Fiche

« Tous les hommes recherchent d'être heureux », disait Pascal, et il paraît en effet improbable de concevoir un individu qui ne soit pas en quête du bonheur ou qui, volontairement, contribue à son propre malheur. Être heureux est un désir universel, bien qu'il s'exprime individuellement de manière singulière. Ainsi, toute tentative pour définir cet état paraît vouée à l'échec du fait de cette diversité subjective. Étymologiquement, le *bon-heur* renvoie à ce qui arrive par chance. Mais laissé au destin ou au hasard des événements, le bonheur échappe à notre maîtrise alors qu'il constitue l'accomplissement d'une vie. De nombreuses conceptions philosophiques du bonheur se sont succédé, et il est nécessaire d'en examiner certaines pour essayer de déterminer s'il est possible d'atteindre cet idéal.

I. Une certaine définition du bonheur

L'opinion confond régulièrement plaisir et bonheur, pensant que plus les satisfactions sont nombreuses, plus on est heureux. Or, si l'hédoniste fait du plaisir le but de son existence, cette recherche d'accumulation révèle précisément son insuffisance : le plaisir est un sentiment de satisfaction partiel et éphémère.

Bien sûr, certaines satisfactions n'ont rien de superficiel : c'est le cas de la joie, fondamentalement existentielle en ce qu'elle nous affecte au plus profond de notre être. Alors que Descartes n'en fait qu'une « agréable émotion de l'âme » liée à la perception du bien, Spinoza, à la même époque, donne à la joie toute son ampleur. Pour l'auteur de l'*Éthique*, la joie et la tristesse sont les deux affects fondamentaux de l'existence en ce qu'elles désignent les deux variations possibles du *conatus*, l'effort que fait chaque individu pour « persévérer dans son être ». La joie traduit ainsi une augmentation de la puissance individuelle, c'est-à-dire une plus grande perfection dans sa capacité à vivre et à réaliser son désir. La tristesse serait son pendant.

La joie est donc un sentiment de satisfaction liée à l'impression d'un accomplissement de soi. Cette dernière survient souvent à la suite d'une création, comme le souligne Bergson : telle est la joie de l'entrepreneur qui observe la réussite de son entreprise, ou celle de la femme qui devient mère en donnant naissance à un enfant. Le plaisir n'est qu'une ruse de la nature pour que les individus désirent rester en vie alors que la joie, comprise comme le vrai signe d'une autoréalisation, constitue la condition même du bonheur.

En effet, lorsque les hommes pensent au bonheur, ils se représentent un état durable et complet, une forme de perfection. Combler chacun de nos désirs ne suffit pas pour être heureux, puisqu'un désir satisfait laisse toujours place à un autre. Ce désir qui tend naturellement à la démesure, Platon le représente dans le *Gorgias* par un tonneau percé, aussitôt rempli, aussitôt vide. Dès lors, seule la tempérance (*sôphrosunê*), c'est-à-dire la modération, conditionne l'heureuse tranquillité de l'âme que les Grecs nomment *ataraxie*.

Exercice n°1

Exercice n°2

II. La recherche d'un état parfait

Pour Épicure, l'absence de troubles dans l'âme commence en éradiquant la peur du manque. Pour ce faire, l'homme doit apprendre à se contenter du minimum, de plaisirs simples, au cas où les circonstances l'exigeraient. La condition de l'ataraxie repose sur une hiérarchie des désirs, un tri entre ceux qui sont naturels et nécessaires (les besoins) et ceux qui ne le sont pas (la richesse, l'abondance).

D'après les stoïciens (Épictète, Sénèque ou Marc Aurèle), l'homme peut éviter d'être affecté négativement par les accidents de la vie en distinguant ce qui dépend de lui de ce qui lui échappe. C'est ainsi que l'homme peut accepter son destin. Pour ces philosophes, le bonheur se trouve dans l'apathie, état qui incarne le triomphe de la raison sur les passions.

Être heureux ne se conçoit pas en dehors de la maîtrise de soi. C'est pourquoi il existe un lien fondamental entre le bonheur et l'exigence de moralité. Si le plaisir est agréable, il n'a pas la valeur de la vertu. Rechercher le bonheur, c'est viser le « souverain bien », comme l'affirme Aristote. C'est donc en menant une vie réglée par la pensée rationnelle (*theoria*), qui constitue aussi la fonction propre de l'homme, que l'on se rend digne d'être heureux.

Le bonheur est une satisfaction que nous tirons de nous-mêmes, en cultivant notre jardin, comme le veut l'adage de Voltaire. Cette jouissance égotiste n'est pas pour autant égoïste car le partage ne saurait en être exclu. Dans son *Éthique à Nicomaque*, Aristote met un point d'honneur à ce que l'amitié participe toujours au bonheur réciproque des individus, qu'elle soit motivée par l'utilité, le plaisir ou l'altruisme. Ainsi affirme-t-il que « personne ne choisirait de posséder tous les biens de ce monde pour en jouir seul ». C'est en Cité que les hommes s'épanouissent et tissent ces liens qui les enrichissent ; c'est pourquoi la politique a un rôle à jouer dans le bonheur des individus.

Georges Seurat, *Un dimanche après-midi à l'île de la Grande Jatte*

© Wikimedia Commons

III. Un idéal difficile à atteindre

Le bonheur n'est pas à rechercher pour lui-même ; il n'est peut-être même pas de ce monde, et certains trouvent dans la foi l'espoir d'une félicité après la mort. Face à la fadeur des plaisirs terrestres, Kant conclut, dans les *Fondements de la métaphysique des mœurs*, que le bonheur est « un idéal de l'imagination ». Par cette formule, il entend d'une part que le bonheur peut difficilement faire l'objet d'une définition universelle dans la mesure où il est subjectif ; d'autre part que le bonheur dépend de conditions qui échappent clairement à notre volonté. En outre, le bonheur ne dépend pas de la moralité pour Kant, puisqu'on peut tout à fait être vertueux sans être heureux, et inversement. Néanmoins, conformément au rigorisme moral du philosophe allemand, c'est la vertu qui nous rend dignes d'être heureux (de manière posthume ou non).

Il n'en reste pas moins que la vie semble marquée du sceau de la souffrance, une douleur à laquelle on ne peut échapper car elle est naturelle, inhérente au désir qui anime tout être vivant. Cette sensation de manque se renouvelle aussitôt comblée, sans quoi on risquerait de tomber dans l'ennui. D'après Schopenhauer, la vie est comme un pendule qui oscille : elle balance constamment entre les deux pôles de la souffrance que sont la douleur du manque et l'ennui. Croire que l'on peut éviter la douleur alors qu'elle est nécessaire nous fait d'autant plus souffrir. Vivre, c'est souffrir. Certes, l'apathie stoïcienne pourrait s'avérer salvatrice face à cette fatalité de l'existence, mais Schopenhauer considère qu'elle est utopique, car si la raison peut modérer la douleur, elle ne peut certainement pas la supprimer. Pour cette philosophie pessimiste, il ne reste que la possibilité d'atténuer cette souffrance existentielle en évitant de s'efforcer vainement d'y échapper et en renonçant au « vouloir-vivre », c'est-à-dire en abandonnant le désir, particulièrement celui d'être heureux.

Exercice n°4

Zoom sur…

Le bonheur en société

Certains théoriciens de la justice, à l'instar de John Rawls au XX^e^ siècle, supposent l'existence de besoins communs indépendamment des désirs individuels ou du statut social. En vue du bonheur collectif, l'État ne doit pas prendre en charge le bonheur de chacun, mais seulement offrir les conditions nécessaires à l'épanouissement de tous. Des « biens sociaux de base » doivent être assurés par le pouvoir politique sans céder pour autant aux exigences individuelles et individualistes.

En effet, la société et la vie en communauté peuvent nous empêcher d'être heureux. Dès le XVIII^e^ siècle, Rousseau dénonce l'illusion et l'idéologie du progrès en considérant que les hommes se sont perdus eux-mêmes dans les désirs superficiels d'une société du paraître : « C'est en vain qu'on cherche au loin son bonheur quand on néglige de le cultiver en soi-même. » Cette réflexion n'est pas sans rappeler des critiques ultérieures d'une société de consommation que Baudrillard accuse de faire du bonheur un bien

prétendument accessible à tous en masquant les inégalités économiques.
Toute civilisation se fonde sur la répression des pulsions en vue du vivre-ensemble. Toute culture, avec son éducation, sa morale, ses règles, etc., conduit les désirs de l'individu à être refoulés dans l'inconscient, engendrant névroses et souffrances. C'est ni plus ni moins le constat que fait Freud qui, par la psychanalyse, se propose de sortir ses patients du malheur auquel la société les a condamnés en les empêchant d'être eux-mêmes.

Exercice n°3

Happycratie **: quand le bonheur devient une norme**

Titre du livre d'Eva Illouz et d'Edgar Cabanas, la *happycratie* est un nouveau concept qui cherche à rendre compte d'une réalité sociologique contemporaine. Obsession de nos sociétés modernes, la mode du bien-être s'étend de la sphère privée jusqu'au monde du travail dans lequel le bonheur des employés constitue un enjeu stratégique. Le bonheur est désormais un objet de consommation, de telle sorte que l'on voit fleurir une multiplicité de « marchandises émotionnelles » : offres de coaching, applications de méditation, manuels de développement personnel... Une véritable industrie s'est créée.
Le bonheur n'est plus un objectif, c'est une obligation. Preuve de cette injonction : être heureux ne suffit pas, il faut surtout avoir l'air de l'être. Les réseaux sociaux fondent l'espace privilégié de cette vie artificiellement idéale qui se donne en spectacle et qui nous influence. La *happycratie* a tout du « despotisme doux » dont parlait Tocqueville, un système dans lequel chacun croit s'épanouir mais perd sa liberté. L'individu néolibéral est renvoyé à la responsabilité de ses efforts. Il ne tient qu'à lui de suivre les règles de cette science du bonheur qui s'est progressivement érigée en un perfectionnisme malsain.
Le bonheur est donc devenu une norme. Mais peut-on contraindre un individu à être heureux sans prendre le risque de tomber dans le paternalisme ? Kant a déjà fait cette critique trois siècles plus tôt. Il définit la liberté d'être heureux en ces mots pour le moins explicites : « Personne ne peut me contraindre à être heureux d'une certaine manière, mais il est permis à chacun de chercher le bonheur dans la voie qui lui semble, à lui, être la bonne. »

© 2000-2025, Miscellane