

## *Colloque des philosophes*

### Dépend-il de nous d'être heureux ?

☉ ÉPICURE, *Lettre à Ménécée*

« C'est un grand bien à notre avis que de se suffire à soi-même, non qu'il faille toujours vivre de peu, mais afin que si l'abondance nous manque, nous sachions nous contenter du peu que nous aurons, bien persuadés que ceux-là jouissent le plus vivement de l'opulence qui ont le moins besoin d'elle, et que tout ce qui est naturel est aisé à se procurer, tandis que ce qui ne répond pas à un désir naturel est malaisé à se procurer. En effet, des mets simples donnent un plaisir égal à celui d'un régime somptueux si toute la douleur causée par le besoin est supprimée, et, d'autre part, du pain d'orge et de l'eau procurent le plus vif plaisir à celui qui les porte à sa bouche après en avoir senti la privation. L'habitude d'une nourriture simple et non pas celle d'une nourriture luxueuse, convient donc pour donner la pleine santé, pour laisser à l'homme toute liberté de se consacrer aux devoirs nécessaires de la vie, pour nous disposer à mieux goûter les repas luxueux, lorsque nous les faisons après des intervalles de vie frugale, enfin pour nous mettre en état de ne pas craindre la mauvaise fortune.

Quand donc nous disons que le plaisir est le but de la vie, nous ne parlons pas des plaisirs de l'homme dérégulé, ni de ceux qui consistent dans les jouissances matérielles, ainsi que l'écrivent des gens qui ignorent notre doctrine, ou qui la combattent et la prennent dans un mauvais sens. Le plaisir dont nous parlons est celui qui consiste, pour le corps, à ne pas souffrir et, pour l'âme, à être sans trouble. Car ce n'est pas une suite ininterrompue de jours passés à boire et à manger, ce n'est pas la jouissance des jeunes garçons et des femmes, ce n'est pas la saveur des poissons et des autres mets que porte une table somptueuse, ce n'est pas tout cela qui engendre la vie heureuse, mais c'est le raisonnement vigilant, capable de trouver en toute circonstance les motifs de ce qu'il faut choisir et de ce qu'il faut éviter, et de rejeter les vaines opinions d'où provient le plus grand trouble des âmes. »

☉ KANT, *Fondements de la Métaphysique des Moeurs*, II

« Le concept du bonheur est un concept si indéterminé, que, malgré le désir qu'a tout homme d'arriver à être heureux, personne ne peut jamais dire en termes précis et cohérents ce que véritablement il désire et il veut. La raison en est que tous les éléments qui font partie du concept du bonheur sont dans leur ensemble empiriques, c'est-à-dire qu'ils doivent être empruntés à l'expérience ; et que cependant pour l'idée du bonheur un tout absolu, un maximum de bien-être dans mon état présent et dans toute ma condition future, est nécessaire. Or il est impossible qu'un être fini, si perspicace et en même temps si puissant qu'on le suppose, se fasse un concept déterminé de ce qu'il veut ici véritablement. Veut-il la richesse ? Que de soucis, que d'envie, que de pièges ne peut-il pas par là attirer sur sa tête ! Veut-il beaucoup de connaissance et de lumières ? Peut-être cela ne fera-t-il que lui donner un regard plus pénétrant pour lui représenter d'une manière d'autant plus terrible les maux qui jusqu'à présent se dérobent encore à sa vue et qui sont

pourtant inévitables, ou bien que charger de plus de besoins encore ses désirs qu'il a déjà bien assez de peine à satisfaire. Veut-il une longue vie ? Qui lui répond que ce ne serait pas une longue souffrance ? Veut-il du moins la santé ? Que de fois l'indisposition du corps a détourné d'excès où aurait fait tomber une santé parfaite, etc.

Bref, il est incapable de déterminer avec une entière certitude d'après quelque principe ce qui le rendrait véritablement heureux : pour cela il lui faudrait l'omniscience. [...] Le problème qui consiste à déterminer d'une façon sûre et générale quelle action peut favoriser le bonheur d'un être raisonnable est un problème tout à fait insoluble ; il n'y a donc pas à cet égard d'impératif\* qui puisse commander, au sens strict du mot, de faire ce qui rend heureux, parce que le bonheur est un idéal, non de la raison, mais de l'imagination, fondé uniquement sur des principes empiriques, dont on attendrait vainement qu'ils puissent déterminer une action par laquelle serait atteinte la totalité d'une série de conséquences en réalité infinie. »

\*impératif : commandement

© ÉPICTÈTE, *Manuel*

**1,1.** Parmi les choses qui existent, les unes dépendent de nous, les autres ne dépendent pas de nous.

Celles qui dépendent de nous sont nos jugements de valeur, nos volontés, nos désirs, nos aversions (...). Celles qui ne dépendent pas de nous sont le corps, nos possessions, les opinions que les autres ont de nous, les dignités.

2. Les choses qui dépendent de nous sont libres par leur nature, rien ne peut ni les arrêter, ni leur faire obstacle; celles qui ne dépendent pas de nous sont faibles, esclaves, dépendantes, sujettes à mille obstacles, et nous sont entièrement étrangères.

3. Souviens-toi donc que, si tu crois libres les choses qui de leur nature sont dépendantes, et propres à toi celles qui te sont étrangères, tu rencontreras à chaque pas des obstacles, tu seras triste, inquiet, et tu te plaindras des dieux et des hommes. Au lieu que si tu crois tien ce qui t'appartient en propre, et étranger ce qui t'est étranger, jamais personne ne te forcera à faire ce que tu ne veux point, ni ne t'empêchera de faire ce que tu veux; tu ne te plaindras de personne; tu n'accuseras personne; tu ne feras rien, pas même la plus petite chose, malgré toi ; personne ne te fera aucun mal, et tu n'auras point d'ennemi, car plus rien ne pourra te nuire.

Si tu cherches à les accorder ensemble [les deux sortes de choses] , et que tu poursuis à la fois ces véritables biens et les richesses et les dignités, peut-être n'obtiendras-tu même pas ces dernières, pour avoir désiré les autres; mais certainement tu manqueras d'acquérir les seuls biens qui peuvent faire ta liberté et ton bonheur.

5. Ainsi, devant toute imagination pénible, (...) demande-toi si la chose qui te fait de la peine est du nombre de celles qui dépendent de nous, ou de celles qui n'en dépendent pas; et, si elle est du nombre de celles qui ne sont pas en notre pouvoir, dis-toi sans hésiter : "Cela ne me

regarde pas."

**5.** Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur les choses. Par exemple, la mort n'a rien de redoutable, (...) . Mais c'est le jugement que nous portons sur la mort, à savoir qu'elle est redoutable, c'est cela qui est redoutable dans la mort. [...]

**8.** Ne cherche pas à ce que ce qui arrive arrive comme tu veux, mais veuille que ce qui arrive arrive comme il arrive, et le cours de ta vie sera heureux. »

© MARX, *Travail salarié et capital*

« Qu'une maison soit grande ou petite, tant que les maisons d'alentour ont la même taille, elle satisfait à tout ce que, socialement on demande à un lieu d'habitation. Mais qu'un palais vienne s'élever à côté d'elle, et voilà que la petite maison se recroqueville pour n'être plus qu'une hutte. C'est une preuve que le propriétaire de la petite maison ne peut désormais prétendre à rien, ou à si peu que rien ; elle aura beau se dresser vers le ciel tandis que la civilisation progresse, ses habitants se sentiront toujours plus mal à l'aise, plus insatisfaits, plus à l'étroit entre leurs quatre murs, car elle restera toujours petite, si le palais voisin grandit dans les mêmes proportions ou dans des proportions plus grandes... Nos besoins et nos jouissances ont leur source dans la société; la mesure s'en trouve donc dans la société, et non dans les objets de leur satisfaction. Étant d'origine sociale, nos besoins sont relatifs par nature. »

© SCHOPENHAUER, *Le monde comme volonté et comme représentation*

« Cet effort qui constitue le centre, l'essence de chaque chose, c'est au fond le même, nous l'avons depuis longtemps reconnu, qui, en nous, manifesté avec la dernière clarté, à la lumière de la pleine conscience, prend le nom de *volonté*. Est-elle arrêtée par quelque obstacle dressé entre elle et son but du moment : voilà la *souffrance*. Si elle atteint ce but, c'est la satisfaction, le bien-être, le bonheur. [...] Tout désir naît d'un manque, d'un état qui ne nous satisfait pas ; donc il est souffrance, tant qu'il n'est pas satisfait. Or, nulle satisfaction n'est de durée ; elle n'est que le point de départ d'un désir nouveau. Nous voyons le désir partout arrêté, partout en lutte, donc toujours à l'état de souffrance ; pas de terme dernier à l'effort ; donc pas de mesure, pas de terme à la souffrance. [...]

Déjà, en considérant la nature brute, nous avons reconnu pour son essence intime l'effort, un effort continu, sans but, sans repos ; mais chez la bête et chez l'homme, la même vérité éclate bien plus évidemment. Vouloir, s'efforcer, voilà tout leur être ; c'est comme une soif inextinguible. Or tout vouloir a pour principe un besoin, un manque, donc une douleur ; c'est par nature, nécessairement, qu'ils doivent devenir la proie de la douleur. Mais que la volonté vienne à manquer à l'objet, qu'une prompte satisfaction vienne à lui enlever tout motif de désirer, et les voilà tombés dans un vide épouvantable, dans l'ennui ; leur nature, leur existence, leur pèse d'un poids intolérable. La vie donc oscille, comme un pendule, de droite à gauche, de la souffrance à l'ennui ; ce sont là les deux éléments dont elle est faite, en somme. »

« Il est bon d'avoir un peu de mal à vivre et de ne pas suivre une route toute unie. (...) Le bonheur suppose sans doute toujours quelque inquiétude, quelque passion, une pointe de douleur qui nous éveille à nous-même. Il est ordinaire que l'on ait plus de bonheur par l'imagination que par les biens réels. Cela vient de ce que, lorsqu'on a les biens réels, on croit que tout est dit, et l'on s'assied au lieu de courir. Il y a deux richesses ; celle qui laisse assis ennuie ; celle qui plaît est celle qui veut des projets encore et des travaux, comme est pour le paysan un champ qu'il convoitait, et dont il est enfin le maître, car c'est la puissance qui plaît, non point au repos, mais la puissance en action. L'homme qui ne fait rien n'aime rien. Apportez-lui des bonheurs tout faits, il détourne la tête comme un malade. (...) Le difficile est ce qui plaît. Aussi toutes les fois qu'il y a quelque obstacle sur la route, cela fouette le sang et ravive le feu. Qui voudrait jouer aux cartes sans risquer de perdre ? (...) »

« Tous ces coureurs se donnent bien de la peine. Tous ces boxeurs se donnent bien de la peine. On lit partout que les hommes cherchent le plaisir ; mais cela n'est pas évident ; il semble plutôt qu'ils cherchent la peine et qu'ils aiment la peine. (...)

On veut agir, on ne veut pas subir. Tous ces hommes qui se donnent tant de peine n'aiment sans doute pas le travail forcé ; personne n'aime le travail forcé ; personne n'aime les maux qui tombent ; personne n'aime sentir la nécessité. Mais aussitôt que je me donne librement de la peine, me voilà content. Le boxeur n'aime pas les coups qui viennent le trouver ; mais il aime ceux qu'il va chercher. Il n'est rien de si agréable qu'une victoire difficile, dès que le combat dépend de nous. Dans le fond, on n'aime que la puissance. Par les monstres qu'il cherchait et qu'il écrasait, Hercule se prouvait à lui-même sa puissance. Mais dès qu'il fut amoureux, il sentit son propre esclavage et la puissance du plaisir ; tous les hommes sont ainsi ; et c'est pourquoi le plaisir les rend tristes. »

« Le bonheur est beau à voir; c'est le plus beau spectacle. Quoi de plus beau qu'un enfant? Mais aussi il se met tout à ses jeux; il n'attend pas que l'on joue pour lui. Il est vrai que l'enfant boudeur nous offre aussi l'autre visage, celui qui refuse toute joie; et heureusement l'enfant oublie vite, mais chacun a pu connaître de grands enfants qui n'ont point cessé de bouder. Que leurs raisons soient fortes, je le sais; il est toujours difficile d'être heureux; c'est un combat contre beaucoup d'événements et contre beaucoup d'hommes; il se peut que l'on y soit vaincu; il y a sans aucun doute des événements insurmontables et des malheurs plus forts que l'apprenti stoïcien' ; mais c'est le devoir le plus clair peut-être de ne point se dire vaincu avant d'avoir lutté de toutes ses forces. Et surtout, ce qui me paraît évident, c'est qu'il est impossible que l'on soit heureux si l'on ne veut pas l'être; il faut donc vouloir son bonheur et le faire. Ce que l'on n'a point assez dit, c'est que c'est un devoir aussi envers les autres que d'être heureux. On dit bien qu'il n'y a d'aimé que celui qui

est heureux; mais on oublie que cette récompense est juste et méritée [...]. Aussi n'y a-t-il rien de plus profond dans l'amour que le serment d'être heureux. Quoi de plus difficile à surmonter que l'ennui, la tristesse ou le malheur de ceux que l'on aime? Tout homme et toute femme devraient penser continuellement à ceci que le bonheur, j'entends celui que l'on conquiert pour soi, est l'offrande la plus belle et la plus généreuse. »

# Colloque des philosophes

## Dépend-il de nous d'être heureux ?

*Premier temps : exposition des thèses*

**Épicure** : Oui, notre bonheur dépend de nous car on peut se suffire à soi-même ; il faut se contenter de ce que l'on a. Si on veut toujours plus, on ne sera jamais heureux.

**Épictète** : Bien sûr, il peut nous arriver n'importe quoi par le biais du hasard : cela, nous ne le maîtrisons pas. Mais grâce à notre esprit nous pouvons toujours prendre positivement ce qui nous arrive et rester heureux malgré les événements.

**Kant** : Non, il est impossible de choisir d'être heureux ou non. Le bonheur n'est pas un idéal raisonnable. Nous ne pouvons pas le déterminer, nous ne savons pas ce qui nous rendrait heureux.

**Marx** : On ne peut pas être heureux tout seul, mais seulement avec les autres. La société nous fabrique de faux besoins, qui nous rendent malheureux.

**Schopenhauer** : Nous ne pouvons pas être heureux car nous ne pouvons pas arrêter de désirer, dans notre vie.

**Alain** : Être heureux, ce n'est pas être satisfait de ce qu'on a atteint. C'est le chemin qu'on prend, c'est notre action qui nous rend heureux. C'est à nous de vouloir notre bonheur et de le faire.

*Deuxième temps : discussion*

**Épicure** : Tout ce qui est naturel est aisé à se procurer. Au contraire tout ce qui est luxueux, on ne l'a pas en

abondance donc on doit s'habituer à vivre dans la simplicité pour être heureux quand on obtiendra quelque chose de mieux. Par exemple, il vaut mieux manger toujours du pain et de l'eau, car c'est ce qui nous permet de prendre vraiment plaisir quand on aura un repas meilleur. Au contraire, si on est habitué à une vie luxueuse, et qu'on se retrouve à devoir manger du pain et boire de l'eau, on ne sera pas heureux. Voilà pourquoi il faut apprendre à se contenter de conditions de vie simples.

**Kant** : L'homme ne peut pas se contenter du minimum, il cherche à atteindre la perfection. Pour l'homme l'idée du bonheur est un tout absolu, un maximum de plénitude. C'est d'ailleurs ce qui rend le bonheur si problématique : si nous recherchons la richesse par exemple, cela peut nous créer des ennemis, des jalousies, etc.

**Schopenhauer** : Tout désir naît d'un manque. Pourquoi ne pas goûter au luxe ? Qu'est-ce que cela change ? De toute façon notre satisfaction sera toujours éphémère, limitée. C'est comme un drogué : il est heureux quand il comble son manque, mais ensuite le manque revient, il n'est jamais assouvi.

**Épictète** : En effet, il ne faut pas courir après les biens matériels, car nous risquerions alors de perdre les seules choses qui pourraient vraiment faire notre bonheur.

**Épicure** : Il faut choisir nos plaisirs, car tous ne sont pas bons pour nous. La drogue, c'est un plaisir mauvais à long-terme. Nous devons choisir des plaisirs qui resteront des plaisirs sur une longue durée, pour notre vie. Par exemple, choisir son métier : on s'oriente vers quelque chose qu'on pense aimer faire longtemps.

**Alain** : Nous ne pouvons pas être heureux sans rien faire, en étant inactif. Le bonheur ce n'est pas la satisfaction : ce serait stupide ; on n'imagine pas que l'idéal de l'humanité ce soit de se vautrer dans un canapé avec une bière.

**Épictète** : Il y a deux sortes de choses : celles qui dépendent de nous et celles qui ne dépendent pas de nous. Ce qui dépend de nous, c'est notre esprit. Ce qui ne dépend pas de nous, c'est notre corps (nous ne le

choisissons pas, nous ne le contrôlons pas totalement, comme les maladies par exemple) et puis toutes les choses extérieures, comme les opinions que les autres ont de nous : en amour par exemple, on ne peut pas contrôler les sentiments d'une autre personne pour nous, on ne peut pas l'obliger à nous aimer ni à ne pas nous quitter. On ne peut pas contrôler les choses qui ne dépendent pas de nous. Voilà pourquoi il ne faut pas s'en inquiéter, et se concentrer sur les choses qui dépendent de nous : c'est le seul moyen pour être heureux.

**Marx** : Non, c'est la société qui nous crée de faux besoins. C'est la classe bourgeoise, les capitalistes, qui utilisent notre consommation pour s'enrichir. Avec les publicités, les nouvelles technologies, ils nous incitent à acheter toujours de nouvelles marchandises en nous faisant croire qu'elles nous rendront heureux.

**Kant** : Le bonheur n'est qu'un mot très flou, très vague. Les gens ne savent pas vraiment ce qu'ils veulent quand ils recherchent le bonheur. Finalement, c'est un faux bien, un idéal de notre imagination.

**Épicure** : Nous ne sommes pas obligés de tout savoir sur nous pour savoir ce qui nous rendrait vraiment heureux. Des choses simples de la vie quotidienne peuvent nous rendre heureux, par exemple quand on nous offre quelque chose. Notre expérience est très importante, je veux dire les habitudes que nous prenons. Par exemple une personne habituée à la pauvreté sera très contente avec peu de choses, tandis qu'un riche habitué au luxe ne prend finalement pas beaucoup de plaisir puisqu'il y est habitué. Quand il passe de l'iphone 5 au 6, il ne sent pas la différence.

**Schopenhauer** : Non : il est évident qu'un SDF n'est pas heureux ! Il vit dans un manque permanent, il n'a aucune situation stable. Il ne sera pas heureux car il aura toujours l'obstacle de la souffrance.

**Épicure** : Non, c'est faux. Vous n'êtes pas dans la tête d'un SDF, vous ne savez pas quel est son état d'esprit : peut-être est-il heureux de vivre, tout simplement, peut-être sait-il se contenter du peu qu'il a.

Alain : Malgré toutes les malchances, même un SDF peut essayer de s'en sortir, imaginer des projets et faire tout son possible pour les réaliser.

Kant, à *Epicure* : Si votre bonheur dépend d'une « surprise » qui vient de l'extérieur, alors vous devez bien reconnaître qu'il ne dépend pas de vous, mais de la chance !

Épictète, à *Marx* : Vous prétendez que la société contrôle nos désirs. Mais c'est faux : nous sommes capables d'être raisonnables et de choisir ce qui est réellement nécessaire pour nous.

Marx : Non, nos besoins sont relatifs, ils dépendent de notre environnement social : si nous sommes satisfaits dans une maison de taille moyenne, mais qu'un riche bourgeois vient construire un palais juste à côté, nous allons forcément nous comparer et l'envier : c'est dans la nature humaine. Le bonheur n'est donc pas une affaire individuelle : il est influencé par notre société.

Épictète : Nous ne sommes pas nécessairement envieux ou jaloux. Nous pouvons décider de nous contenter de peu, nous sommes maîtres de notre désir.

Public (kantien) : Il est très difficile de deviner le désir de l'homme, ce qui le rendrait vraiment heureux. Chacun a sa définition du bonheur, car notre idéal provient de nos expériences passées. La société ne peut donc pas nous rendre heureux.

Public (schopenhaurien) : Nous aurons toujours des choses à désirer, ou bien alors on s'ennuie. On ne peut jamais être pleinement et durablement heureux.

Alain : L'argent est une chose dérisoire. Nous n'avons pas besoin de parler d'argent pour chercher comment il faut nous épanouir.

Public : Le SDF est une victime du bonheur superficiel créé par notre société capitaliste. Mais ce n'est pas parce qu'il est SDF qu'il ne peut pas jouir des petites choses de la vie.

Schopenhauer : Imaginez un pendule qui oscille de droite à gauche : notre vie est faite ainsi, elle oscille de la souffrance à l'ennui. Soit nous désirons, nous manquons, et donc nous souffrons, soit nous nous ennuions, une fois que nous avons ce que nous voulons. Nous ne sommes donc jamais vraiment heureux.

Épictète : Le bonheur n'est pas dans les jouissances matérielles et déréglées, dans le fait d'en vouloir toujours plus.

Schopenhauer : Ce que je dis est aussi valable pour les choses immatérielles. Dans une relation amoureuse par exemple, on se lasse toujours au bout d'un moment, on s'ennuie.

Épictète : L'amour peut très bien durer très longtemps, voire toujours !

Alain : Notre bonheur dépend d'abord de notre propre volonté. Il faut surmonter les obstacles de la vie, et avoir la volonté d'être heureux.

Public (alinien) : Ce qui nous rend heureux ce n'est pas tellement d'avoir quelque chose, mais de désirer l'avoir, de le souhaiter, de l'imaginer. Le bonheur est davantage dans l'action d'aller vers les choses, dans le mouvement, dans l'effort.

Public (épicurien) : Notre bonheur dépend de nous : il ne faut pas s'habituer au luxe pour pouvoir jouir des plaisirs à long terme.

Épictète : Mais enfin, les choses matérielles, les biens extérieurs, sont des choses qui ne dépendent pas de nous ! Nous ferions mieux de changer nos désirs plutôt que l'ordre du monde...

Kant : Quand nous parlons du bonheur, nous imaginons un tout absolu, quelque chose de parfait. Quand on demande à quelqu'un ce qui le rendrait vraiment heureux, il répond toujours quelque chose qu'il n'a pas, ou qu'il ne vit pas : une plénitude totale. On voit bien que les hommes ne peuvent pas se contenter de peu.

Épictète : C'est justement pour cette raison que nous devons nous contenter de ce que nous avons ! Nous avons une raison, nous sommes capables de réfléchir et de faire le tri entre nos désirs.

Épictète : Il ne faut pas vouloir que les événements arrivent comme nous le voulons, mais il faut vouloir que les événements arrivent comme ils arrivent, les accepter comme ils sont et arrêter de pleurer sur notre sort. C'est ainsi que nous serons heureux. On ne doit pas vouloir contrôler ce qui ne dépend pas de nous.

Public : L'influence des autres nous force inconsciemment à vouloir acquérir des biens matériels. Nous ne vivons pas dans une bulle, isolés du monde !

Épictète : Vous parlez de ce que les autres pensent de nous, mais vous oubliez que notre réputation ne dépend pas de nous ; on ne peut pas empêcher les autres de divulguer des rumeurs sur nous, donc il ne faut pas s'en occuper, il faut n'accorder aucune importance à ces influences.

Schopenhauer : Le désir est une pulsion, ce n'est pas aussi facile à maîtriser que vous le prétendez. Une pulsion est une chose enfouie en nous, que nous ne pouvons pas gérer. On ne peut pas s'en débarrasser !

Alain : Il faut avoir la volonté d'être heureux, il ne faut pas partir défaitiste : la vie est faite de difficultés, il faut essayer de les surmonter.

Public : Nos désirs proviennent forcément de choses que nous avons vues ou entendues autour de nous. La société joue un rôle, inévitablement. Elle nous crée des besoins artificiels, elle nous incite à acheter toujours plus. Mais c'est un bonheur superficiel, éphémère, une illusion de bonheur.

Épictète : Le plaisir c'est le fait de ne pas souffrir, pour le corps, et pour l'âme, d'être sans trouble. Voilà pourquoi nous avons besoin d'un raisonnement vigilant pour choisir les plaisirs que nous devons accepter et ceux qu'il faut refuser.