

... [La] ferveur quasi religieuse de la consommation m'attriste et me révolte à la fois. Mais comme je ne suis pas du genre à réduire en miettes par les explosifs ce qui résiste à mes valeurs, j'ai recours à un antidote infailible : la lecture de la Lettre à Ménécée, du philosophe grec Épicure.

Le mot «antidote» est sciemment choisi. Dans l'Antiquité, la philosophie est très souvent présentée comme la médecine de l'âme. On a besoin de la médecine pour soigner le corps souffrant, on a recours à la philosophie pour traiter l'âme malade. Mais qui était ce «médecin» grec nommé Épicure et en quoi la fréquentation de sa pensée est-elle pertinente en ce début de XXI^e siècle ?

À propos d'Épicure

Épicure naît en -341 dans l'île grecque de Samos et meurt à Athènes en -270, à l'âge de 72 ans. L'existence d'Épicure est tout entière consacrée à la philosophie et à l'enseignement de sa doctrine. En -323, il gagne la cité d'Athènes pour y faire son service militaire. Après s'être acquitté de ses obligations, Épicure s'installe à Colophon, puis à Théos, deux villes d'Asie mineure (situées aujourd'hui en Turquie). Il y suit l'enseignement du philosophe Nausiphanès, disciple de Démocrite. Il retourne à Athènes en -306 où il fonde l'école du Jardin, ainsi nommée en raison du potager qui entoure l'établissement.

Là, Épicure va livrer sa sagesse à une communauté hétéroclite constituée d'hommes libres, d'esclaves, de femmes et de prostituées. Cette étrange réunion d'individus, on s'en doute, soulève instantanément la polémique et la moquerie. Il faut se rappeler qu'à cette époque, les femmes et les esclaves sont totalement exclus de la vie politique. Les pires calomnies courent sur Épicure et ses élèves.

L'épicurisme est présenté comme une apologie de la jouissance physique réduisant à la débauche. C'est là l'origine du sens péjoratif de l'adjectif «épicurien» qui, encore aujourd'hui, désigne l'individu qui s'adonne aux plaisirs physiques. Pourtant, comme on le verra, rien n'est plus éloigné de la sagesse épicurienne que ces ragots.

La doctrine

La philosophie morale d'Épicure tourne autour de cette double interrogation : qu'est-ce que le bonheur et comment l'atteindre ? C'est dans la *Lettre à Ménécée*, un texte admirable par sa profondeur et sa brièveté (à peine cinq pages), que le sage grec répond à ces questions.

Pour Épicure, la réflexion sur le bonheur est incontournable car notre existence est tout entière dominée par la recherche des causes qui le produisent. Trouvons les bonnes causes, nous serons heureux; nourrissons-nous des mauvaises, nous vivrons dans l'illusion et l'insatisfaction.

Or qu'est-ce que le bonheur ? Pour Épicure, le bonheur réside dans un double état : l'aponie et l'ataraxie. L'aponie est l'absence de douleur physique et l'ataraxie est la paix de l'âme.

En fait, nous passons notre vie à rechercher les plaisirs menant au bonheur. L'épicurisme enseigne à distinguer les faux des vrais plaisirs : «Quand donc nous disons que le plaisir est le but de la vie, nous ne parlons pas des plaisirs de l'homme déréglé, 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.»

Mais voilà, les limites de notre humaine nature -- l'ignorance étant la plus perverse -- nous conduisent à nous nourrir la plupart du temps des faux plaisirs, donc à faire souffrir notre corps et notre âme. Ainsi, selon Épicure, nous souffrons de quatre maux, lesquels nous détournent inmanquablement du bonheur. Ce sont la crainte des dieux, la peur de la mort,

la crainte de la douleur et l'emprise des désirs insatiables. Pour chacun de ces maux, Épicure propose un traitement. Attardons-nous au dernier pour mieux comprendre l'impasse de l'hyperconsommation.

Au fond, Épicure est le père de ce que Serge Mongeau, fondateur des éditions *Écosociété*, appelle aujourd'hui la «simplicité volontaire». Il nous enseigne à questionner nos désirs et à les limiter. «À propos de chaque désir il faut se poser cette question : quel avantage résultera-t-il pour moi si je le satisfais, et qu'arrivera-t-il si je ne le satisfais pas ?» Ne serait-il pas bien qu'on écrive à l'entrée de tous les centres commerciaux du monde cette maxime d'Épicure : «Il ne faut pas gâter ce que tu as avec le désir de ce que tu n'as pas» ?

La quête des biens matériels, qu'Épicure nomme les biens périssables (par opposition aux biens impérissables que sont par exemple l'amitié ou la philosophie), détourne notre âme du bonheur et nous plonge dans un perpétuel état d'insatisfaction. Nous consommons mais nous ne sommes jamais rassasiés. Nous rêvons mais nous n'atteignons jamais l'objet de nos rêves. Nous croyons que le bonheur réside dans l'acquisition -- à crédit, très souvent -- d'un nombre infini de biens, lesquels ne nous satisferont jamais.

Que prescrit le médecin de l'âme Épicure à ceux qui souffrent de ne pouvoir satisfaire leurs nombreux désirs ? La réponse peut sembler triviale : limiter les désirs ! Suivons Épicure : plus nous désirons des biens, plus il est difficile de les obtenir. Notre appétit nous plonge dans un état d'insatisfaction et de frustration. À l'opposé, lorsque nous ne recherchons qu'un petit nombre de biens soigneusement choisis parmi les plus essentiels, nous les obtenons facilement et notre âme atteint la quiétude.

La réflexion d'Épicure ne se limite pas à cela. Il ne suffit pas de restreindre les désirs, il faut également les distinguer car ils n'ont pas tous la même valeur. L'épicurisme divise les désirs en trois catégories : - les désirs naturels et nécessaires;

- les désirs naturels mais non nécessaires;
- les désirs ni naturels ni nécessaires.

Les premiers garantissent la vie et conduisent au bonheur... comme boire et manger. Nous avons également besoin d'un toit et de vêtements. Enfin, nous ne pouvons nous passer de l'amitié de nos semblables et de la philosophie, laquelle nous permet de distinguer les vrais plaisirs des illusions. Selon Épicure, ces seuls éléments nous permettent de mener une existence affranchie des faux plaisirs, donc libre et indépendante.

Les seconds désirs représentent le superflu : une table somptueuse, une bouteille de vin, une maison spacieuse, etc. Épicure enseigne à rechercher ces plaisirs mais avec prudence et modération. De toute façon, «l'habitude d'une nourriture simple, et non celle d'une nourriture luxueuse, convient 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».

Quant aux désirs ni naturels ni nécessaires, il faut les éviter absolument. Ils représentent les quêtes vaines et le luxe. Épicure rejetterait sans doute les vêtements griffés, le Hummer dernier cri, les CD de Star Académie, bref ces mille et une choses inutiles produites par la société de consommation et dont l'acquisition monopolise exagérément les ressources des individus contemporains.

La doctrine d'Épicure peut aussi nous être utile lorsque nous appréhendons la mort, lorsque nous sommes en proie à des angoisses religieuses, lorsque nous souffrons trop, bref lorsque les épreuves de l'existence nous frappent.

Mais, en réalité, ce qu'Épicure nous enseigne, c'est la façon d'atteindre la liberté. Car lorsque nous parvenons à limiter nos désirs et que nous prenons la réflexion philosophique pour guide, nous vivons au milieu de ces biens impérissables chers à Épicure, et «un homme qui vit au milieu de ceux-ci ne ressemble en rien à un être mortel».