

Le bonheur

Introduction : nous cherchons tous à être heureux, comme s'il s'agissait de la chose la plus importante au monde. Pourtant, nous attendons que le bonheur tombe du ciel, sans y mettre les mêmes efforts qu'on met dans ses études ou ses passions. Cela veut-il dire que nous savons, au fond, que le bonheur est une illusion jamais vraiment réalisable ?

I. Le bonheur est le but de la vie

A. Le bonheur est le bien suprême

Il existe de nombreux buts que nous souhaitons atteindre. Mais pourquoi voulons-nous les atteindre ? C'est peut-être parce qu'il existe, au-delà d'eux, un but définitif, pour lequel ces autres buts ne sont que des étapes. Le but final de toutes les bonnes actions, c'est le **bien suprême**.

Aristote (IV^e siècle AEC) rappelle que presque tout le monde s'accorde à dire que le bien suprême est le bonheur : être heureux, c'est réussir sa vie. Mais les gens croient rechercher le **plaisir**, l'**honneur** ou encore la **richesse**, alors qu'en réalité ils se servent de ces trois moyens pour parvenir au bonheur.

« La richesse n'est pas le bien que nous cherchons : c'est un moyen. » Aristote, *Éthique à Nicomaque*.

B. La joie guide nos actions

Nos **émotions** nous servent souvent de guides pour parvenir à une situation heureuse. Si une chose nous rend heureux momentanément, c'est sans doute qu'elle est utile pour notre bonheur durable. Inversement, si une chose qui nous attriste se répète, cela va probablement provoquer notre malheur. Beaucoup de nos actions visent à chercher la joie et à éviter la tristesse.

Baruch **Spinoza** (XVII^e siècle) explique dans l'*Éthique* que nous désirons **spontanément** le plaisir pour notre corps et la connaissance pour notre âme : ce sont des choses bonnes pour nous, et donc leur réalisation s'accompagne de **plaisir**.

Transition : le plaisir est souvent éphémère, et on le regrette parfois. Il semble donc qu'on ne puisse pas compter que sur lui pour être heureux.

II. Mais le bonheur est éloigné

A. La recherche du bonheur est vaine

Le bonheur est un état **stable** et **durable**, tout le contraire de ce à quoi ressemblent nos vies. Pour être heureux, il faudrait une maîtrise exceptionnelle sur le temps et les événements. Or, c'est bien ce que nous essayons de faire : on bâtit des projets pour notre bonheur **futur**, et on cherche à empêcher les bonnes choses qui menacent de rejoindre le **passé**.

Cette fiche a été réalisée par moi ou un.e élève dans le cadre des cours particuliers que je donne. Son utilisation, sa modification et son partage en dehors de ce cadre sont autorisés, sous réserve de m'en demander l'accord.

Lilian L'haridon – lharidonlilian.pro@siecoeur.fr - 07 69 90 76 06

Blaise **Pascal** (XVIIe siècle) remarque ainsi que nous négligeons le **présent**, qui est le seul temps qui nous appartient. Si le présent est positif, on craint qu'il bascule dans le passé. S'il est négatif, on l'oublie en pensant au futur. On rêve donc notre vie au lieu de la vivre réellement.

« Nous ne vivons jamais, mais nous espérons de vivre », Blaise Pascal, *Pensées*

B. L'absurdité est un obstacle au bonheur

Pour être heureux, il faut sentir que nous avons trouvé notre **place dans le monde**. Mais si le monde n'a pas de sens, alors nos actions n'ont aucun intérêt, et il n'y a pas de place meilleure qu'une autre. On ne peut donc pas vraiment **justifier** nos décisions, on les prend toujours un peu par hasard.

Albert **Camus** (XIXe siècle) affirme que, puisque nos décisions ont des causes hasardeuses et non raisonnables, elles sont vécues comme **arbitraires**, injustifiables, ce qui empêche d'y croire. Il faudrait donc être capable d'être heureux dans une vie privée de **certitude**.

Transition : le bonheur requiert une stabilité et une confiance que l'on ne parvient pas à trouver dans le monde. Il faut donc l'atteindre en soi.

III. Le bonheur doit donc être raisonné

A. On ne peut pas être heureux sans sagesse

Le plaisir est souvent la meilleure source de bonheur. Pourtant, poursuivre sans relâche nos désirs nous épuise, ce n'est pas durable. À la longue, cela peut même nous nuire en nous enfermant dans des **plaisirs matériels** sans grand intérêt, loin des plaisirs plus rares, mais peut-être aussi plus bénéfiques.

Épicure (IVe siècle AEC) identifie un vrai plaisir, qui est l'absence de souffrance dans le corps (**aponie**) et l'absence de troubles dans l'âme (**ataraxie**). Pour être heureux, il faut donc faire preuve de **sagesse**, qui est la raison poussée à son plus haut point. Cela permet de connaître la nature réelle du monde pour ne pas le craindre, notamment en dépassant notre **peur de la mort**.

B. Le bonheur ne se trouve pas à l'extérieur

On cherche des lieux tranquilles pour se reposer des **préoccupations** quotidiennes, mais le meilleur lieu dans lequel se retirer est en **soi-même**. Il faut faire de notre esprit un endroit agréable et entretenir une bonne relation avec nous-mêmes et disposer de conseils de vie pour nous aider à supporter le monde.

Marc-Aurèle (IIe siècle) invite à trouver des « **maximes** », des idées simples et efficaces pour nous apaiser quand le monde extérieur devient insupportable. En ayant ces maximes en tête, on fait de notre propre esprit un endroit où retrouver la sérénité. Par exemple, si quelqu'un est injuste envers nous, il faut se souvenir que **nous ne faisons jamais le mal volontairement**, et que poursuivre la dispute ne nous apportera rien de positif.

« Il t'est permis, à l'heure que tu veux, de te retirer dans toi-même. » Marc-Aurèle, *Pensées*.

Cette fiche a été réalisée par moi ou un.e élève dans le cadre des cours particuliers que je donne. Son utilisation, sa modification et son partage en dehors de ce cadre sont autorisés, sous réserve de m'en demander l'accord.

Lilian L'haridon – lharidonlilian.pro@siecoeur.fr - 07 69 90 76 06

Conclusion : le bonheur est une idée abstraite généralisée à partir des plaisirs momentanés. C'est ce que nous souhaitons par-dessus tout (Aristote), et nous agissons pour ressentir le plaisir et éviter la peine (Spinoza). Mais cette recherche d'un bonheur durable nous force à fuir le présent, alors que le bonheur, comme toute chose, ne peut se vivre qu'au présent (Pascal). L'absurdité de nos décisions fragilise notre confiance dans le bonheur (Camus), c'est pourquoi le véritable bonheur exige un travail de la raison pour ne pas poursuivre un véritable bonheur et non une abstraction (Épicure, Marc-Aurèle)