

La poursuite du bonheur est vouée à l'échec

Lorsque nous faisons des choix de vie, nous les prenons généralement avec l'espoir qu'ils nous apportent du bonheur. Être heureux est une obsession pour beaucoup d'individus, ce qui peut paradoxalement les rendre parfois malheureux et [dépressifs](#).

Malgré l'intérêt philosophique pour la question, peu de recherches scientifiques ont permis d'analyser notre quête du bonheur. Toutefois, dans [un sondage américain de 2016](#) dans lequel il était demandé à des individus s'ils préféreraient accomplir de grandes choses ou être heureux dans leur vie, 81% des personnes disent préférer la seconde option. Comment définir le bonheur, et surtout comment l'atteindre? Qu'ont dit les grands philosophes occidentaux sur notre poursuite acharnée du bonheur?

Une première réponse consiste à dire qu'une personne vit de façon heureuse si elle fait des choses qui lui plaisent. Cependant, maximiser les plaisirs n'est pas la seule façon de vivre une vie heureuse, et la peine est une conséquence inévitable de la vie. Selon le philosophe grec Épicure, [minimiser ses peines](#) permet de vivre de façon heureuse et d'atteindre l'état d'ataraxie, celui de la tranquillité de l'âme. Mais l'absence de douleurs permet-elle vraiment d'atteindre le bonheur?

Pour vivre une vie heureuse, n'est-il pas nécessaire de faire l'expérience de la douleur? Par exemple, écrire un livre, courir un marathon ou donner la vie sont des expériences dont les finalités sont a priori heureuses, mais qui peuvent s'avérer pénibles dans leur accomplissement. Pour Épicure, il faut minimiser la peine. Si écrire un roman vous fait plus de mal qu'il ne vous procurera de bonheur une fois fini, mieux vaut l'arrêter. Au contraire, la difficulté à arrêter de fumer est moins pénible que la douleur provoquée par un cancer, par exemple. Par conséquent, la première peine est justifiée.

Selon la doctrine utilitaire, le bonheur est la seule chose qui devrait être désirable. Pourtant, le philosophe John Stuart Mill, à qui il avait été enseigné de maximiser ses plaisirs et de minimiser ses peines, n'a pas toujours été heureux, comme en attestent ses écrits. À travers sa dépression, le philosophe britannique s'est finalement rendu compte que le malheur fait partie de la condition humaine.

Accomplir des actions vertueuses pour espérer être heureux

Au lieu de chercher désespérément à être heureux, Mill pensait qu'il était préférable d'accomplir de bonnes choses dans sa vie. Cela veut alors dire qu'une bonne vie n'est pas nécessairement heureuse, et rejoint l'idée du bien établie par Aristote. Selon ce dernier, il existe un lien entre être heureux et être une bonne personne. Il faudrait alors cultiver quotidiennement son bonheur [grâce à des actions](#) vertueuses.

Toutefois, Aristote reconnaît que le bonheur dépend aussi de notre chance et d'événements qui nous dépassent, comme la guerre, la pauvreté ou la maladie. Si accepter ce constat ne permet pas d'être heureux, cela chasse néanmoins l'illusion de la possibilité d'un bonheur éternel.