

# « Faut-il être ignorant pour être heureux ? »

## Introduction rédigée et méthodologie du plan

Au troisième chapitre du premier livre de la Genèse, la chute du paradis est précipitée quand Adam et Eve succombent aux séductions du serpent et goûtent au fruit de la connaissance du bien et du mal. Dans ce texte fondamental pour les religions monothéistes, c'est la conscience de soi qui rend possible la honte et le malheur – de fait, l'inconscience des enfants en bas âge et des animaux ne leur permet pas de faire cette expérience de la honte. On définira l'ignorance comme un manque de connaissances sur le monde ou sur soi-même. Il s'agit ici de se demander si être ignorant est une condition pour être heureux, c'est-à-dire pour vivre un état stable de satisfaction durable. Le problème est le suivant : s'il faut être ignorant pour être heureux, ça signifie que pour trouver le bonheur il faudrait agir sans savoir exactement ce que l'on fait. Mais dans ce cas, ça signifie qu'on confie sa vie au hasard, et on voit mal comment le hasard pourrait produire quoi que ce soit de stable et de constant. D'un autre côté, il semble bien que le savoir ne suffise pas non plus pour trouver le bonheur : on n'apprend pas à être heureux comme on apprend une démonstration mathématique, et dans ce domaine aucune recette certaine et infaillible n'existe.

Dans une première partie, nous verrons en quel sens une certaine innocence est nécessaire pour pouvoir vivre l'instant présent. Nous montrerons cependant ensuite qu'on ne peut pas se construire une satisfaction durable sans anticiper rationnellement les conséquences de nos désirs. Enfin, il faudra dire que la capacité à profiter de ce que l'on a est elle-même une chose qui s'apprend.

---

Exemple de plan :

### **I. Une certaine innocence est nécessaire pour vivre l'instant présent**

1. Opinion commune : l'accès à la conscience de soi nous condamne au malheur parce qu'elle nous empêche de profiter de l'immédiat (l'enfant comme modèle de bonheur, parce qu'il n'a pas de soucis)
2. Réfutation de l'opinion commune : en fait la vie affective de l'enfant est bien trop chaotique et aléatoire pour qu'on puisse parler de bonheur. Il ne faut pas confondre bonheur et plaisir.

### **II. Une satisfaction durable suppose de pouvoir anticiper rationnellement les conséquences de nos désirs**

1. Certains désirs sont néfastes pour nous, et nous devons être capables d'anticiper leurs conséquences
2. Pour autant, l'exigence de réfléchir à ce que nous voulons vraiment ne doit pas nous forcer à n'être *que* dans la réflexion ; c'est pour cela qu'il est important de mettre en place de bonnes habitudes de vie.

### **III. La capacité à profiter de ce que l'on a est elle-même une chose qui s'apprend**

1. Se recentrer sur l'instant suppose d'abandonner nos peurs infondées et nos fausses opinions nuisibles, et donc de mieux connaître le monde
2. Surtout, l'accès au bonheur suppose de savoir résoudre ses conflits internes ; c'est pour cela qu'une véritable connaissance de soi-même est nécessaire

## **II. Une satisfaction durable suppose de pouvoir anticiper rationnellement les conséquences de nos désirs**

1. Certains désirs sont néfastes pour nous, et nous devons être capables d'anticiper leurs conséquences
2. Pour autant, l'exigence de réfléchir à ce que nous voulons vraiment ne doit pas nous forcer à n'être *que* dans la réflexion ; c'est pour cela qu'il est important de mettre en place de bonnes habitudes de vie.

Il y a dans l'idée de bonheur l'idée d'une satisfaction puissante qu'on trouve de façon durable. Rendre notre plaisir durable suppose qu'on soit capable de réfléchir au-delà de l'instant présent, et d'agir en anticipant les conséquences de ce qu'on fait.

Certains désirs sont néfastes pour nous, et nous devons être capables d'anticiper leurs conséquences. Il est vrai qu'un désir vise toujours un plaisir : on désire la pomme parce qu'on désire la sensation agréable de sa fraîcheur ; on désire un bonbon parce que son sucre le rend agréable à manger. Pour autant, certains de nos désirs peuvent entraîner des conséquences douloureuses sur le long terme. Même si le bonbon me procure un plaisir immédiat, il me procurera beaucoup de souffrances futures s'il se trouve que j'ai des caries. Comme le dit Epicure dans sa « lettre à Ménécée », tout plaisir est un bien en soi, mais pour autant on doit parfois traiter un plaisir comme un mal – c'est-à-dire qu'on doit l'éviter comme si c'était un mal. Pour trouver le bonheur, il faut donc utiliser sa capacité à penser dans la durée - c'est-à-dire sa raison – pour distinguer les bons et les mauvais désirs. A condition de dire que la raison ne s'oppose pas au plaisir, mais justement que c'est par la réflexion que je peux trouver le plaisir le plus puissant et le plus constant. Pour autant, si le bonheur s'obtient en faisant usage de notre raison pour calculer les conséquences futures de nos actions, n'y a-t-il pas un risque qu'on s'empêche d'être complètement dans le moment présent ?

L'exigence de réfléchir à ce que nous voulons vraiment ne doit pas nous forcer à n'être *que* dans la réflexion ; c'est pour cela qu'il est important de mettre en place de bonnes habitudes de vie. S'il fallait anticiper toutes les conséquences de chaque action qu'on fait, on passerait plus de temps à calculer notre vie qu'à véritablement vivre, ce qui serait absurde. Pour éviter d'être en permanence tournés vers le futur, nous devons utiliser notre raison pour choisir au présent les habitudes les meilleures pour nous. Une habitude, c'est un comportement qui est répété de façon tellement régulière qu'il en devient normal et naturel ; de bonnes habitudes nous permettent ainsi d'agir de la meilleure façon pour nous, sans même qu'on en soit conscient. Cela signifie qu'il faut certes utiliser sa raison pour être heureux, mais qu'on ne peut pas se contenter d'une réflexion purement théorique : pour être heureux, il faut réfléchir aux meilleures habitudes pour nous, mais surtout il faut intégrer ces nouvelles habitudes en les pratiquant de façon régulière.

Être heureux suppose de pouvoir réfléchir et de se remettre en question, parce que cette recherche suppose d'être capable de distinguer d'une part les désirs qui sont importants et bons pour nous, et d'autre part les désirs dans lesquels on se perd. Construire son bonheur, c'est se construire soi-même et choisir ce qu'on est en fonction de ce qu'on a compris comme étant le meilleur.