

# LA DIFFÉRENCE ENTRE HÉDONISME, EUDÉMONISME ET ÉPICURISME

## Explication et analyse

### Quel rapport entre bonheur et plaisir en philosophie ?

**Bonheur**, félicité, bien-être, **sérénité**, plaisir, jouissance, hédonisme : ces mots ont pour point commun de traduire **un état de satisfaction**.

La **recherche du bonheur** est centrale chez l'être humain ; mais les philosophes ont très tôt distingué différentes formes de satisfaction :

- éphémère ou durable,
- individuelle ou partagée,
- sensible (physique) ou abstraite (intellectuelle).

**Épicure**, fondateur de *l'école du Jardin* en 306 avant J-C, s'est particulièrement intéressé au bonheur et à son rapport au plaisir. Pour Épicure, le bonheur consiste en un ressenti agréable : c'est une sensation positive que tout humain recherche naturellement. Toutefois, Épicure met en garde contre les plaisirs éphémères qui annoncent des lendemains douloureux ; il prône une **éthique de vie** construite sur la sobriété et la prudence.

Ainsi, à la différence de **l'hédonisme**, Épicure invite à cultiver une sensation de plaisir stable, calme, sereine et durable. Le plaisir se confond alors avec **l'ataraxie** (absence de trouble) : il est la source du bien et de la vertu.

**Lire aussi notre article : Épicurisme et bonheur en philosophie.**

Une fois abordée la différence entre hédonisme et épicurisme, **nous pouvons tenter les définitions suivantes** :

- **l'hédonisme** est une doctrine philosophique (notamment celle d'Aristippe de Cyrène, IV<sup>ème</sup> siècle avant J-C) qui considère la recherche du plaisir comme le but suprême de l'existence,
- **l'épicurisme** est une doctrine philosophique qui vise à atteindre le bonheur par la satisfaction des plaisirs raisonnables,
- quant à **l'eudémonisme**, c'est la doctrine de la recherche du bonheur, mais un bonheur intellectualisé, soumis à la raison. C'est la doctrine de la plupart des grands philosophes grecs, ainsi que celle des **stoïciens**.

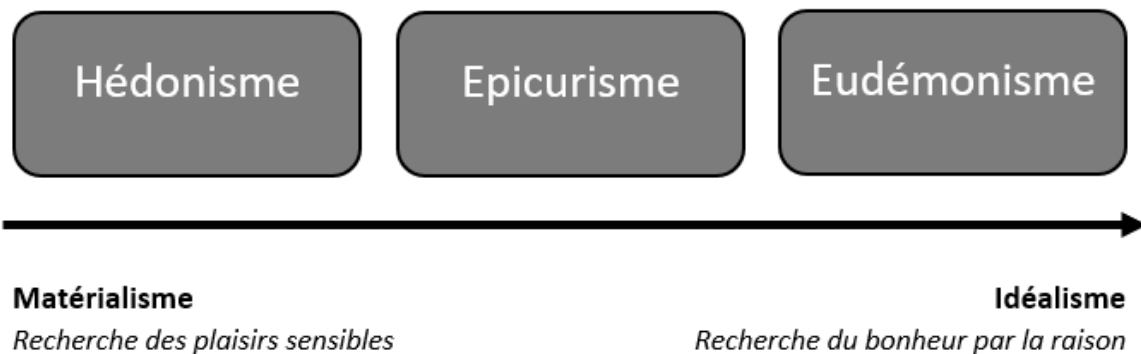
**La différence entre hédonisme, eudémonisme et épicurisme.**

On l'a compris, la différence entre hédonisme, eudémonisme et épicurisme repose sur une vision différente du **rapport entre bonheur et plaisir** :

- pour les **hédonistes**, le but de la vie est le plaisir ; le plaisir a donc une valeur supérieure au bonheur,
- pour les **épicuriens**, le but suprême est le bonheur, un bonheur qui passe certes par le plaisir, mais un plaisir mesuré et raisonnable,
- enfin, pour les **eudémonistes**, le but suprême est le bonheur, mais un bonheur qui est dissocié du plaisir sensible.

L'épicurisme occupe donc une position intermédiaire entre hédonisme et eudémonisme. Pour Épicure, il ne faut pas chercher le plaisir pour le plaisir, car cela pourrait avoir des conséquences négatives. En effet, la débauche et la luxure sont contraires à l'honnêteté et à la justice. Les plaisirs éphémères sont cause de souffrance future.

**Le schéma suivant permet de visualiser la différence entre hédonisme, eudémonisme et épicurisme :**



D'autre part, l'hédonisme est un **individualisme**, alors que l'eudémonisme tend à découvrir la **vérité universelle**, le but étant d'approcher les notions de Beau, de Vrai et de Juste. L'épicurisme se situe là encore à mi-chemin.

Enfin, l'hédonisme tend au **nihilisme**, alors que l'eudémonisme est une **quête de sens rationnelle**. L'épicurisme, quant à lui, n'est ni un nihilisme ni un rationalisme pur : c'est la recherche d'un plaisir « vrai », durable.

Hédonisme, eudémonisme et épicurisme aujourd'hui.

L'**hédonisme** est largement répandu dans notre société : on recherche le plaisir et la jouissance, on cherche à « profiter », à se divertir, à voyager, à consommer, bref à satisfaire les sens.

Pourtant, ce mode de vie ne permet pas de faire disparaître le mal-être et la souffrance psychique. Les dépressions sont nombreuses. La consommation d'anxiolytiques, d'hypnotiques et de somnifères n'a jamais été aussi élevée.

En réalité, **l'hédonisme pur est une impasse** : la jouissance individuelle ne peut mener qu'à un bonheur illusoire et éphémère. Les désirs génèrent d'autres désirs ; le manque entraîne la douleur.

A l'inverse, le bonheur véritable se construit avec les autres et ne peut se passer d'une **quête de sens** rationnelle, c'est-à-dire d'une réflexion à la fois éthique et métaphysique.

Le bonheur véritable serait alors semblable à **l'ataraxie** des stoïciens : c'est la juste appréciation de la valeur des choses, qui mène à la **connaissance** et à la sérénité, autrement dit à un état de satisfaction durable.

**Est-ce à dire que le bonheur doit forcément être déconnecté du plaisir ?**

Il n'est pas forcément utile d'adopter un mode de vie ascétique pour être heureux. Au contraire, le plaisir peut être rencontré dans la recherche rationnelle du bonheur : c'est le plaisir non pas des sens, **mais de l'âme**.

Dégagé de la contrainte physique, de la tyrannie des désirs et de la peur du manque, le véritable plaisir se manifeste par l'atteinte de nouveaux **niveaux de conscience** et la conquête de nouveaux territoires spirituels.

Ainsi, le sage est un « épicurien de l'âme ».