



Hédonisme

L'**hédonisme** (du grec ancien : ἡδονή / *hēdoné*, « plaisir » et du suffixe -ισμός / *-ismós*) est une doctrine philosophique attribuée à Aristippe de Cyrène selon laquelle la recherche de plaisirs et l'évitement de souffrances constituent le but de l'existence humaine¹.

L'hédonisme se différencie de l'eudémonisme, théorisé notamment par les Épicuriens et les Stoïciens, qui considèrent cette fois-ci la recherche du bonheur, plutôt que de plaisirs, comme but de la vie humaine. Les Épicuriens perçoivent ainsi les plaisirs, lorsqu'ils sont naturels et nécessaires, comme un intermédiaire permettant de l'atteindre. La doctrine épicurienne peut donc être perçue soit comme un eudémonisme, soit comme une forme d'« hédonisme raisonné »².

Acceptions possibles

Pensée philosophique

Les plaisirs de l'existence, multiples, varient selon les individus et selon leur éducation. Les penseurs hédonistes ont orienté leur vie en fonction de leurs dispositions propres, mais on retrouve des thèmes communs : l'amitié, la tendresse, la sexualité, les plaisirs de la table, la conversation, une vie constituée dans la recherche constante des plaisirs (cf. Gorgias de Platon), un corps en bonne santé. On peut aussi trouver la noblesse d'âme, le savoir et les sciences en général, la lecture, la pratique des arts et des exercices physiques, le bien social…

Dans le même temps, les douleurs et les déplaisirs à éviter sont : les relations conflictuelles et la proximité des personnes sans capacités contractuelles (sans parole), le rabaissement et l'humiliation, la soumission à un ordre imposé, la violence, les privations et les frustrations justifiées par des fables, etc. ^[citation nécessaire]

Ainsi, il n'y a pas d'hédonisme sans discipline personnelle, sans connaissance de soi, du monde et des autres. Les fondations directes d'une philosophie hédoniste sont la curiosité et le goût pour l'existence d'une part, et d'autre part l'autonomie de pensée (et non la croyance), le savoir et l'expérience du réel (au lieu de la foi). La pensée hédoniste a été fermement combattue par les principales religions monothéistes³.



Représentation d'Aristippe de Cyrène, en 1655, dans l'ouvrage de Thomas Stanley intitulé *The history of philosophy: containing the lives, opinions, actions and Discourses of the Philosophers of every Sect, illustrated with effigies of divers of them.*

Beaucoup de philosophes hédonistes, ou ayant une conception qui s'en rapprochait, ont adopté des positions athées (Michel Onfray, « athéisme athée comme franche et claire négation de Dieu » et dénonciation des athéismes « post-religieux » qui acceptent toutes les conséquences éthiques liées à la religion⁴) ou agnostiques ; et dans une autre dimension, une position anarchiste (Michel Onfray, revendiquant « la société socialiste libertaire actionnée selon la mécanique des micro-résistances concrètes » comme la modalité politique de l'hédonisme⁵).

Une ligne de pensée chrétienne voit cependant la foi chrétienne comme étant l'hédonisme véritable, car menant au plaisir le plus profond et le plus durable, dans la contemplation de Dieu. Le représentant contemporain le plus notable en est John Piper, qui n'hésite pas à qualifier sa position d'hédonisme chrétien⁶, mais la même idée se retrouve chez C. S. Lewis⁷, Pascal⁸, Érasme⁹, Thomas d'Aquin¹⁰ et Augustin¹¹.

Selon Nietzsche la revendication de l'hédonisme chrétien n'est pas légitime¹². Selon lui, l'hédonisme chrétien est une déformation de la réalité, de ce qu'est la nature de l'hédonisme même. La religion chrétienne tend à prendre des états philosophiques existants, ou des traditions, ou encore de la vérité et à les vider de leur contenu, de leur nature afin de les refaire sous une forme chrétienne et ainsi de les intégrer sous une image vide de sens à cette religion¹³.

D'après Michel Onfray, l'hédonisme se résume par cette maxime de Chamfort : « Jouis et fais jouir, sans faire de mal ni à toi, ni à personne, voilà je crois, toute la morale ». Pour l'auteur Rudy Méléczek, l'hédonisme doit être mesuré et réfléchi. Sans une certaine sagesse, il peut être galvaudé.

Ethnologie et psychologie

« Hédonistique » est un adjectif créé par des ethnologues pour désigner les sociétés dans lesquelles les interactions sont destinées à les prolonger ou à en établir, en contraste avec les sociétés agonistiques où les interactions sont orientées à les interrompre ou les diminuer [pas clair].

En psychologie, l'hédonisme est la théorie voulant que les comportements humains soient principalement motivés par la recherche du plaisir et l'évitement de la douleur. Plus généralement, l'hédonisme décrit le goût pour le plaisir. Par exemple pour la musique par exemple ; environ 25 % de la population contemporaine est hyperhédonique (besoin presque obsessionnel de musique) et quelques pourcents sont anhédoniques (aucun plaisir à en écouter), ce qui serait lié à des différences dans la communication neuronale entre les zones du cerveau impliquées dans l'audition (dans le gyrus temporal supérieur) et le système de récompense (dans le noyau accumbens, le noyau caudé et le système limbique)¹⁴.

Histoire

La doctrine est associée notamment dans l'Antiquité à Aristippe de Cyrène et au Cyrénaïsme, et aussi, en partie, à Épicure, bien que leurs définitions du plaisir soient différentes.

Ce dernier rappelle qu'un plaisir excessif actuel doit être évité s'il conduit à une douleur future alors que les Cyrénaïques insistaient sur le fait que le plaisir est toujours le but présent de l'action, même si cette fin est relativisée et se modifie dans le temps.

Jeremy Bentham, le fondateur de l'utilitarisme, le comprenait comme un « calcul hédoniste », qui devait systématiser l'idée de mesure des plaisirs dans le Philèbe de Platon. Ce calcul constitue une des bases des modélisations dans la théorie de la décision.

John Stuart Mill, qui reprit la doctrine utilitariste, reprocha ensuite à Bentham de ne pas avoir donné de hiérarchisation qualitative de la nature des plaisirs. Mais une telle hiérarchisation fait sortir de l'hédonisme pour y introduire d'autres valorisations et d'autres fins (comme celle de « vie bonne pour l'homme », qui recherche une valeur du bonheur en plus des plaisirs).

Critique

L'hédonisme est défendu en tant que tel par Épicure, qui prônait un plaisir mesuré et durable, mais d'autres estiment que le plaisir n'est pas central ou peut poser problème dans la vie humaine et sociale, au détriment selon eux de la vertu, de la vérité, du devoir ou de la sagesse. Platon rejette ainsi l'identification du bien au plaisir, estimant que la justice et la vérité doivent primer sur les sensations agréables. Aristote considère le plaisir comme un bien secondaire, subordonné à la réalisation de la vertu et de la raison. Kant s'oppose à l'hédonisme moral ; pour lui, la moralité repose sur le devoir et la loi morale, indépendamment des inclinations sensibles. Schopenhauer adopte une perspective *pessimiste*, voyant le plaisir comme une illusion éphémère et la souffrance comme inhérente à la condition humaine.

Certaines traditions spirituelles comme le bouddhisme critiquent l'attachement au plaisir, le considérant comme source de souffrance et d'illusion, et prônent l'extinction du désir comme voie vers la libération.

Dans le christianisme, le plaisir n'est pas condamné en soi, mais il doit être ordonné à des fins supérieures telles que la charité, la justice et la communion avec Dieu. Saint Augustin distingue les plaisirs spirituels des plaisirs corporels, et Thomas d'Aquin les subordonne à la raison et à la vertu. L'encyclique Laudato si' du pape François appelle à une « sobriété joyeuse » et critique la logique et la vanité consumériste et hédoniste contemporaine. Le cardinal Poupard voit dans l'Occident actuel une mentalité de consommation — marquée par l'hédonisme — qui engendrerait relativisme moral et indifférence religieuse¹⁵.

Les grandes traditions religieuses abordent l'hédonisme avec prudence, voire avec critique, en le considérant comme une vision réductrice de l'existence humaine centrée sur la recherche du plaisir immédiat. Elles convergent vers une critique de l'hédonisme quand il devient une finalité de l'existence, lui opposant des idéaux de transcendance, de modération et de responsabilité morale. Le plaisir compte, mais dans un cadre spirituel plus vaste.

Ainsi, dans le christianisme, le plaisir n'est pas condamné, mais il doit être ordonné à des fins supérieures telles que la charité, la justice et la communion avec Dieu. Saint Augustin distingue les plaisirs spirituels des plaisirs corporels, et Thomas d'Aquin les subordonne à la raison et à la vertu. L'encyclique Laudato si' du pape François appelle à une « sobriété joyeuse » et critique la logique consumériste et hédoniste contemporaine.

L'islam reconnaît le plaisir comme une bénédiction divine, mais l'encadre par les prescriptions de la charia, valorisant les plaisirs licites (halal) et condamnant l'excès et l'oubli du sens spirituel. La mystique du soufisme prônant le détachement des plaisirs communs pour atteindre l'union avec Dieu.

Le judaïsme valorise les plaisirs de la vie, dont via les fêtes, la sexualité et la gastronomie, mais ils doivent être sanctifiés par les commandements (mitzvot). Le Talmud enseigne que l'homme devra rendre compte des plaisirs permis qu'il n'a pas goûtés, à condition qu'ils soient vécus dans le respect de la loi divine et de l'éthique communautaire.

Le bouddhisme rejette explicitement l'hédonisme individuel, considérant le désir sensoriel comme une source de souffrance et d'illusion. Le *Noble Sentier Octuple* propose une voie de libération fondée sur la discipline, la méditation et la sagesse, visant à transcender le cycle du plaisir et de la douleur. Le plaisir est vu comme impermanent et non fiable pour fonder une vie heureuse.

La critique du libéralisme libertaire par Michel Clouscard a apporté dans la gauche l'idée d'« hédonisme libéral », la classe ouvrière aurait trahi les idéaux socialistes en confondant les principes de liberté et d'aliénation apportés par les libertaires avec le libéralisme et la consommation de masse¹⁶.

Dans les médias

La série télévisée d'animation *Futurama* comporte un personnage récurrent du nom de « robot hédoniste », allégorie caricaturale de la philosophie éponyme.

Notes et références

1. Extraits de Lettre à Ménécée dans lesquels Épicure présente le plaisir comme le souverain bien : « Justement parce qu'il est le bien premier et né avec notre nature, nous ne bondissons pas sur n'importe quel plaisir : il existe beaucoup de plaisirs auxquels nous ne nous arrêtons pas, lorsqu'ils impliquent pour nous une avalanche de difficultés. (...) Quand donc nous disons que le plaisir est notre but ultime, nous n'entendons pas par là les plaisirs des débauchés ni ceux qui se rattachent à la jouissance matérielle, ainsi que le disent les gens qui ignorent notre doctrine ou qui sont en désaccord avec elle, ou qui l'interprètent dans un mauvais sens. Le plaisir que nous avons en vue est caractérisé par l'absence de souffrances corporelles (aponie) et de troubles de l'âme (ataraxie). »

« Tout plaisir est de par sa nature même, un bien, mais tout plaisir ne doit pas être recherché ; pareillement toute douleur est un mal, mais toute douleur ne doit pas être évitée à tout prix. »

« Voilà pourquoi nous disons que le plaisir est le principe et le but de la vie bienheureuse. C'est lui que nous avons reconnu comme bien premier et congénital. »

2. Psychologies - Les philosophes du présent - Les classiques Épicure (341-270 av. J.-C., Grèce) (<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Bonheur/Articles-et-Dossiers/Vivre-l-instant-present/Les-philosophes-du-present>) - *Pour vivre en accord avec la nature Carpe diem*, « cueille le jour » : *déclinaison du hic et nunc* (« ici et maintenant »), cette maxime (que l'on doit à Horace, mais hérité d'Épicure) a souvent été entendue comme une invitation à la débauche. Or, si l'épicurien « cueille le jour », ce n'est pas en se vautrant dans les plaisirs du sexe, de la gourmandise ou de la paresse. Il pratique un hédonisme raisonné, qui exige rigueur et effort.

3. Michel Onfray, *Traité d'athéologie : physique de la métaphysique*, Paris, Éditions Grasset, coll. « Essais et documents », janvier 2005, 283 p. (ISBN 978-2246648017, présentation en ligne (<https://www.grasset.fr/traite-datheologie-9782246648017>), lire en ligne (https://www.google.fr/books/edition/Trait%C3%A9_d_Ath%C3%A9ologie/186QFNBDYUsC?hl=fr&gbpv=1&dq=La+Communaut%C3%A9+philosophique+Onfray&printsec=frontcover)).
4. Onfray 2011, p. §3 - Éthique.
5. Onfray 2011, p. §7 - Politique.
6. John Piper, *Prendre plaisir en Dieu*, La Clairière, 1995.
7. (en) C. S. Lewis, *The Weight of Glory*.
8. Blaise Pascal, *Pensées*, Cerf, 1982, éd. Francis Kaplan, pensée 379 (p. 241 ss.)
9. Érasme de Rotterdam, *Coloques*, l'Épicurien, Librairie des Bibliophiles, 1875 [1533] (lire en ligne (http://agoraclass.fltr.ucl.ac.be/concordances/erasme_colloque63/lecture/1.htm)).
10. Thomas d'Aquin, *Somme théologique*, vol. II, Cerf, 1984, la Béatitude, question II, article 8.
11. Saint Augustin, *Confessions*, Garnier Frères, 1964, livre X, ch. XXII, p. 226.
12. Friedrich Nietzsche, *L'Antéchrist*, éditions Gallimard, collection « idées », 1974, pour la traduction française.
13. *L'Antéchrist*, §25
14. Catherine Loveday, « La musique ne vous fait ni chaud ni froid ? Cela pourrait être dû au fonctionnement de votre cerveau », *The Conversation*, 26 août 2025 (lire en ligne (<https://theconversation.com/la-musique-ne-vous-fait-ni-chaud-ni-froid-cela-pourrait-etre-du-au-fonctionnement-de-votre-cerveau-263588>), consulté le 28 août 2025).
15. Lydie Garreau, *Le cardinal Poupard face à l'athéisme - De crise en crise, l'effritement d'un pouvoir — Approche d'une nouvelle évangélisation*, L'Harmattan, 2004, p. 242
16. « On revient à l'hédonisme, mais à temps partiel » (https://www.lexpress.fr/actualite/societe/on-revient-a-l-hedonisme-mais-a-temps-partiel_495114.html), *L'Express*, 13 janvier 2000 (consulté le 9 octobre 2021).

Voir aussi

Sur les autres projets Wikimedia :

 *hédonisme*, sur le Wiktionnaire

Bibliographie

- Platon, *Philèbe*
- Épicure, *Lettre à Ménécée*
- Éric Masson, *Des petits plaisirs comme une tranche de vie*, Les Editions du Net, Paris, 2018, 162 p. (ISBN 978-2-312-06337-9)
- Andrew Moore, *Hedonism* (<https://plato.stanford.edu/entries/hedonism/>), The Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2013.
- Michel Onfray, *Manifeste hédoniste*, Paris, Autrement, coll. « Manifeste », avril 2011, 168 p. (ISBN 978-2-7467-1612-4, présentation en ligne (<https://www.autrement.com/Catalogue/manifeste/manifeste-hedoniste>), lire en ligne (<https://flipbook.cantook.net/?d=%2F%2Fwww.edenlivres.fr%2Fflipbook%2Fpublications%2F430526.js&oid=5&c=&m=&l=&r=&f=pdf>))

- Série « Journal hédoniste » de Michel Onfray

Articles connexes

- Adaptation hédonique
- Ascèse
- Bonheur
- Désir
- Épicurisme
- Eudémonisme
- Plaisir
- Sybaritisme

Liens externes

-
- Ressources relatives à la recherche : Internet Encyclopedia of Philosophy (<https://www.iep.utm.edu/hedonism/>) · Stanford Encyclopedia of Philosophy (<https://plato.stanford.edu/entries/hedonism/>)
- Notices dans des dictionnaires ou encyclopédies généralistes : Britannica (<https://www.britannica.com/topic/hedonism>) · Den Store Danske Encyklopædi (<https://denstoredanske.lex.dk/hedonisme/>) · Encyclopédie de l'Ukraine moderne (http://esu.com.ua/search_article_s.php?id=28948) · Gran Enciclopèdia Catalana (<https://www.enciclopedia.cat/EC-GEC-0113627.xml>) · Internetowa encyklopedia PWN (<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/;3910622>) · Treccani (<http://www.treccani.it/enciclopedia/edonismo>) · Universalis (<https://www.universalis.fr/encyclopedie/hedonisme/>)
- Notices d'autorité : BnF (<https://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb11936483j>) (données (<https://data.bnf.fr/ark:/12148/cb11936483j>)) · LCCN (<http://id.loc.gov/authorities/sh85059918>) · GND (<http://d-nb.info/gnd/4159350-9>) · Japon (<https://id.ndl.go.jp/auth/ndlna/00564611>) · Israël (<https://www.nli.org.il/en/authorities/987007555648505171>) · Tchéquie (https://aleph.nkp.cz/F/?func=find-c&local_base=aut&ccl_term=ica=ph317144)
- Conférence de Michel Onfray : « Comment peut-on être hédoniste ? » (<http://www.radioethic.com/magazine---actualite/conferences/les-conferences-de-la-fondation-prince-pierre-de-monaco/michel-onfray-comment-peut-on-etre-hedoniste-2.html>)