

## Le bonheur est-il une affaire privée ?

### *Problématique*

Être heureux, c'est d'abord se sentir heureux. La notion de bonheur renvoie donc à un certain état de l'esprit, qui est de l'ordre d'un vécu propre à la personne. Chacun rechercherait ainsi ce qui provoque en lui cet état, sans qu'il soit possible de déterminer de manière objective ce qu'est une vie heureuse. L'analyse de la notion de bonheur semble alors nous conduire à penser que le bonheur est une affaire privée, qui relève du sujet, de ses désirs et de ses préférences. Cependant, le bonheur ne renvoie pas à n'importe quel vécu, le bonheur semble devoir se concevoir comme un état de plénitude, de satisfaction complète. Comment atteindre cet état ? Puis-je par moi-même, tout seul, de manière privée, prétendre atteindre un état de plénitude ? Le bonheur n'est-il pas au contraire l'objet d'une recherche commune ? Pouvons-nous réellement concevoir qu'une personne est heureuse, si elle n'a pas une vie sociale riche ? D'un point de vue moral, n'avons-nous pas le devoir de nous soucier du bonheur des autres ? Et, plus profondément, dans la mesure où le bonheur repose sur une réflexion sur soi-même, sur un questionnement existentiel qui concerne tout être humain, peut-on vraiment réduire le bonheur à une simple "affaire privée" ?

### *Proposition de plan*

I - Le bonheur, dans la mesure où il consiste en un vécu de satisfaction, propre à la personne, relatif à ses désirs et ses préférences, est une affaire privée. Il ne semble pas y avoir de modèle de bonheur objectivement déterminable pour tous, et nous désirons construire par nous-même notre vie, sans que l'on nous impose un idéal de bonheur dans lequel nous ne nous reconnaissons pas.

II - Mais à moins de vivre dans l'illusion, l'expérience de la satisfaction doit reposer sur une satisfaction dans le réel de ses désirs, et de ses besoins. Or la vie sociale est en elle-même un besoin pour l'homme, et la recherche des conditions de réalisation de nos désirs est une affaire sociale et politique. De plus, nous avons le devoir moral d'aider les autres à surmonter leur malheur.

III - Cependant, la recherche du bonheur repose essentiellement sur une réflexion sur soi-même, sur ses propres désirs, sur le type de vie que l'on veut mener. Il implique également une certaine maîtrise de soi. Le bonheur est avant tout une affaire existentielle, qui concerne tout être humain dans son existence même, dans un rapport à soi qui est universel, et ne se réduit pas à une simple "affaire privée".

## Le bonheur est-il inaccessible ?

### *Problématique*

Nous aimerions tous, semble-t-il, être heureux. Le bonheur renvoie en effet à un certain vécu de satisfaction. Il semble en ce sens rationnel de rechercher son propre bonheur, celui de ses proches, et de se soucier du bonheur des autres. Il ne suffit certes pas de décider d'être heureux pour l'être, mais, bien que nous estimions que la vie heureuse soit largement dépendante du hasard des circonstances, nous savons qu'il ne suffit pas que les circonstances soient favorables pour être heureux. Le dépressif aura beau "tout avoir pour être heureux", il ne le sera pas ; le bonheur consiste d'abord à se sentir heureux et il faut être capable d'éprouver ce vécu de satisfaction. Nous avons toutefois tendance à concevoir le bonheur comme un état accessible, dans la mesure où nous estimons que nous sommes capables de maîtriser en partie le hasard et d'agir sur nos éventuelles tendances à entretenir des sentiments négatifs. Cependant, le bonheur ne renvoie pas à n'importe quel type de satisfaction, le bonheur semble devoir se concevoir comme un état de plénitude, de satisfaction complète. Un tel état de plénitude n'est-il pas un idéal plutôt qu'une réalité ? La recherche du bonheur n'est-elle pas illusoire ? Et, plus profondément, le désir d'être heureux est-il vraiment le désir le plus fort en l'homme ? N'y a-t-il pas une part en nous qui refuse le bonheur ?

### *Proposition de plan*

I - Le bonheur est un état de plénitude, qui implique l'absence de manque. Or nous éprouvons un manque lorsque nous ressentons un désir. Par conséquent, il faudrait satisfaire nos désirs pour être heureux. Le bonheur serait donc accessible à la condition que les circonstances extérieures correspondent à ce que nous désirons (il faut s'efforcer de maîtriser le hasard), et que nous soyons

capables de ressentir, en nous, une satisfaction lorsque nous réalisons nos désirs (il faut s'efforcer de lutter contre nos propres dispositions négatives).

II - Mais le bonheur, comme état de plénitude, implique une satisfaction complète, or nous avons toujours des désirs insatisfaits. Le désir renaît sans cesse, et dès que l'un de nos désirs est satisfait, nous en avons un autre, qui ne l'est pas encore. Notre vie ressemble à l'image que propose Platon du tonneau percé. De plus, dans une société de consommation comme la nôtre, les publicitaires cherchent sans cesse à renouveler notre insatisfaction pour nous faire acheter ce qui est censé nous manquer. Pour parvenir au bonheur, il faudrait exercer sa réflexion pour distinguer parmi nos désirs ceux qui conduisent à une satisfaction stable et s'efforcer de maîtriser nos propres désirs. Il ne suffit donc pas de maîtriser le hasard, et ses dispositions négatives pour être heureux, il faut changer de mode de vie. Le bonheur semble en définitive être un idéal accessible, mais les conditions pour y parvenir sont plus strictes que ce que nous avons estimé.

III - Mais, plus profondément, n'y a-t-il pas une part en nous qui refuse le bonheur ? Le bonheur est-il vraiment ce que nous désirons le plus intensément ? Il semble que ce que recherche l'homme avant tout, c'est affirmer sa puissance. Et c'est souvent dans l'excès, dans le danger, le risque que l'homme se sent vivre de manière intense. Il semble y avoir une tension en l'homme entre le désir de vivre une existence pleine, au sens d'une plénitude stable, et le désir de vivre pleinement, au sens d'une plénitude d'intensité, de puissance. Le bonheur, dans la mesure où il consiste en cet état de plénitude stable, ne semble pas accessible à l'homme, dans la mesure où le désir d'excès qui est en l'homme barre l'accès au bonheur. Il ne faut pas concevoir cette inaccessibilité du bonheur nécessairement comme un mal. Le bonheur est un idéal en partie illusoire, dans la mesure où il prétend nier ce désir d'excès qui est inhérent à l'être humain. La vie désirable doit faire place à la fois à des satisfactions stables et à l'excès.

## La réflexion est-elle un obstacle au bonheur ?

### *Problématique*

Être heureux, c'est d'abord se sentir heureux. La notion de bonheur renvoie avant tout à un certain vécu de satisfaction. Plus précisément, le bonheur semble devoir se concevoir comme un état de plénitude, un état de satisfaction complète. Comment l'homme peut-il parvenir à un tel état de plénitude ? Un trait spécifique des êtres humains est la capacité qu'ils ont de penser et notamment de penser à propos d'eux-mêmes. La réflexion désigne justement cette capacité de penser à propos de soi-même, de procéder à un retour sur soi. L'homme peut alors, par la réflexion, prendre du recul par rapport à une situation, l'analyser, remettre en question ses croyances, prendre en compte toutes les informations pertinentes. La réflexion permettrait ainsi de guider la prise de décision, d'éviter les erreurs et de faire de meilleurs choix. Par conséquent, dans la mesure où le bonheur n'est pas seulement l'effet du hasard, mais aussi l'effet de nos choix, la réflexion serait nécessaire pour parvenir plus efficacement à la vie heureuse. Mais la réflexion n'est pas une simple capacité de penser à propos de soi-même, la réflexion engendre une prise de conscience. Penser à soi, c'est en effet prendre conscience de ce que nous sommes et de ce que nous ne sommes pas. L'homme qui réfléchit va se rendre compte de ce qu'il n'est pas, de ce qui lui manque, il va se rendre compte qu'il est un être soumis à l'emprise du temps et que tout ce à quoi il tient est également soumis à cette emprise. En exerçant sa réflexion, l'homme prendra conscience de la fragilité du bonheur, voire de son caractère illusoire. Devons-nous alors considérer qu'il faut s'abstenir de penser pour être heureux ? Le bonheur réside-t-il dans l'insouciance ? Ne faut-il pas penser plutôt que si la réflexion constitue un obstacle au bonheur, il s'agit non pas de renoncer à la réflexion mais bel et bien à la recherche du bonheur ? Bien que la réflexion nous rende sensible au tragique de la vie, n'y a-t-il pas dans le fait même de réfléchir quelque chose de plus désirable que le bonheur ?

### *Proposition de plan*

I - Bien que le bonheur se caractérise essentiellement comme un vécu, la réflexion, qui est de l'ordre de la pensée et non du vécu, semble constituer un moyen pour parvenir à cet état de plénitude qu'est le bonheur. En effet, réfléchir permet d'envisager les conséquences sur le long terme de mes choix, et de prendre les bonnes décisions en vue du bonheur, dans la mesure où le bonheur repose essentiellement sur des satisfactions stables. La réflexion semble nécessaire pour reconnaître en soi les désirs qui conduisent à des satisfactions stables.

II - Mais en pensant à lui-même, l'homme va prendre conscience de ce qui lui manque, de sorte qu'il ne sera plus dans cet état de plénitude qui caractérise le bonheur. En comparant sa situation avec un idéal qu'il imagine en pensée, l'homme va se rendre compte qu'il lui manque certaines choses. De plus, la réflexion va conduire l'homme à une prise de conscience du caractère fragile, contingent de son existence et de l'existence de tout ce à quoi il accorde une valeur. Cette prise de conscience brise l'expérience de la satisfaction. Comment continuer à prétendre être heureux, tout en ayant conscience du tragique de la vie ? Le sentiment de bonheur ne serait qu'une illusion. Faut-il alors entretenir cette illusion en s'abstenant de réfléchir ?

III - Nous sommes conduit en définitive à nous demander si le bonheur est vraiment ce que nous désirons le plus. Si le bonheur était ce qui est le plus désirable, alors la recherche du bonheur justifierait de renoncer à la réflexion, dans la mesure où réfléchir constitue un obstacle à la vie heureuse. Mais, le bonheur est-il vraiment ce que nous désirons le plus intensément ? Ne recherchons-nous pas en définitive essentiellement à affirmer notre puissance ? En ce sens, la réflexion manifesterait notre capacité de penser. Réfléchir ce serait affirmer sa puissance d'une certaine manière. En prenant conscience, par la réflexion, du tragique de l'existence, je peux d'autant plus, sur le fond de ce tragique-là, ressentir l'intensité de mon existence actuelle et l'exigence d'une vie authentique.

**Est-il raisonnable de vouloir renoncer à tous ses désirs ?**

### *Problématique*

Éprouver un désir, c'est immédiatement faire l'expérience de l'insatisfaction, puisque nous ne désirons que ce que nous n'avons pas. Or l'expérience de l'insatisfaction est une expérience déplaisante, que nous désirons éviter. Par conséquent, il semblerait raisonnable de vouloir renoncer à ses désirs, de vouloir ne plus désirer, dans la mesure où le désir engendre l'insatisfaction. Le renoncement à ses désirs permettrait d'atteindre un état de satisfaction complète, il permettrait de parvenir au bonheur. Cependant, l'état de satisfaction réside-t-il vraiment dans le fait de ne plus rien désirer ? Pour parvenir au bonheur, ne s'agit-il pas plutôt de satisfaire ses désirs ? Pour autant, il ne s'agit pas de satisfaire tous ses désirs. Nous entretenons parfois des désirs qui causent notre malheur et le désir lui-même, semble nous rendre dépendant des choses et affecter notre liberté. Ne faut-il pas alors une certaine mesure dans la satisfaction de ses désirs ? Ne faut-il pas renoncer à ses désirs immédiats pour pouvoir affirmer sa propre volonté ? La réflexion ne doit-elle pas nous conduire à distinguer parmi nos désirs, ceux auxquels il faut renoncer ? Une telle perspective semble tout à fait raisonnable, mais désirons-nous vraiment vivre une vie raisonnable, et en sommes-nous vraiment capables ? Le désir n'est-il pas en lui-même une force qu'il serait illusoire de vouloir maîtriser totalement et neutraliser ? Ne faut-il pas plutôt accepter qu'il y a une part en l'homme qui refuse ce qui est raisonnable, et désire profondément l'excès ?

### *Proposition de plan*

I - Le désir se caractérise comme un état de manque. Par conséquent, renoncer à désirer permettrait de ne plus éprouver de manque. Nous atteindrions, par le renoncement à nos désirs, cet état de plénitude qui définit le bonheur. Il semble donc raisonnable de renoncer à ses désirs.

II - Mais le bonheur ne consiste pas à ne plus désirer. Il s'agit plutôt de satisfaire ses désirs. Mais tous les désirs ne doivent pas être satisfaits. Seuls les désirs qui conduisent à des satisfactions stables peuvent contribuer à notre bonheur, de sorte qu'il est raisonnable de renoncer à certains de nos désirs.

III - Cependant, le désir en lui-même semble être une force qu'il est déraisonnable de chercher à maîtriser et notre volonté semble essentiellement être faible. De plus, il y a en nous une part qui désire l'excès. Il semble raisonnable de vouloir renoncer à l'excès pour parvenir à un état de plénitude stable, mais désirons-nous vraiment parvenir à cet état ? Ne désirons-nous pas plutôt affirmer notre puissance, vivre une vie intense ? Dans ce cas, il n'est pas raisonnable de renoncer à ses désirs, même si le renoncement est la condition d'une vie raisonnable ; la vie raisonnable n'est pas la vie qui est la plus désirable, il faut faire une part à l'excès.