

BONHEUR ET PLAISIR POUR EPICURE

Cette doctrine est souvent interprétée à tort comme une philosophie de « bon vivant » cherchant le plaisir avec excès.

En réalité, il s'agit d'une philosophie d'équilibre, fondée sur l'idée que toute action entraîne à la fois des effets plaisants (positifs) et des effets amenant la souffrance (négatifs).

Il s'agit donc pour l'épicurien d'agir sobrement en recherchant les actions amenant l'absence de douleur, d'où doit découler le plaisir négatif de cet état de repos (ataraxie), dont la pleine conscience procure le plaisir suprême ; la clef du bonheur est de connaître ses propres limites ; c'est pourquoi l'excès doit être évité car il apporte la souffrance.

Sans être une philosophie morale hédoniste, cette pensée ne recommande pas l'ascétisme s'il a des conséquences nuisibles.

Épicure défend un mélange de joie tempérée, de tranquillité et d'autosuffisance. Le plaisir est le bien, et les vertus servent d'instruments. La vie selon le plaisir est cependant une vie de prudence³⁵, de vertu et de justice.

La classification des désirs

Épicure classe ainsi les désirs:

Classification des désirs selon Épicure					
Désirs naturels			Désirs vains		
Nécessaires		Simplement naturels	Artificiels	Irréalisables	
Pour le bonheur (ataraxie)	Pour la tranquillité du corps (aponie)	Pour la vie (nourriture, sommeil)	Variation des plaisirs, recherche de l'agréable	ex. : richesse, gloire	ex. : désir d'immortalité

Cette classification n'est pas séparable d'un art de vivre, où les désirs sont l'objet d'un calcul en vue d'atteindre le bonheur. À partir de là, il est naturel de juger bon le plaisir et mauvaise la douleur, puisque tous les êtres cherchent le plaisir. Ce sont nos sentiments qui nous indiquent que le plaisir est désirable. C'est une conscience naturelle, et notre constitution fait que nous cherchons le bonheur nécessairement.

Mais, pour le calcul des plaisirs, tout plaisir n'est pas digne d'être choisi : le plus grand des plaisirs est la suppression de toute douleur. En conséquence, on doit éviter certains plaisirs, et même accepter certaines douleurs.

Épicure fait également la distinction entre les plaisirs mobiles et les plaisirs statiques. Le plaisir statique est un état corporel et psychologique où nous sommes libérés de toute douleur, le bonheur est à son comble. Le plaisir mobile, en revanche, ne dure que le temps de son activité. Une vie qui suit ces plaisirs, comme les cyrénaïques, consiste à remplir une jarre percée. Les plaisirs mobiles sont donc en réalité subordonnés aux plaisirs statiques.

En fin de compte, le principe le plus important de la doctrine d'Épicure est de vivre selon la prudence quand on cherche le plaisir. La libération des troubles (ataraxie) est la marque suprême du bonheur : elle renvoie au quadruple remède ; vivre sans peur, avec les plaisirs de l'amitié et de nos souvenirs, en supprimant les fausses croyances sources d'angoisse et les douleurs évitables.