



Café-philos du 7 février 2022

Romans-sur-Isère (26)

## Le bonheur

### I. Le bonheur comme cessation de la souffrance (définition négative)

- Eudémonisme de Schopenhauer : définition négative du bonheur : le moins possible de souffrance ; ce qui ne saurait être un état permanent, puisque le monde est souffrance. (*Parerga et Paralipomena*).

[// a-taraxie des stoïciens. (alpha privatif : im-passibilité)]

Définition du cntrl : « *Tranquillité, impassibilité d'une âme devenue maîtresse d'elle-même au prix de la sagesse acquise soit par la modération dans la recherche des plaisirs (Épicurisme), soit par l'appréciation exacte de la valeur des choses (Stoïcisme), soit par la suspension du jugement (Pyrrhonisme et Scepticisme)* »

De manière amusante, au début du XXe siècle, en médecine, le mot en vient à signifier « *Absence de trouble dans l'appareil digestif.* »]

Extrait de *L'art d'être heureux* : il n'y a pas de « bonheur positif », donc sa chasse mène au malheur. Le bonheur est négatif (au sens d'un préfixe négatif) : « suspension de la souffrance », et on ne peut obtenir un résultat que si on accepte ce manque. Ce qui est toujours déjà donné avec la vie, c'est la souffrance. Chercher à sentir le bonheur, c'est se vouer au malheur ; car les moments heureux sont ceux que l'on sent le moins.

- Le vivant se caractérise par sa volonté de vivre (conatus), donc il est toujours en situation de lutte ; la vie c'est le manque : « *Aussi devons-nous ouvrir à la gaieté portes et fenêtres ; [...] elle seule est pour ainsi dire l'argent comptant du bonheur* ».

→ Le bonheur dépend d'un caractère gai. Importance de l'action, d'apprendre à connaître ses forces.

→ Emission Les chemins de la philosophie, le 16 novembre 2021 :

<https://www.franceculture.fr/emissions/les-chemins-de-la-philosophie/les-chemins-de-la-philosophie-du-mardi-16-novembre-2021>

### II. Peut-on apprendre à être heureux ?

- Les neurosciences ont développé la notion d'habituation hédonique (il est plus agréable d'avoir de l'eau chaude après l'eau froide que directement de l'eau chaude).

Rôle des émotions « négatives » plus important dans la survie : prééminence des signaux de stress, de danger, etc., nécessaire pour l'évolution ; ce qui n'est pas le cas des signaux agréables.

La capacité à être heureux se travaille pourtant ; importance de la contagion émotionnelle.

→ Emission Science publique, « Peut-on apprendre à vivre heureux ? », 7 février 2014)

<https://www.franceculture.fr/emissions/science-publique/peut-apprendre-vivre-heureux>

- Les événements n'ont pas de valeur en soi :

*« Cependant, remarquez une chose, c'est que cela est sans fin, et que tristesse engendre tristesse. Car, à vous plaindre ainsi de la destinée, vous augmentez vos maux, vous vous enlevez d'avance tout espoir de rire, et votre estomac lui-même s'en trouve encore plus mal. Si vous aviez un ami, et s'il se plaignait amèrement de toutes choses, vous essaieriez sans doute de le calmer et de lui faire voir le monde sous un autre aspect. Pourquoi ne seriez-vous pas un précieux ami pour vous-même ? Mais oui, sérieusement, je dis qu'il faut s'aimer un peu et être bon avec soi. Car tout dépend souvent d'une première attitude que l'on prend. Un auteur ancien a dit que tout événement a deux anses, et qu'il n'est pas sage de choisir pour le porter celle qui blesse la main. Le commun langage a toujours nommé philosophes ceux qui choisissent en toute occasion le meilleur discours et le plus tonique ; c'est viser au centre. Il s'agit donc de plaider pour soi, non contre soi. Nous sommes tous si bons plaideurs, et si entraînants, que nous saurons bien trouver des raisons d'être contents, si nous prenons ce chemin-là. J'ai souvent observé que c'est par inadvertance, et un peu aussi par politesse, que les hommes se plaignent de leur métier. Si on les incline à parler de ce qu'ils font et de ce qu'ils inventent, non de ce qu'ils subissent, les voilà poètes, et joyeux poètes.*

*Voici une petite pluie ; vous êtes dans la rue, vous ouvrez votre parapluie ; c'est assez. À quoi bon dire : « Encore cette sale pluie ! » ; cela ne leur fait rien du tout aux gouttes d'eau, ni au nuage, ni au vent. Pourquoi ne dites-vous pas aussi bien : « Oh ! la bonne petite pluie ! » Je vous entends, cela ne fera rien du tout aux gouttes d'eau ; c'est vrai ; mais cela vous sera bon à vous ; tout votre corps se secouera et véritablement s'échauffera, car tel est l'effet du plus petit mouvement de joie ; et vous voilà comme il faut être pour recevoir la pluie sans prendre un rhume. Et prenez aussi les hommes comme la pluie. Cela n'est pas facile, dites-vous. Mais si ; c'est bien plus facile que pour la pluie. Car votre sourire ne fait rien à la pluie, mais il fait beaucoup aux hommes, et, simplement par imitation, il les rend déjà moins tristes et moins ennuyeux. Sans compter que vous leur trouverez aisément des excuses, si vous regardez en vous. Marc-Aurèle disait tous les matins : « Je vais rencontrer aujourd'hui un vaniteux, un menteur, un injuste, un ennuyeux bavard ; ils sont ainsi à cause de leur ignorance. »*

*Propos sur le bonheur, Alain (1907)*

### III. Le bonheur comme conformité à sa propre nature : les philosophes antiques.

Sénèque : « Vivre heureux, c'est ce que tout le monde veut, mais quand il s'agit de dire en quoi cela consiste, personne n'y voit clair. [...] La vie heureuse est donc une vie conforme à sa propre nature ; elle ne peut être atteinte à condition que l'âme soit continuellement saine. » (*De la vie heureuse*)

Aristote : « Le bonheur est un principe ; c'est pour l'atteindre que nous accomplissons tous les autres actes. »

Diogène : « Entraînée à la douleur, la vie quotidienne peut devenir un vrai bonheur ; le malheur vient de l'absence de discipline. »

Epicure : « Le bonheur consiste à éviter la souffrance du corps et le trouble de l'âme en privilégiant les désirs nécessaires, comme boire et manger. »

Epicète : « Ne demande pas que ce qui arrive arrive comme tu le désires ; mais désire que les choses arrivent comme elles arrivent, et tu seras heureux. »

#### IV. Le bonheur comme succession de plaisirs ou de moments heureux :

*Dictionnaire philosophique portatif* de Voltaire :

Article « Heureux, heureuse, heureusement » : « *On pourrait, en voyant que le bonheur n'était autrefois qu'une heure fortunée, faire plus d'honneur aux anciens qu'ils ne méritent, et conclure de là qu'ils regardaient le bonheur comme une chose très-passagère, telle qu'elle est en effet. Ce qu'on appelle bonheur est une idée abstraite, composée de quelques idées de plaisir : car qui n'a qu'un moment de plaisir n'est point un homme heureux, de même qu'un moment de douleur ne fait point un homme malheureux. Le plaisir est plus rapide que le bonheur, et le bonheur que la félicité. Quand on dit : Je suis heureux dans ce moment, on abuse du mot ; et cela ne veut dire que : J'ai du plaisir. Quand on a des plaisirs un peu répétés, on peut dans cet espace de temps se dire heureux. Quand ce bonheur dure un peu plus, c'est un état de félicité. On est quelquefois bien loin d'être heureux dans la prospérité, comme un malade dégoûté ne mange rien d'un grand festin préparé pour lui. [...]*

*Mais on veut savoir quel est le plus heureux de deux hommes également sains, également riches, et d'une condition égale. Il est clair que c'est leur humeur qui en décide. Le plus modéré, le moins inquiet, et en même temps le plus sensible, est le plus heureux ; mais malheureusement le plus sensible est presque toujours le moins modéré. Ce n'est pas notre condition, c'est la trempe de notre âme, qui nous rend heureux. Cette disposition de notre âme dépend de nos organes, et nos organes ont été arrangés sans que nous y ayons la moindre part. »*

Le bonheur dépend de la morale (moralité) : pas de remords.

#### V. Le bonheur comme acceptation de l'absurde :

Camus, *Le mythe de Sisyphe* : « Il faut imaginer Sisyphe heureux ».

La conscience de l'absurde est tragique, mais c'est aussi la condition de la joie. Elle permet la maîtrise de son destin sans destinée supérieure ; Sisyphe apparaît alors comme la figure de l'homme qui défie les dieux et aime la vie.

## Citations sur le bonheur :

1. « Le bonheur c'est le plaisir sans remords. » Socrate, philosophe
2. « Le seul fait d'exister est un véritable bonheur. » Blaise Cendrars, écrivain
3. « Le bonheur humain est composé de tant de pièces qu'il en manque toujours une. » Jacques-Bénigne Bossuet, philosophe
4. « Un obstacle au bonheur c'est de s'attendre à trop de bonheur. » Bernard Le Bouyer de Fontenelle, écrivain
5. « Tout le bonheur des hommes est dans l'imagination. » Marquis de Sade, écrivain
6. « Le bonheur est un rêve d'enfant réalisé dans l'âge adulte. » Sigmund Freud, médecin
7. « Le bonheur n'est pas une destination, mais une façon de voyager. » Margaret Lee Runbeck, écrivain
8. « Le bonheur, c'est de continuer à désirer ce qu'on possède. » Saint Augustin, philosophe
9. « Le bonheur c'est lorsque vos actes sont en accord avec vos paroles. » Gandhi, homme politique
10. « J'ai connu le bonheur mais ce n'est pas ce qui m'a rendu le plus heureux. » Jules Renard, écrivain
11. « Le malheur peut être un pont vers le bonheur. » Voltaire, philosophe
12. « Le bonheur, c'est savoir ce que l'on veut et le vouloir passionnément. » Félicien Marceau, dramaturge

➔ Lesquelles relèvent de l'être, de l'avoir, et du faire ?