

Le bonheur selon les philosophes

Épicure et le simple plaisir d'exister

Le seul bien, selon Épicure, c'est le plaisir. (Il n'y a pas de valeurs supérieures au plaisir, il n'y a aucune raison de sacrifier son plaisir : il faut rejeter les morales qui condamnent le plaisir.)

Mais tout plaisir n'est pas à rechercher. Le critère pour juger le plaisir, c'est le plaisir lui-même : certains plaisirs amènent avec eux davantage de souffrances. Il faut donc apprendre à distinguer les plaisirs entre eux.

Il faut apprendre à discerner les désirs naturels et les plaisirs vains. Celui qui cultive des plaisirs vains se condamne au malheur, se complique l'existence. Baloo, dans le Livre de la Jungle, a une philosophie très proche d'Épicure :

Il en faut très peu pour être heureux : il faut se contenter du nécessaire ! C'est pourquoi il faut distinguer les désirs nécessaires (ou au moins les désirs naturels) et les désirs vains :

Désir naturel nécessaire pour le bonheur, la tranquillité de l'âme : la philosophie	Les désirs naturels nécessaires pour la tranquillité du corps : se loger, se vêtir	Les désirs naturels nécessaires pour la vie: la faim, la soif, le sommeil	Les désirs naturels non nécessaires : des plaisirs variés, la sexualité	Les désirs vains artificiels : désirs de richesse et de gloire	Les désirs vains impossibles : désir d'immortalité
---	--	---	---	--	--

C'est en nous-mêmes que résident les vrais obstacles au bonheur. Le bonheur est toujours là, à portée de main, comme le soleil est toujours présent derrière les nuages. Il n'y a rien à acquérir pour devenir heureux, il y a au contraire des craintes et des désirs à écarter. Celui qui est sans souffrance et sans angoisse éprouve naturellement un plaisir continu de se sentir exister.

Épicure conseille 4 remèdes pour accéder au bonheur :

1. Ne pas craindre les dieux (car les dieux étant bienheureux, ne sont pas jaloux et ne se mettent pas en colère, ils ne nous veulent aucun mal) ;

2. Ne pas craindre la mort (car quand la mort est là, nous ne sommes plus : il n'y a donc aucune souffrance dans la mort, tandis que par la peur nous nous créons maintenant une souffrance inutile) ;

3. Le bonheur est accessible (si nous apprenons à limiter, à simplifier nos désirs) ;

4. La souffrance est supportable (car comme l'averse, une souffrance violente est souvent passagère et nous nous habituons à elle si elle dure).

Les Stoïciens et la vertu : le bonheur dépend de nos pensées

Au contraire d'Épicure, les Stoïciens affirment que l'homme ne doit pas chercher le plaisir, mais qu'un homme digne doit être capable de sacrifier le plaisir à la vertu, au devoir.

Le bonheur suit la vertu comme son ombre. Mais ce n'est pas le plaisir lui-même ou le bonheur qu'il faut chercher en premier : il faut d'abord chercher à accomplir son devoir, le bonheur s'ensuivra naturellement.

Il faut apprendre à distinguer ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous. Si nous cherchons à maîtriser ce qui ne dépend pas de nous, nous nous condamnons nous-mêmes au malheur.

Qu'est-ce qui dépend de nous ? Ce qui dépend de nous, ce n'est pas que telle ou telle chose se produise, mais la manière dont nous vivons les événements, dont nous réagissons à leur égard.

Nous sommes libres de la manière dont nous réagissons, car la cause de nos émotions, ce ne sont pas vraiment les événements, mais la manière dont nous les interprétons. La cause de nos émotions réside dans nos jugements et non dans les choses elles-mêmes. C'est parce que nous jugeons une chose bonne ou mauvaise qu'elle nous affecte. Si nous la jugeons mauvaise, nous serons malheureux, non à cause de la chose, mais de notre jugement.

Notre bonheur ne dépend donc d'aucune condition extérieure, mais de nos jugements. Ce qui dépend de nous, ce sont donc nos pensées. Nous devons apprendre à discipliner notre pensée.

Les choses extérieures sont régies par la providence. C'est pourquoi nous devons apprendre à désirer que les choses arrivent comme elles arrivent. Celui qui fait dépendre son bonheur de conditions extérieures est un fou malheureux, qui ne sait pas distinguer ce qui dépend de lui et ce qui ne dépend pas de lui..

KANT et la dignité d'un bonheur post-mortem

Écouter sa raison, c'est se demander si nous voudrions que notre action soit faite par tous les hommes en tout temps.

De ce fait, il peut y avoir une contradiction entre nos désirs et ce que nous dicte notre raison. L'homme moral, qui écoute sa raison et non ses désirs, peut être plus malheureux que l'homme immoral, mais il *mérite* d'être heureux.

Être digne du bonheur est plus important, selon Kant, qu'être heureux : c'est en étant digne du bonheur que nous réalisons véritablement notre nature d'être raisonnable.

Cette exigence morale dictée par notre raison nous fait supposer que l'être digne du bonheur doit devenir heureux, mais dans l'au-delà. La croyance en une vie éternelle est donc un postulat moral de la raison pratique, nous permettant de respecter l'exigence morale de notre raison.

BENTHAM et le bonheur du plus grand nombre

Comme Épicure, Bentham pense que le but de la vie est dans le plaisir. Toute action doit être évaluée selon la quantité de plaisir qu'elle apporte, non seulement à nous, mais au plus grand nombre.

Le bonheur individuel ne peut être stable s'il ne s'inscrit pas dans une société heureuse. Notre bonheur dépend donc du bonheur des autres. Nous pourrions dire : aime autrui, pour l'amour de toi.

La tâche du législateur est donc d'assurer « le plus grand bonheur au plus grand nombre. » Si quelque chose n'est pas nuisible au bonheur du plus grand nombre, son interdiction n'est pas justifiée.

Il faut donc apprendre à calculer les plaisirs et les peines pour évaluer nos actions et choisir. Mais comment comparer des plaisirs et des peines hétérogènes ? Par l'argent qu'un homme est prêt à dépenser pour obtenir les uns et éviter les autres.

J.-S. MILL, Socrate et le porc

Mill affirme que certains plaisirs sont de meilleures qualités que d'autres. Ces plaisirs ne sont pas les plus faciles à atteindre, et pourtant, celui qui est capable de les goûter ne souhaite pas y renoncer pour des plaisirs plus communs, même en plus grande quantité. Il est donc préférable de cultiver des plaisirs de qualité supérieure, quand bien même nous serions plus difficilement satisfaits. Nous éprouvons des plaisirs de plus grande qualité en lisant un poème qu'en jouant aux dés, en étant bon qu'en étant méchant, etc.

« It is better to be a human being dissatisfied than a pig satisfied; better to be Socrates dissatisfied than a fool satisfied. And if the fool, or the pig, are of a different opinion, it is because they only know their own side of the question. »

La mesure d'un plaisir ne peut donc se faire au moyen de l'argent ; mais en se fiant au jugement des personnes qui s'y connaissent. Le meilleur moyen de maximaliser le bonheur du plus grand nombre, c'est de laisser à chacun la liberté d'être seul juge de son bonheur.

SPAEMANN et le drogué à vie

Si l'on vous proposait de vous injecter dans le cerveau une drogue vous procurant un sentiment de plaisir permanent, pendant toute votre vie (quand votre corps deviendra trop vieux, on vous euthanasie, sans souffrance), accepteriez-vous ?

Selon Robert Spaemann, le philosophe ayant imaginé cette expérience, nous refuserions. Pourquoi ? Il fait remarquer qu'à la question "que voulons-nous au fond ?", la réponse est : « Nous voulons en effet la réalité. Nous ne voulons pas, si toutefois nous ne sommes ni malades, ni dépendants, une euphorie illusoire, mais un bonheur qui repose sur un contact avec la réalité effective. »

Le bonheur ne se confond donc pas avec le plaisir. L'homme désire la joie, laquelle est liée à une activité ayant du sens, c'est-à-dire altruiste.

Henri Bergson et la joie créatrice

Quel est le sens de la vie ? La nature elle-même nous en avertit pas un signe: la joie. La joie nous indique que notre vie « va dans la bonne direction. »

Mais il ne faut pas confondre la joie et le plaisir. Le plaisir fut inventé par la nature pour la conservation de la vie. La joie, plus spirituelle, accompagne toute victoire de la vie. Partout où il y a de la joie, il y a de la création, affirme Bergson. La joie de la mère regardant son enfant, de l'entrepreneur, du savant, de l'artiste sont des joies liées à la création.

Or il est une espèce de création qui est accessible à tous : c'est là que nous pouvons nous épanouir, c'est pour cela que nous sommes faits. C'est "la création de soi par soi, l'agrandissement de notre personnalité". La joie de se créer soi-même, d'être responsable de ce que l'on est, de jouir de l'exercice de sa liberté, de donner le sens que l'on veut à sa vie, de sculpter sa vie.

A la différence du plaisir ou du contentement qui sont passifs, la joie est une expérience toujours active, parce qu'elle est toujours le signe d'une création.

Pyrrhon : un bonheur plus que douteux

Pyrrhon, philosophe de l'antiquité grecque, n'a rien écrit, mais nous avons des témoignages sur sa vie et une école de philosophie, les Sceptiques, se réclame de son enseignement. Diogène Laërce dit qu'il tira sa philosophie de sa rencontre avec les sages nus de l'Inde et des Mages de la Perse.

Pyrrhon disait que nous ne pouvons savoir si une chose est bonne ou non. Mais ce doute précisément, nous mène au bonheur. Si nous ne savons pas si une chose est vraiment mauvaise ou non, elle nous affectera moins. L'homme doutant de tout ne sera pas le jouet de ses émotions, tout étant égal pour lui. Il se contente de suivre les apparences, sans se prononcer sur la réalité de ces apparences et donc, en les traitant comme telles.

Le bonheur réside ainsi dans la capacité de ne savoir absolument rien, de n'avoir aucune certitude sur ce monde et le suivant. Car nous ne portons plus de jugement de valeur sur la vie et les êtres.

Blaise Pascal et le désir de l'Absolu

Tous les hommes cherchent le bonheur, cependant personne ne le trouve. Pourquoi ne pouvons-nous pas trouver le bonheur ? Car nous ne le cherchons pas au bon endroit.

L'homme est habité d'un désir d'absolu qui ne peut être comblé par les substituts de la vie quotidienne. C'est pourquoi il demeure insatisfait. D'où vient ce désir d'absolu ? De la nostalgie de Dieu. Nous ne chercherions pas l'absolu, si nous ne l'avions déjà connu. Nous en gardons la trace, mais en creux, comme un manque. Ce manque ne peut pas être comblé par des objets finis, qui sont autant d'idoles. Le véritable objet de notre désir est infini et absolu, c'est Dieu.

Baruch Spinoza et la béatitude de la raison

L'homme est méchant parce qu'il s'attache à des objets qui ne peuvent être à tout le monde, comme la richesse ou la gloire.

L'homme est malheureux parce qu'il s'attache à des biens qu'il ne peut conserver ni maîtriser.

Or l'homme ne peut renoncer au désir, car le désir est l'essence de l'homme.

Mais où trouver un objet stable que l'on puisse aimer sans méchanceté ni malheur ? Il faut mettre son bonheur dans la connaissance. La raison se partage avec bénéfice, car rien n'est plus utile à un homme sage qu'un autre sage. D'autant que la raison nous fait comprendre l'enchaînement nécessaire des événements. Connaître selon la raison, c'est connaître sous l'angle de l'éternité.

Schopenhauer et l'ennui

Le désir est souffrance mais la possession de l'être désiré procure l'ennui. L'homme est condamné à osciller entre souffrance et ennui.

Le bonheur ne peut se trouver que dans la négation du vouloir-vivre. Comment apaiser notre volonté de vivre ? L'art seul nous en délivre un instant.

"Le désir, de sa nature, est souffrance ; la satisfaction engendre bien vite la satiété ; le but était illusoire ; la possession lui enlève son attrait ; le désir renaît sous une forme nouvelle, et avec lui le besoin ; sinon, c'est le dégoût, le vide, l'ennui, ennemis plus rudes encore que le besoin."

Aristote et le Bien Suprême

Le bonheur est le bien suprême, puisque nous voulons toutes choses pour le bonheur et que nous voulons le bonheur pour lui-même et non en vue d'autre chose.

Le bonheur est l'objet de la politique. En effet, certaines sciences en gouvernent d'autres : par exemple, la navigation va commander au menuisier pour la construction du navire. Or la science architectonique qui organise toutes les autres activités en leur assignant leur place, c'est **la politique**. Cette discipline, organisant toutes les autres, a pour objet la finalité ultime de toutes les activités : le bonheur.

L'homme est essentiellement un être doué de raison, c'est en effet la raison qui le distingue des animaux. C'est donc dans la **raison** que l'homme accomplit pleinement sa nature propre et atteint ce Bien suprême qu'est le bonheur. Le bonheur cependant ne peut être le fruit de la vertu seule, mais dépend aussi de la fortune extérieure.

LICENCE / <http://www.cafe-diderot.com/le-bonheur-selon-les-philosophes>