

Φ LEÇON n°1	COMMENT ÊTRE HEUREUX ?
Plan de la leçon	<b>Introduction : Comment définir le bonheur ? 1. Existe-t-il une seule manière d'être heureux ? 2. Faut-il satisfaire tous ses désirs pour être heureux ? 3. Faut-il chercher à être heureux ?</b>
Perspective	1. L'existence et la culture / 3. La connaissance
NOTIONS PRINCIPALES	BONHEUR, RAISON
Notion secondaire	Nature, Liberté
Méthode	La dissertation
Auteurs étudiés	Aristote, Platon (Socrate et Calliclès), Épicure, Épictète, Schopenhauer, Alain
Travaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprendre dans un carnet les définitions du cours à retenir.</li> <li>- Écrire une courte synthèse de la leçon lorsqu'elle est terminée (vous pourrez être interrogés au début de la leçon suivante) : Qu'est-ce que j'ai retenu ? (Je note les idées-clés que je retiens de la leçon, les thèses des auteurs lus ou les questions qu'ils posent)</li> <li>- Travaux : exercice de groupe évalué de fin de leçon (écriture d'un dialogue) + évaluation individuelle en classe de 2h (rédaction d'une dissertation, plan détaillé fait à la maison).</li> </ul>

## Introduction – Comment définir le bonheur ?

**Exercice** - Le bonheur se définit comme un état de satisfaction complète, stable et durable (à la différence du plaisir, qui est bref). À l'aide de l'étymologie du mot bonheur et des deux citations proposées, développez une définition complète du bonheur en un paragraphe de 5 lignes minimum.

**Bonheur (étymologie).** Du latin *bonum augurium*. *Bonum* = bon, favorable, *augurium* = présage, prophétie (on retrouve cette étymologie dans l'expression "C'est de bonne augure"). Augure devient en français « heur » (chance, fortune), qui donne bonheur.

« Ne proclamons heureux nul homme avant sa mort. » (Sophocle)

« Tous les hommes recherchent d'être heureux. Jusqu'à ceux qui vont se pendre. » (Blaise Pascal)

## 1. Existe-t-il une seule manière d'atteindre le bonheur ?

**Eudémonisme (définition)** - Théorie selon laquelle le bonheur est le "**souverain bien**", c'est-à-dire le but, la finalité de toute existence humaine (**bien** = ce que l'on recherche ; **souverain** = ce qui est au-dessus de tout, ce qui commande, gouverne).

**Contemplation (définition)** - **Sens 1** : fait d'observer attentivement quelque chose. **Sens 2** : état de l'esprit qui s'applique profondément à un objet intellectuel, état de l'âme qui se donne tout entière à la méditation.

Contemplation se dit en grec *teoria*, qui a donné en français **théorie** (savoir spéculatif, connaissance purement intellectuelle).

**Raison (définition)** – **Sens 1** : capacité à réfléchir rationnellement, à distinguer le vrai du faux. **Sens 2** : capacité à agir de manière raisonnable, à distinguer le bien du mal.

### ARISTOTE, *Éthique à Nicomaque* (IVe s. avant J.-C.)

§1 - Les hommes, il ne faut pas s'en étonner, paraissent concevoir le bien et le bonheur d'après la vie qu'ils mènent. La foule des gens les plus grossiers disent que c'est le plaisir : c'est la raison pour laquelle ils ont une préférence pour la vie de jouissance. C'est qu'en effet les principaux types de vie sont au nombre de trois : celle dont nous venons de parler, la vie politique, et en troisième lieu la vie contemplative. La foule se montre vraiment d'une bassesse d'esclave en optant pour une vie bestiale (...). Les gens cultivés, et qui aiment la vie active, préfèrent l'honneur, et c'est là, à tout prendre, la fin de la vie politique. Mais l'honneur apparaît comme une chose trop superficielle pour être l'objet cherché, car de l'avis général, il dépend plutôt de ceux qui honorent que de celui qui est honoré, or nous savons d'instinct que le bien est quelque chose de personnel à chacun et qu'on peut difficilement nous ravir (...). Le troisième genre de vie, c'est la vie contemplative, dont nous entreprendrons l'examen par la suite.

§2 - Quant à la vie de l'homme d'affaires, c'est une vie de contrainte, et la richesse n'est évidemment pas le bien que nous cherchons : c'est seulement une chose utile, un moyen en vue d'une autre chose. Aussi vaudrait-il encore mieux prendre pour fins celles dont nous avons parlé précédemment, puisqu'elles sont aimées pour elles-mêmes.

1. Aristote dénombre trois genres de vie, chacun visant à obtenir le bonheur :

a) Nommez et expliquez ces trois genres de vie

b) Lequel peut nous procurer le plus de bonheur ?

c) Pourquoi les 2 autres genres de vie sont-ils imparfaits ? Quels sont les arguments d'Aristote ?

2. Dans le §2, Aristote aborde un dernier genre de vie :

a) De quel genre de vie s'agit-il ?

b) Pourquoi ne peut-il pas rendre heureux ?

3. En vous aidant de la fiche "**Aristote : le souverain bien, les trois genres de vie et les 3 âmes**" (à la fin de cette fiche-leçon), expliquez pourquoi le bonheur n'est accessible que grâce à la raison.

## 2. Faut-il satisfaire tous ses désirs pour être heureux ?

### [NOTIONS COMPLÉMENTAIRES : NATURE, LIBERTÉ]

**Désir (définition)** - Le désir est en général conçu comme l'expression d'un *manque*, voire d'une douleur. On distingue le désir du *besoin* (qui appelle une satisfaction urgente) et de la *volonté* (qui implique un choix conscient). Le but du désir est la satisfaction (combler le manque), et cette satisfaction se manifeste par du **plaisir** (si je désire voyager, ce désir est un manque, jusqu'à ce qu'il soit satisfait : le manque sera comblé et cela me procurera du plaisir).

**Plaisir (définition)** – Sensation éphémère qui résulte de la satisfaction d'un besoin ou d'un désir.

**Hédonisme (définition)** - Ne pas confondre avec l'*eudémonisme* ! L'hédonisme est une doctrine philosophique qui fait de la recherche du plaisir (*hêdoné* en grec) le but de l'existence et le meilleur moyen de vivre heureux.

### 2.1. Le débat Socrate – Calliclès

**EXERCICE** : reproduire et remplir le tableau suivant sur votre cahier afin de résumer le débat entre Socrate et Calliclès.

	Calliclès	Socrate
Question posée		
Formuler chaque thèse		
Formuler les arguments		

#### PLATON, *Gorgias* (Ve s. avant J.-C.)

##### ARGUMENTS DE CALLICLES

§1 - CALLICLÈS – Mais que veux-tu dire avec ton « se commander soi-même » ?

§2 - SOCRATE – Oh, rien de compliqué, tu sais, la même chose que tout le monde : cela veut dire être raisonnable, se dominer, commander aux plaisirs et passions qui résident en soi-même.

§3 - CALLICLÈS – Ah ! tu es vraiment charmant ! Ceux que tu appelles hommes raisonnables, ce sont des abrutis !

§4 - SOCRATE : Qu'est-ce qui te prend ? N'importe qui saurait que je ne parle pas des abrutis !

§5 - CALLICLÈS – Mais si, Socrate, c'est d'eux que tu parles, absolument ! Car comment un homme pourrait-il être heureux s'il est esclave de quelqu'un d'autre ? Veux-tu savoir ce que sont le beau et le juste selon la nature ? Eh bien je vais te le dire franchement ! Voici, si on veut vivre comme il faut, on doit laisser aller ses propres passions, si grandes soient-elles, et ne pas les réprimer. Au contraire, il faut être capable de mettre son courage et son intelligence au service de si grandes passions et de les assouvir avec tout ce qu'elles peuvent désirer. Seulement, tout le monde n'est pas capable, j'imagine, de vivre comme cela. C'est pourquoi la masse des gens blâme les hommes qui vivent ainsi, gênée qu'elle est de devoir dissimuler sa propre incapacité à le faire. La masse déclare donc bien haut que le dérèglement - j'en ai déjà parlé - est une vilaine chose. C'est ainsi qu'elle réduit à l'état d'esclaves les hommes dotés d'une plus forte nature que celle des hommes de la masse ; et ces derniers, qui sont eux-mêmes incapables de se procurer les plaisirs qui les combleraient, font la louange de la tempérance et de la justice à cause du manque de courage de leur âme. Car, bien sûr, pour tous les hommes qui, dès le départ, se trouvent dans la situation d'exercer le pouvoir, qu'ils soient nés fils de rois ou que la force de leur nature les ait rendus capables de s'emparer du pouvoir – que ce soit le pouvoir d'un seul homme ou celui d'un groupe d'individus –, oui, pour ces hommes-là, qu'est-ce qui serait plus vilain et plus mauvais que la tempérance et la justice ? Ce sont des hommes qui peuvent jouir de leurs biens, sans que personne y fasse obstacle, et ils se mettraient eux-mêmes un maître sur le dos, en supportant les lois, les formules et les blâmes de la masse des hommes ! Comment pourraient-ils éviter, grâce à ce beau dont tu dis qu'il est fait de justice et de tempérance, d'en être réduits au malheur, s'ils ne peuvent pas, lors d'un partage, donner à leurs amis une plus grosse part qu'à leurs ennemis, et cela, dans leurs propres cités, où eux-mêmes exercent le pouvoir ! Écoute, Socrate, tu prétends que tu poursuis la vérité, eh bien, voici la vérité : si la facilité de la vie, le dérèglement, la liberté de faire ce qu'on veut, demeurent dans l'impunité, ils font la vertu et le bonheur ! Tout le reste, ce ne sont que des manières, des conventions, faites par les hommes, à l'encontre de la nature. Rien que des paroles en l'air, qui ne valent rien !



## ARGUMENTS DE SOCRATE

§6 - SOCRATE – Ce n'est pas sans noblesse, Calliclès, que tu as exposé ton point de vue, tu as parlé franchement. (...) Alors, explique-moi : tu dis que, si l'on veut vivre tel qu'on est, il ne faut pas réprimer ses passions, aussi grandes soient-elles, mais se tenir prêt à les assouvir par tous les moyens. Est-ce bien en cela que la vertu consiste ?

§7 - CALLICLÈS – Oui, je l'affirme, c'est cela la vertu !

§8 - SOCRATE – Il est donc inexact de dire que les hommes qui n'ont besoin de rien sont heureux.

§9 - CALLICLÈS – Oui, parce que, si c'était le cas, les pierres et même les cadavres seraient tout à fait heureux !

§10 - SOCRATE – Mais, tout de même, la vie dont tu parles, c'est une vie terrible ! (...) Je veux te convaincre, pour autant que j'en sois capable, de changer d'avis et de choisir, au lieu d'une vie déréglée, que rien ne comble, une vie d'ordre, qui est contente de ce qu'elle a et s'en satisfait. (...)

§11 - CALLICLÈS – Tu l'as dit, Socrate, et très bien ! C'est vrai, je ne changerai pas d'avis !

§12 - SOCRATE – Bien (...), regarde bien si ce que tu veux dire, quand tu parles de ces deux genres de vie, une vie d'ordre et une vie de dérèglement, ne ressemble pas à la situation suivante. Suppose qu'il y ait deux hommes qui possèdent, chacun, un grand nombre de tonneaux. Les tonneaux de l'un sont sains, remplis de vin, de miel, de lait, et cet homme a encore bien d'autres tonneaux remplis de toutes sortes de choses. Chaque tonneau est donc plein de ces denrées liquides qui sont rares, difficiles à recueillir et qu'on n'obtient qu'au terme de maints travaux pénibles. Mais, au moins, une fois que cet homme a rempli ses tonneaux, il n'a plus à y reverser quoi que ce soit ni à s'occuper d'eux ; au contraire, quand il pense à ses tonneaux, il est tranquille. L'autre homme, quant à lui, serait aussi capable de se procurer ce genre de denrées, même si elles sont difficiles à recueillir, mais comme ses récipients sont percés et fêlés, il serait forcé de les remplir sans cesse, jour et nuit, en s'infligeant les plus pénibles peines. Alors, regarde bien, si ces deux hommes représentent chacun une manière de vivre, de laquelle des deux dis-tu qu'elle est la plus heureuse ? Est-ce la vie de l'homme déréglé ou celle de l'homme tempérant ? En te racontant cela, est-ce que je te convaincs d'admettre que la vie tempérante vaut mieux que la vie déréglée ? Est-ce que je ne te convaincs pas ?

§13 - CALLICLÈS – Tu ne me convaincs pas, Socrate. Car l'homme dont tu parles, celui qui a fait le plein en lui-même et en ses tonneaux, n'a aucun plaisir, il a exactement le type d'existence dont je parlais tout à l'heure : il vit comme une pierre. S'il a fait le plein, il n'éprouve plus ni joie ni peine. Au contraire, la vie de plaisirs est celle où on verse et on reverse autant qu'on peut dans son tonneau !

§14 - SOCRATE – Mais alors, si on en verse beaucoup, il faut aussi qu'il y en ait beaucoup qui s'en aille, on doit donc avoir de bons trous, pour que tout puisse bien s'échapper !

§15 - CALLICLÈS – Oui, parfaitement.

§16 - SOCRATE – Tu parles de la vie d'un pluvier, qui mange et qui fiente en même temps ! Non ce n'est pas la vie d'un cadavre, même pas celle d'une pierre ! Mais dis-moi encore une chose : ce dont tu parles, c'est d'avoir faim et de manger quand on a faim, n'est-ce pas ?

§17 - CALLICLÈS – Oui

§18 - SOCRATE – Et aussi d'avoir soif et de boire quand on a soif ?

§19 - CALLICLÈS – Oui, mais surtout ce dont je parle, c'est de vivre dans la jouissance, d'éprouver toutes les formes de désirs et de les assouvir – voilà, c'est cela, la vie heureuse

§20 - SOCRATE – C'est bien, très cher. Tu t'en tiens à ce que tu as dit d'abord, et tu ne ressens pas la moindre honte. Mais alors, il semble que moi non plus je n'aie pas à me sentir gêné ! Aussi, pour commencer, réponds-moi : suppose que quelque chose démange, qu'on ait envie de se gratter, qu'on puisse se gratter autant qu'on veut et qu'on passe tout son temps à se gratter, est-ce là le bonheur de la vie ?

§21 - CALLICLÈS – (...) Eh bien, je déclare que même la vie où on se gratte comme cela est une vie agréable !

§22 - SOCRATE – Et si c'est une vie agréable, c'est donc aussi une vie heureuse.

§23 - CALLICLÈS – Oui, absolument.

§24 - SOCRATE – Si on se gratte la tête, seulement, ou faut-il que je te demande tout ce qu'on peut se gratter d'autre ?

Regarde, Calliclès, que répondras-tu, quand on te demandera si, après la tête, on peut se gratter tout le reste ? Bref, pour en venir au principal, avec ce genre de saletés, dis-moi, la vie des êtres obscènes, n'est-elle pas une vie terrible, laide, misérable ? De ces êtres, oseras-tu dire qu'ils sont heureux, sous la seule condition qu'ils possèdent tout ce qui leur faut ?

§25 - CALLICLÈS – Mais n'as-tu pas honte, Socrate, de mener notre discussion vers ce genre d'horreurs ?

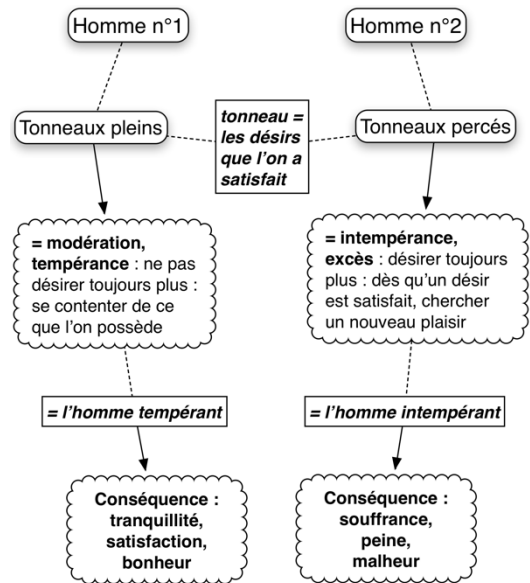
§26 - SOCRATE – Parce que c'est moi qui l'ai poussée là ! Ô noble individu ! N'est-ce pas plutôt celui qui affirme sans nuances que les hommes qui éprouvent la jouissance, de quelque façon qu'ils jouissent, sont des hommes heureux ? N'est-ce pas plutôt celui qui ne peut pas distinguer quels sont les plaisirs bons et quels sont les mauvais ? Mais maintenant, dis-moi encore juste ceci : prétends-tu que l'agréable soit identique au bon, ou bien y a-t-il de l'agréable qui ne soit pas bon ?

§27 - CALLICLÈS – Eh bien, pour ne pas être en désaccord avec ce que j'ai dit si jamais je réponds que l'agréable est différent du bon, je déclare que c'est la même chose.

§28 - SOCRATE – Calliclès, tu es en train de démolir tout ce qui avait été dit avant, et tu n'aurais même plus les qualités requises pour chercher avec moi ce qui est vrai si tu te mets à dire des choses contraires à ce que tu penses.

§29 - CALLICLÈS – Toi aussi, tu fais pareil, Socrate !

§30 - SOCRATE – Eh bien, si je le fais, j'ai tort de le faire ! Et toi aussi, tu as tort ! Mais, bienheureux, réfléchis à une chose : le bien ne consiste pas dans une jouissance à n'importe quel prix, car, sinon, si c'est le cas, il semble bien que le tas de saletés auxquelles j'ai fait allusion tout à l'heure de façon détournée, va nous tomber sur la tête, et plus encore !



## 2.2. La sagesse, voie vers le bonheur ?

Extraits de la *Lettre à Ménécée* (ÉPICTÈTE, IV<sup>e</sup> s. avant J.-C.)

### TEXTE N°1 : pourquoi il faut toujours philosopher

Un jeune homme ne doit point différer de se mettre à la philosophie ; mais un vieillard ne doit pas non plus s'en lasser ; car, qui que l'on soit, il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard pour prendre soin de son âme. Celui qui dit que le moment n'est pas encore venu de philosopher, ou que ce moment est passé est comparable à quelqu'un qui dirait que le moment du bonheur n'est pas encore venu, ou qu'il n'en est plus temps. Qu'on soit jeune ou qu'on soit vieux, il faut philosopher : dans ce dernier cas, c'est pour vivre une nouvelle jeunesse comblée de biens, en prenant de l'âge, mais enchanté par le souvenir du passé ; et dans le premier cas, c'est pour jouir en même temps, encore jeune, des avantages de la jeunesse et de ceux de l'âge en s'épargnant la crainte de l'avenir. Car il faut s'instruire de ce qui produit le bonheur : quand on le possède, nous n'avons besoin de rien de plus ; quand il est absent, nous n'épargnons aucun effort pour l'obtenir.

1. Expliquez pourquoi, selon Épicure, les jeunes comme les vieux doivent faire de la philosophie.
2. Quel est le but de la philosophie, selon Épicure ?

### TEXTE N°2 : comment gérer ses désirs afin d'être heureux

Nous devons nous servir du raisonnement pour comprendre aussi, que parmi nos désirs, les uns sont naturels, les autres vains, et que, parmi les désirs naturels, les uns sont nécessaires, les autres seulement naturels. Parmi les désirs nécessaires, les uns sont nécessaires au bonheur, les autres à la bonne santé du corps, d'autres à la vie elle-même. Un examen fort simple de ces désirs enseigne que tout ce que nous recherchons et fuyons se ramène à la santé du corps et à la tranquillité de l'âme\*, puisque c'est là le but de la vie heureuse. Car tout ce que nous faisons, nous le faisons en effet à cette fin : ne pas souffrir et ne pas être en proie à l'inquiétude.

(...)

Nous pensons que se suffire à soi-même est un grand bien, non pas qu'il s'agisse de toujours vivre de peu, mais parce qu'il faut être capable de se contenter de peu si l'abondance fait défaut (...). Et de la même façon, nous sommes persuadés qu'il est facile de se procurer tout ce qui est naturel, et difficile ce qui est vain. Des mets simples apportent bien la même satisfaction qu'une table somptueuse s'il ne s'agit que de faire disparaître la douloureuse sensation de la faim. (...) Ainsi, lorsque nous disons que la fin suprême est le plaisir, nous ne parlons pas des plaisirs du débauché, ni de ceux qui résident dans la jouissance (...); par plaisir nous entendons l'absence de douleur pour le corps, et de trouble pour l'âme.

\* La tranquillité de l'âme (quiétude), ou absence de trouble de l'âme, si dit en grec **ataraxie**, définition classique du **bonheur**.

1. Faites une carte mentale pour schématiser comment se divisent les différents genres de désirs selon Épicure
2. En quoi cette classification permet de comprendre comment atteindre le bonheur ?
3. Qu'est-ce que « se suffire à soi-même » ?
4. Comment Épicure définit-il le plaisir ?
5. Proposez une définition du bonheur selon Épicure.

Extraits du *Manuel* d'Épictète (II<sup>e</sup> s.)

### ÉPICTÈTE : ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas

I. De toutes les choses du monde, les unes dépendent de nous, les autres n'en dépendent pas. Celles qui en dépendent sont nos opinions, nos mouvements, nos désirs, nos inclinations, nos aversions ; en un mot, toutes nos actions.

II. Celles qui ne dépendent point de nous sont le corps, les biens, la réputation, les dignités ; en un mot, toutes les choses qui ne sont pas du nombre de nos actions.

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

IV. Souviens-toi donc que, si tu crois libres les choses qui de leur nature sont esclaves, et propres à toi celles qui dépendent d'autrui, tu rencontreras à chaque pas des obstacles, tu seras affligé, troublé, 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 est à autrui, 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 il ne t'arrivera rien de nuisible.

XIV. Ne demande point que les choses arrivent comme tu les désires, mais désire qu'elles arrivent comme elles arrivent, et tu seras toujours heureux.

XXV. Souviens-toi que tu es acteur dans une pièce, longue ou courte, où l'auteur a voulu te faire entrer. S'il veut que tu joues le rôle d'un mendiant, il faut que tu le joues le mieux qu'il te sera possible. De même, s'il veut que tu joues celui d'un boiteux, celui d'un prince, celui d'un plébéien. Car c'est à toi de bien jouer le personnage qui t'a été donné ; mais c'est à un autre de te le choisir.

1. § I. et II. Expliquez quelles sont les choses qui dépendent de nous et qui ne dépendent pas de nous.
2. § III. et IV. Qu'est-ce qu'être libre, selon Épictète ? Sur quelle partie de nous-mêmes devons-nous travailler pour le devenir ?
3. § XIV et XXV. Comment être heureux ?

### 3. Faut-il chercher à être heureux ?

#### 3.1. L'ascétisme de Schopenhauer (« *Le Monde comme volonté et comme représentation* » (1818))

**Ascétisme** (définition) - Doctrine morale qui prescrit de limiter au maximum ses désirs et de rejeter les plaisirs afin d'atteindre la perfection morale et le bonheur.

##### TEXTE N°1 : le paradoxe du désir

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 [...] Mais que la volonté vienne à manquer d'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.

1. Expliquez en quoi le désir est un cercle vicieux. Faites une carte mentale pour le visualiser.
2. Quel problème pose la définition du désir de Schopenhauer en ce qui concerne notre quête de bonheur ?
3. « On aime mieux la chasse que la prise. » (Blaise Pascal) En quoi cette citation contredit-elle la thèse de Schopenhauer ?

##### TEXTE N°2 : le bonheur dans le repos

La satisfaction d'aucun souhait ne peut procurer de contentement durable et inaltérable. C'est comme l'aumône qu'on jette à un mendiant : elle lui sauve aujourd'hui la vie pour prolonger sa misère jusqu'à demain – *Tant que notre conscience est remplie par notre volonté, tant que nous sommes asservis à l'impulsion du désir, aux espérances et aux craintes continues qu'il fait naître, tant que nous sommes sujets du vouloir, il n'y a pour nous ni bonheur durable, ni repos.* Poursuivre ou fuir, craindre le malheur ou chercher la jouissance, c'est en réalité tout un : l'inquiétude d'une volonté toujours exigeante, sous quelque forme qu'elle se manifeste, emplit et trouble sans cesse la conscience ; or, sans repos le véritable bonheur est impossible.

1. Qu'est-ce que le repos, selon Schopenhauer, et pourquoi peut-il nous rendre heureux ?
2. Expliquez en quoi la conception du bonheur de Schopenhauer est un ascétisme.

#### 3.2. « Chacun fait son bonheur » (Alain)

##### ALAIN, propos sur le bonheur (1925)

On dit communément que tous les hommes poursuivent le bonheur. Je dirais plutôt qu'ils le désirent, et encore en paroles, d'après l'opinion d'autrui. Car le bonheur n'est pas quelque chose que l'on poursuit, mais quelque chose que l'on a. Hors de cette possession il n'est qu'un mot. Mais il est ordinaire que l'on attache beaucoup de prix aux objets et trop peu de prix à soi. Aussi l'un voudrait se réjouir de la richesse, l'autre de la musique, l'autre des sciences. Mais c'est le commerçant qui aime la richesse, et le musicien la musique, et le savant la science. « **En acte** »\*, comme Aristote disait si bien. En sorte qu'il n'est point de chose qui plaise, si on la reçoit, et qu'il n'en est presque point qui ne plaise, si on la fait, même de donner et recevoir des coups. Ainsi toutes les peines peuvent faire partie du bonheur, si seulement on les cherche en vue d'une action réglée et difficile, comme de dompter un cheval. Un jardin ne plaît pas, si on ne l'a pas fait. Une femme ne plaît pas, si on ne l'a conquise. Même le pouvoir ennuie celui qui l'a reçu sans peine. Le gymnaste a du bonheur à sauter, et le coureur à courir ; le spectateur n'a que du plaisir.

Aussi les enfants ne manquent pas le vrai chemin lorsqu'ils disent qu'ils veulent être coureurs ou gymnastes ; et aussitôt ils s'y mettent, mais aussitôt ils se trompent, passant par-dessus les peines et s'imaginant qu'ils y sont arrivés. Les pères et les mères sont soulevés un petit moment, et retombent assis. Cependant le gymnaste est heureux de ce qu'il a fait et de ce qu'il va faire ; il repasse dans ses bras et dans ses jambes, il l'essaie et ainsi le sent. Ainsi l'usurier, ainsi le conquérant, ainsi l'amoureux. Chacun fait son bonheur.

\* « **En acte** » : Dans sa philosophie, Aristote distingue l'acte et la puissance : la puissance est la potentialité d'une chose, l'acte est la chose en puissance qui devient réelle. Exemple : le bourgeon est la fleur en puissance, la fleur est le bourgeon en acte.

1. Quelle différence Alain fait-il dans ce texte entre plaisir et bonheur ?
2. Comment peut-on être heureux, selon lui ?
3. Comment se justifie-t-il ?
4. Voir sur le site des leçons les deux extraits du film « Forrest Gump ». En quoi l'attitude de Forrest illustre-t-elle la thèse d'Alain sur le bonheur ?

##### Travail de groupe évalué

En groupe de 4, tirez au sort deux philosophes et écrivez un dialogue qui réponde à la question « Comment être heureux ? ». Vous utiliserez les arguments des textes étudiés **et y ajouterez vos propres arguments**. Inspirez-vous du style de l'extrait de « Gorgias » pour le ton de votre dialogue.

**Philosophes** : 1. Aristote, 2. Calliclès / 3. Épicure + Socrate / 4. Épicète / 5. Schopenhauer / 6. Alain

## COMPLÉMENT – ARISTOTE : le Souverain bien, les 3 genres de vie et les 3 âmes

Aristote : Bonheur = le Souverain Bien	3 parties de l'âme Référence : "De l'âme"	3 genres de vie Référence : "Éthique à Nicomaque"	Lequel de ces 3 genres de vie peut nous rendre heureux ?
<p>("souverain" = premier en importance + ce qui ordonne)</p> <p>⇒ <b>Souverain Bien</b></p> <p><b>= le bonheur</b></p> <p>= le bien ultime que tout le monde vise.</p> <p><b>Question :</b> Quel est le bien intermédiaire qui nous procurera le Souverain bien (le bonheur) ? Quel genre de vie adopter afin d'être heureux ?</p> <p><b>Postulat :</b> Ce genre de vie devra être <u>proprement humain</u>.</p> <p><b>= une vie vertueuse</b></p> <p>(<i>virtu</i> (latin) = puissance, potentialité...)</p> <p>⇒ vie vertueuse = vie qui permet de réaliser ses potentialités humaines).</p>	<p><b>Âme nutritive (végétative) :</b></p> <p>Présente chez les plantes, animaux et humains, elle est le principe premier de toute vie, ce qui distingue l'inerte du vivant.</p>	<p><b>Quête du plaisir :</b></p> <p>La grande majorité des humains cherchent la satisfaction, le plaisir (plaisirs charnels, argent, divertissement, etc.).</p>	<p><b>ÉCHEC !</b></p> <p>Le plaisir nourrit l'âme végétative.</p> <p>Cela ne rend pas heureux car ce n'est pas une existence vertueuse : c'est une vie de plante ou d'animal.</p>
	<p><b>Âme sensitive :</b></p> <p>Présente chez les animaux et les humains, elle est le principe de l'action.</p> <p><i>stimulus</i></p> <p>⇒ <i>sensation</i></p> <p>⇒ <i>action</i></p>	<p><b>Quête des honneurs :</b></p> <p>De nombreux humains recherchent les honneurs, c'est-à-dire la reconnaissance sociale, le respect, la célébrité, le pouvoir, etc.</p>	<p><b>ÉCHEC !</b></p> <p>Les honneurs nourrissent l'âme sensitive.</p> <p>Cela ne rend pas heureux car c'est une vie d'animal : les animaux sociaux recherchent eux aussi la reconnaissance sociale et le pouvoir.</p>
	<p><b>Âme intellectuelle :</b></p> <p>Présente seulement chez l'humain, elle est le principe de la pensée, de la réflexion.</p>	<p><b>Quête de savoir :</b></p> <p>Quelques humains consacrent leur existence à la recherche du savoir, à la connaissance.</p> <p>→ <u>savoir théorique</u> (<i>teoria</i> = <i>contemplation</i>) : philosophie, science, des activités intellectuelles désintéressées.</p> <p>→ <u>savoir pratique</u> (<i>praxis</i> = <i>action</i>) : la politique qui demande des connaissances pratiques sur le juste et l'injuste, le bien et le mal.</p>	<p><b>GAGNÉ !</b></p> <p><b>La vie contemplative</b> (= la <i>teoria</i>, dans les sciences et la philosophie)</p> <p><b>+ la vie politique</b> (= la <i>praxis</i>, la recherche de la meilleure manière de vivre en société) <b>rendent les humains heureux, car ce sont des vies vertueuses dans lesquelles nous pouvons nous accomplir en tant qu'être humain.</b></p>

### Prolongement : La tripartition de l'âme chez Platon, dans la psychanalyse et la neurologie

Dans le Livre IV de *La République*, Platon divise l'âme en trois parties :

- L'âme d'en bas, le **épithumia** (en grec = convoitise). Elle est située dans le ventre. C'est le siège des désirs charnels.
- L'âme d'en haut, le **noûs** (en grec = pensée), située dans la tête, siège de la pensée et qui peut maîtriser les désirs de l'âme d'en bas.
- L'âme intermédiaire, le **thumos** (en grec = colère), ou âme "irascible", située dans le cœur. Elle fait tampon entre les deux autres âmes : elle peut s'emporter et se mettre en colère lorsque l'âme d'en bas domine, et faire preuve de courage quand elle est au service du *noûs*.

On retrouve ces trois étages du psychisme chez Freud (le **ça**, siège des désirs inconscients, le **moi**, siège de la conscience, et le **sur-moi**, siège des tabous moraux), mais aussi en neurologie dans la théorie contestée du cerveau triunique<sup>1</sup> : le cerveau humain serait formé de trois strates apparues successivement au cours de l'évolution : le **cerveau reptilien** (siège des besoins primaires), le **cerveau limbique** (siège des sentiments) et le **néocortex** (siège des pensées conscientes).

<sup>1</sup> Paul D. Mac Lean, *Les trois cerveaux de l'homme*. Le film "Mon oncle d'Amérique" (A. Resnais, 1980) illustre cette théorie.