres. Ceux qui croient en un destin écrit par avance ont à peu près les mêmes convictions. À ceci près que, pour eux, ce programme a été prévu avant la naissance.

À chacun sa croyance. Mais tous reconnaissent qu'un destin se profile pour chacun d'entre nous dès le début de la vie. Or, tout ce qui pousse l'individu vers un futur déterminé ne devient destin que s'il est subi. En comprendre les liens, les mécanismes, c'est s'en libérer et devenir réellement maître de son existence. Si nous suivons

docilement un chemin tracé par avance, l'avenir est forcément lié aux données de départ et notre vision de la vie reste inchangée de celle qui nous avait été donnée. C'est grâce à ces prises de conscience que le destin peut être amélioré.

Autre point de concordance : lorsqu'un rocher se met en travers de notre route, le moment idéal est venu d'adopter une nouvelle vision de l'existence et d'élargir sa conscience. Conscience d'être, d'aimer, de participer d'une manière unique à la magie de la vie. Les épreuves sont mises en place par l'être lui-même, même s'il n'en est pas conscient. C'est un moyen de grandir et de découvrir le sens de sa vie, d'être en harmonie avec soi-même et les autres. Chacun est pourtant libre d'y attacher un autre sens et de se sentir victime du sort. Le destin devient alors fatalité. On peut même passer sa vie à alourdir et multiplier les épreuves sans comprendre pourquoi elles se renouvellent régulièrement.

Il est manifestement bien difficile de changer le cours des choses si l'on ne se remet pas en question. Tout reporter sur le destin ou trop attendre de lui, c'est exclure la réflexion et l'analyse. C'est se gommer, se soumettre et oublier qu'on a tous un rôle à faire valoir dans le jeu de la vie. On l'a vu, les Anciens croyaient en cette participation active de l'homme (relisez la première partie de ce livre en gardant en tête les neuf clés). La quête de Gilgamesh, ce héros mésopotamien vieux de plus de quatre mille ans, en témoignait déjà. Après avoir affronté nombre d'obstacles et défié ses peurs, ce roi jadis arrogant et assoiffé de gloire a compris le vrai sens de son existence. Il a alors repris son rôle de souverain, mais cette fois plus conscient de sa raison d'être.

En ce début de troisième millénaire, nous retrouvons la tradition : améliorer son destin n'est permis que si l'on trouve le sens de sa vie et des événements qui la jalonnent. Se découvrir par soi-même, c'est être plus conscient, se poser les bonnes questions en faisant appel à la

partie plus cachée, plus subtile, plus profonde de l'être. Les épreuves deviennent alors des lumières nécessaires qui nous guident vers notre voie personnelle.

Faites bon usage des neuf clés pour améliorer votre destin. Grâce à elles, j'espère que vous pourrez vous retrouver, réveiller vos joies, conquérir votre projet de vie, votre légende personnelle, programmer ce qu'il y a de mieux pour être en phase avec votre axe de vie, croire en vos ressources, qui sont bien plus puissantes que vous n'imaginez !

Bonne route...

« Que dire, si ce n'est que tout existe et tout existe comme n'étant pas ? Le réel revêt la nature de ma pensée ; si je change la nature de ma pensée ou de ma conscience, je change le réel. Que dire de plus, et tout cela n'a-t-il pas été dit déjà dans toutes les sagesses et dans toutes les Traditions ? »

Michel RANDOM

BIBLIOGRAPHIE

Les citations de l'Ancien Testament et du Nouveau Testament sont extraites de la Bible de Jérusalem, Paris, Cerf, 1998.

Les citations du Coran sont extraites du Coran, traduit de l'arabe par Kasimirski, Paris, Flammarion, 1970.

AIMÉ Jacqueline, *Les Promesses de l'ère du Verseau*, Paris, Osmondès, 1996.

AÏVANHOV Omraam Mikhaël, *L'Homme à la conquête de sa destinée*, Fréjus, Prosveta, 1985.

AMAND David, *Fatalisme et liberté dans l'Antiquité grecque*, Louvain, Bibliothèque de l'Université, 1945.

ANCELIN SCHÜTZENBERGER Anne, *Aïe, mes aïeux !*, Paris, Desclée de Brouwer, 1993.

ANCELIN SCHÜTZENBERGER Anne, *Psychogénéalogie. Guérir les blessures familiales et se retrouver soi*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2015.

ARMSTRONG Karen, *Histoire de Dieu*, Paris, Seuil, 1997.

AUBENQUE Pierre, « Aristote et le Lycée », in *Histoire de la philosophie*, Paris, Gallimard, 1969.

BALAUDÉ Jean-François, « La "part" de l'homme : entre démon et nécessité », in *Le Destin. Défi et consentement*, Paris, Autrement, 1997.

- BARBAULT André, *De la psychanalyse à l'astrologie*, Paris, Seuil, 1961.
- BAREAU André, « Le bouddhisme indien », in *Histoire des religions*, Paris, Gallimard, 1970.
- BARTH Aron, *Aux questions actuelles... des réponses juives*, Paris, La Fondation Sefer, 1969.
- BARTOLI Lise, *Se libérer par l'hypnose*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2010.
- BENAMOZEGH Élie, *Israël et l'humanité*, Paris, Albin Michel, 1961.
- BESNIER Jean-Michel, *Histoire de la philosophie moderne et contemporaine*, Paris, Grasset, 1993.
- BIARDEAU Madeleine, « Inde », in *Histoire de la philosophie*, Paris, Gallimard, 1969.
- BIÈS Jean, *Les Grands Initiés du XX^e siècle*, Paris, Philippe Lebaud, 1988.
- BON Denis, *L'Animisme*, Paris, De Vecchi, 1998.
- BOTTÉRO Jean, *Lorsque les dieux faisaient l'homme*, Paris, Gallimard, 1989.
- BOTTÉRO Jean, *L'Épopée de Gilgamesh*, Paris, Gallimard, 1992.
- BOTTÉRO Jean, « Le Dieu et la Bible », in *La Plus Belle Histoire de Dieu*, Paris, Seuil, 1997.
- BOUSQUET Laure, « L'étreinte ailée », in *Le Destin. Défi et consentement*, Paris, Autrement, 1997.
- BRELICH Angelo, « Prolégomènes », in *Histoire des religions*, Paris, Gallimard, 1970.
- BRUNE François, CHAUVIN Rémy, *À l'écoute de l'au-delà*, Paris, Kiron-Philippe Lebaud, 1999.
- BUCAILLE Maurice, *La Bible, le Coran et la Science*, Paris, Seghers, 1976.
- CANAULT Nina, *Comment paye-t-on les fautes de ses ancêtres ?*, Paris, Desclée de Brouwer, 1998.
- CANTO-SPERBER Monique, BARNES Jonathan, BRISSON Luc, BRUNSCHWIG Jacques, VLASTOS Grégory, *Philosophie grecque*, Paris, PUF, 1998.

- CAQUOT André, « Les religions des Sémites occidentaux », in *Histoire des religions*, Paris, Gallimard, 1970.
- CAVALLI-SFORZA Francesco et Luca, *La Science du bonheur*, Paris, Odile Jacob, 1998.
- CHALIER Marie-Claude, « Le poids du passé », in *Le Destin. Défi et consentement*, Paris, Autrement, 1997.
- CHARON Jean E., *Les Lumières de l'invisible*, Paris, Albin Michel, 1985.
- CHENG Anne, *Histoire de la pensée chinoise*, Paris, Seuil, 1997.
- CHENG Anne, « Li ou la leçon des choses », in *Philosophie chinoise*, Paris, Minuit, n° 454, 1994.
- CHENG Anne, *Traduction des entretiens de Confucius*, Paris, Seuil, 1981.
- CHENIQUE François, *Sagesse chrétienne et mystique orientale*, Paris, Dervy, 1996.
- CICÉRON, *Le Destin*, traduit par Albert Yvon, Paris, Gallimard, 1994.
- COMMELIN P., *Mythologie grecque et romaine*, Paris, Pocket, 1994.
- CONCHE Marcel, *Temps et destin*, Paris, PUF, 1992.
- CORNEAU Guy, *La Guérison du cœur*, Paris, Robert Laffont, 2000.
- CORNEAU Guy, *N'y a-t-il pas d'amour heureux ?*, Paris, Robert Laffont, 1997.
- CYRULNIK Boris, *Les Nourritures affectives*, Paris, Odile Jacob, 1993.
- CYRULNIK Boris, *L'Ensorcellement du monde*, Paris, Odile Jacob, 1999.
- CYRULNIK Boris, *Un merveilleux malheur*, Paris, Odile Jacob, 1999.
- DAGONET François, NATHAN Tobie, *La Mort vue autrement*, Paris, Les Empêcheurs de penser en rond, Institut Synthélabo, 1999.
- DALAÏ LAMA, *Le Sens de la vie*, Paris, Dangles, 1996.
- DERCHAIN Philippe, « La religion égyptienne », in *Histoire des religions*, Paris, Gallimard, 1970.
- DESJARDINS Denise, *La Mémoire des vies antérieures*, Paris, La Table Ronde, 1980.

- DIBIE Pascal, « Le tour du monde en 15 rêves », *Science et Avenir*, n° 109, hors-série, janvier 1997.
- DODDS Eric Robertson, *Les Grecs et l'Irrationnel*, Paris, Flammarion, 1977.
- DOLTO Françoise, *La Cause des enfants*, Paris, Robert Laffont, 1985.
- DOLTO Françoise, Conférence Saint-Vincent-de-Paul, 1977.
- DROUOT Patrick, *Des vies antérieures aux vies futures*, Monaco, Éditions du Rocher, 1993.
- DROUOT Patrick, *Mémoires d'un voyageur du temps*, Monaco, Éditions du Rocher, 1994.
- DUCHEIN Michel, *Archives de l'Occident*, tome 3, Paris, Fayard, 1995.
- DU PASQUIER Roger, *Découverte de l'Islam*, Paris, Seuil, coll. « Points », 1984.
- DURING Élie, *L'Âme*, Paris, Flammarion, 1997.
- DURING Élie, *La Métaphysique*, Paris, Flammarion, 1998.
- DUTHEIL Régis et Brigitte, *L'Homme superlumineux*, Paris, Sand, 1990.
- EISENBERG Josy, « Le péché originel : le judaïsme dit "non" », in *La Religion, les Maux, les Vices*, Paris, Presses de la Renaissance, 1998.
- ELIADE Mircea, *Mythes, rêves et mystères*, Paris, Gallimard, 1957.
- ELIADE Mircea, *Le Sacré et le Profane*, Paris, Gallimard, 1965.
- ELIADE Mircea, *La Nostalgie des origines*, Paris, Gallimard, 1971.
- ERACLE Jean, *Paroles de Bouddha*, Paris, Seuil, 1991.
- FARAGO France, *Les Grands Courants de la pensée antique*, Paris, Armand Colin, 1998.
- FERGUSON Marilyn, *Les Enfants du Verseau*, Paris, Calmann-Lévy, 1981.
- FERRIER Francis, *La Prédestination*, Paris, PUF, coll. « Que sais-je ? », 1990.
- FESTIGIÈRE A.-J., « Corpus hermeticum », in *La Révélation d'Hermès trismégiste*, Paris, Les Belles Lettres, 1981.
- FILLIOZAT Jean, *La Philosophie de l'Inde*, Paris, PUF, 1987.

- FREUD Sigmund, *Trois essais sur la théorie sexuelle*, Paris, Payot, « Petite Bibliothèque Payot », 2014.
- FREUD Sigmund, *L'Avenir d'une illusion*, Paris, PUF, 1997.
- FREUD Sigmund, *Introduction à la psychanalyse*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2015.
- FUZEAU-BRAESCH Suzel, *L'Astrologie*, Paris, PUF, coll. « Que sais-je ? », 1995.
- GARELLI Paul, « Mésopotamie », in *Histoire de la philosophie*, Paris, Gallimard, 1969.
- GAUTHIER Éliane, *La Voyance et votre destin*, Paris, Pygmalion/Gérard Watelet, 1998.
- GEFFRÉ Claude, « Dieu nous a-t-il trahis ? », « Le diable, le démoniaque et la chair » in *La religion, les maux, les vices*, Paris, Presses de la Renaissance, 1998.
- GESCHÉ Adolphe, *Destin, prédestination, destinée*, Paris, Cerf, 1995.
- GRANT Michael, HAZEL John, *Dictionnaire de la mythologie*, Paris, Seghers, 1975.
- GRENIER Jean, *Sur l'Inde*, Marseille, Fata Morgana, 1994.
- GRENIER Jean, *L'Esprit du tao*, Paris, Flammarion, 1973.
- GRIGORIEFF Vladimir, *Les Mythologies du monde entier*, Paris, Marabout, 1987.
- GROF Stanislav, *L'Esprit holotropique*, Monaco, Éditions du Rocher, 1996.
- GROF Stanislav, *Le Jeu cosmique*, Monaco, Éditions du Rocher, 1998.
- GRYNPAS Benedykt, *Lie Tseu, le vrai classique du vide parfait*, Paris, Gallimard/Unesco, 1961.
- GUGENHEIM-WOLF F., *La Kabbale*, Paris, De Vecchi, 1999.
- HAMILTON Édith, *La Mythologie*, Paris, Marabout, 1978.
- HARDY Christine, *Découvrez la pensée positive*, Monaco, Éditions du Rocher, 1999.

- HILLMAN James, *Le Code caché de votre destin*, Paris, Robert Laffont, 1999.
- HOMÈRE, *Iliade*, trad. E. Lasserre, Paris, Flammarion, 1965.
- HOMÈRE, *Odyssée*, trad. M. Dufour et J. Raison, Paris, Flammarion, 1965.
- HOPCKE Robert, *Il n'y a pas de hasard. La place des coïncidences dans le roman de notre vie*, Paris, Robert Laffont, 2000.
- HOUZIAUX Alain, *La Religion, les maux, les vices*, Paris, Presses de la Renaissance, 1998.
- JACQ Christian, *Le Monde magique de l'Égypte ancienne*, Monaco, Éditions du Rocher, 1983.
- JACQ Christian, *Initiation à l'égyptologie*, Paris, La Maison de Vie, 1994.
- JACQUARD Albert, *À toi qui n'es pas encore né(e)*, Paris, Calmann-Lévy, 2000.
- JESTIN Raymond, « La Religion sumérienne », in *Histoire des religions*, Paris, Gallimard, 1970.
- JOVANOVIC Pierre, *Enquête sur l'existence des anges gardiens*, Paris, Filipacchi, 1993.
- JULLIEN François, « Le détour de la parole, ou Confucius face à Socrate », in *Philosophie chinoise*, Paris, Minuit, n° 44, 1994.
- JUNG Carl Gustav, *L'Âme et la Vie*, Paris, Buchet-Chastel, 1963.
- JUNG Carl Gustav, *Synchronicité et paracelsica*, Paris, Albin Michel, 1988.
- JUNG Carl Gustav, *Psychologie de l'inconscient*, Genève, Georg, 1993.
- JUNG Carl Gustav, *Présent et avenir*, Paris, Buchet-Chastel, 1996.
- KAHN Axel, *Et l'homme dans tout ça ?*, Paris, Nil-Robert Laffont, 2000.
- KALTENMARK Max, *La Philosophie chinoise*, Paris, PUF, 1972.
- KALTENMARK Max, « La Chine antique », in *Histoire des religions*, Paris, Gallimard, 1970.

- KARDEC Allan, *Le Livre des esprits*, Paris, Dervy, 1996.
- KIA-HWAY Liou, *L'Œuvre complète de Tchouang-Tseu*, Paris, Gallimard/Unesco, 1969.
- KOECHLIN DE BIZEMONT Dorothee, *L'Univers d'Edgar Cayce*, Paris, Robert Laffont, 1992.
- KOENIG Yvan, *Magie et magiciens dans l'Égypte ancienne*, Paris, Pygmalion/Gérard Watelet, 1994.
- KOKPAKTCHY Grégoire, *Livre des morts des anciens Égyptiens*, Paris, Dervy, 1987.
- KRISTEN Maud, *Pour en finir avec Madame Irma*, Paris, Calmann-Lévy, 1990.
- KÜBLER-ROSS Élisabeth, *La mort est un nouveau soleil*, Monaco, Éditions du Rocher, 1988.
- KUNDTZ David, *Stopping*, Berkeley, Conari Press, 1988.
- LAO-TSEU, *Tao te-king*, traduit par Ma Kou, Paris, Albin Michel, 1984.
- LAFFONT Élisabeth, *Les Livres de sagesse des pharaons*, Paris, Gallimard, 1979.
- LANGLEY Noël, *Edgar Cayce et la réincarnation*, Ruffec, Éditions de Mortagne, 1987.
- LECLERC Marc, *La Destinée humaine. Pour un discernement philosophique*, Namur, Culture et Vérité, 1993.
- LECOMPTE Denis, *De l'athéisme au retour du religieux*, Paris, Plon/Mame, 1996.
- LEMOINE Jacques, EISENBRUCH Maurice, « L'exercice du pouvoir de guérison chez les chamanes hmong et les maîtres-guérisseurs khmers d'Indochine », *L'Homme*, n° 144, 1997.
- LIONNET Anne-Marie, *Une clé pour l'éternité*, Monaco, Éditions du Rocher, 1995.
- MAFFESOLI Michel, *L'Instant éternel*, Paris, Denoël, 2000.

- MAÏMONIDE, *La Doctrine du judaïsme*, Paris, Comptoir du Livre du Keren Hasefer, coll. « Maillons », 1956.
- MALLASZ Gitta, *Dialogues avec l'ange*, Paris, Aubier, 1990.
- MENU Bernadette, *Vivre en Égypte ancienne*, Paris, Gallimard, coll. « Découvertes », 1998.
- MERMET Gérard, *Francoscopie*, Paris, Larousse, 2007.
- MINOIS Georges, *Histoire de l'avenir*, Paris, Fayard, 1996.
- MOINGT Joseph, « Le Dieu des chrétiens », in *La Plus Belle Histoire de Dieu*, Paris, Seuil, 1997.
- MOSCOVICI Marie, « Les circonstances », *Nouvelle Revue de psychanalyse*, n° 30, Paris, Gallimard, 1984.
- MOTTE André, « Destin et destinée dans l'Antiquité », in *Destin, prédestination, destinée*, Paris, Cerf, 1995.
- M'UZAN Michel de, « Les esclaves de la quantité », *Nouvelle Revue de psychanalyse*, n° 30, Paris, Gallimard, 1984.
- NAYAK Anand, « Les deux roues du chariot », in *Le Destin. Défi et consentement*, Paris, Autrement, 1997.
- NOUGAYROL Jean, « La religion babylonienne », in *Histoire des religions*, Paris, Gallimard, 1970.
- Nouvelle Revue de psychanalyse*, n° 30, « Le destin », Paris, Gallimard, 1984.
- ODENT Michel, « L'avenir d'une civilisation née sous péridurale », in *Devenir parent en l'an 2000*, Paris, Desclée de Brouwer, 1999.
- ORGOGOZO-FACQ Jeannine, *Initiation à l'histoire des religions*, Paris, Dervy, 1991.
- OSORIO Georges, *Le Message éternel des grands initiés*, Tournus, Alain Labussière, 1991.
- OSORIO Georges, *Sommes-nous prédestinés au bonheur ou au malheur ?* La Gousnière, Marc-Aurèle, 1995.
- PANAFIEU Jacques de, *La Rebirth-thérapie*, Paris, Retz, 1989.

- PEIRCE Penney, *L'Intuition*, Montréal, Le Jour Éditeur, 1998.
- PICCARD Bertrand, *Une trace dans le ciel*, Paris, Robert Laffont, 1998.
- PIGANI Erik, *Les Channels*, Paris, Belfond, 1989.
- PIGANI Erik, *PSI. Enquête sur les phénomènes paranormaux*, Paris, Presses du Châtelet, 1999.
- PIMPANEAU Jacques, *Chine, culture et traditions*, Arles, Philippe Picquier, 1990.
- PLATON, *La République*, Paris, Gallimard, 1989.
- PONTHOT Joseph, « La fatalité du péché, condition de l'affranchissement par la grâce ? », in *Destin, prédestination, destinée*, Paris, Cerf, 1995.
- PRADELLES DE LATOUR Charles-Henry, « Les morts et leurs rites en Afrique », *L'Homme*, n° 138, avril-juin 1996.
- PROUST Françoise, « Les pauses du destin », in *Le Destin. Défi et consentement*, Paris, Autrement, 1997.
- RAMNOUX Clémence, « Les Présocratiques », in *Histoire de la philosophie*, Paris, Gallimard, 1969.
- RANDOM Michel, *La Mutation du futur*, Paris, Albin Michel, 1996.
- RANDOM Michel, BARRÈRE Hélène, *La Vision transpersonnelle et la psychologie holistique*, Paris, Dervy, 1996.
- REVEL Jean-François, RICARD Mathieu, *Le Moine et le Philosophe*, Paris, Nil, 1999.
- RIFFARD Pierre A., *L'Ésotérisme*, Paris, Robert Laffont, 1990.
- RIFFARD Pierre A., *Ésotérismes d'ailleurs*, Paris, Robert Laffont, 1997.
- RIFFARD Pierre A., *Nouveau dictionnaire de l'ésotérisme*, Paris, Payot, 2007.
- RINPOCHÉ Lama Guendune, *Mahamoudra*, Paris, JC Lattès, 1997.
- ROBIN Léon, *La Pensée grecque et les origines de l'esprit scientifique*, Paris, Albin Michel, 1973.

- SAÏD Suzanne, « Part, contrainte ou hasard ? », *Nouvelle Revue de psychanalyse*, n° 30, Paris, Gallimard, 1984.
- SCHÜMMER Léopold, « Prédetermination et destinée dans la synthèse de Calvin », in *Destin, prédetermination, destinée*, Paris, Cerf, 1995.
- SECRETAN Valdo, *Le Livre tibétain des morts Bardo Thödol*, Paris, Dervy, 1991.
- SERMONTE Jean-Paul, LIONNET Anne-Marie, *La Rencontre des anges*, Monaco, Éditions du Rocher, 1994.
- SERRALDA Vincent, *Tao mystérieux et grand*, Paris, Sand, 1984.
- SI AHMED Djohar, *Parapsychologie et psychanalyse*, Paris, Dunod-Bordas, 1990.
- SURGY Albert de, « Au pays des ancêtres », *Sciences et Avenir*, hors-série, janvier 1999.
- TARNERO-PANSART Marie-Claude, « La densité de l'enfance ? », in *Le Destin. Défi et consentement*, Paris, Autrement, 1997.
- TEISSIER Elizabeth, *L'Astrologie, science du XXI^e siècle*, Paris, Éditions n° 1, 1988.
- THICH NHAT HANH, *Sur les traces de Siddharta*, Paris, JC Lattès, 1996.
- THURSTON Marc, FAZEL Christopher, *Créez votre propre futur avec Edgar Cayce*, Monaco, Éditions du Rocher, 1993.
- TISSERON Serge, *Nos secrets de famille*, Paris, Ramsay, 1999.
- VALLET Odon, *Femmes et religions*, Paris, Gallimard, 1994.
- VALLET Odon, *Jésus et Bouddha*, Paris, Albin Michel, 1996.
- VANDIER-NICOLAS Nicole, « Chine », in *Histoire de la philosophie*, Paris, Gallimard, 1970.
- VARENNE Jean, « La religion védique », in *Histoire des religions*, Paris, Gallimard, 1970.
- VARENNE Jean, *Sept Upanishads*, Paris, Seuil, 1981.
- VARILLON François, *Éléments de doctrine chrétienne*, Paris, Epi, 1961.

- VIAN Francis, « La Grèce archaïque et classique », in *Histoire des religions*, Paris, Gallimard, 1970.
- VILLÉE François, VO VAN EM, *La Véritable Astrologie chinoise*, Paris, Éditions traditionnelles, 1990.
- WAHL Jean, « Platon », in *Histoire de la philosophie*, Paris, Gallimard, 1969.
- WALLON Philippe, *Montagne lève-toi*, Paris, Éditions du Dauphin, 1990.
- WALLON Philippe, *Guérir l'âme et le corps*, Paris, Albin Michel, 2000.
- WILHELM Richard, PIERROT Étienne, *Yi-King. Le Livre des transformations*, Paris, Librairie de Médicis, 1973.
- WILSON Ian, *Enquête aux frontières de la mort*, Paris, Exergue, 1998.
- WOESTELANDT Bernard, *L'Avenir, plus beau que tous les passés*, Paris, Dervy, 1997.
- YOYOTTE Jean, « Égypte » in *Histoire de la philosophie*, Paris, Gallimard, 1969.

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 LAUTEURE
www.lisebartoli.com

À PROPOS DE CETTE ÉDITION

Cette édition électronique du livre *Comment améliorer son destin* de Lise Bartoli a été réalisée le 21 mars 2019 par les Éditions Payot & Rivages.

Elle repose sur l'édition papier du même ouvrage (ISBN : 978-2-228-92347-7).

Le format ePub a été préparé par PCA, Rezé.

zlibrary

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.se

singlelogin.re

go-to-zlibrary.se

single-login.ru



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>