

# FICHES ET EXERCICES SUR LA NOTION DE BONHEUR

## Questionnement de base :

Alors qu'aujourd'hui le travail est partout stigmatisé comme un « lieu de souffrance » et de conflit, beaucoup aspirent à en faire l'endroit privilégié de l'épanouissement de soi et du bonheur. Mais peut-on être heureux au travail ? Qu'est-ce que le bonheur ?

### Peut-on définir le bonheur ?

Fiche  
1

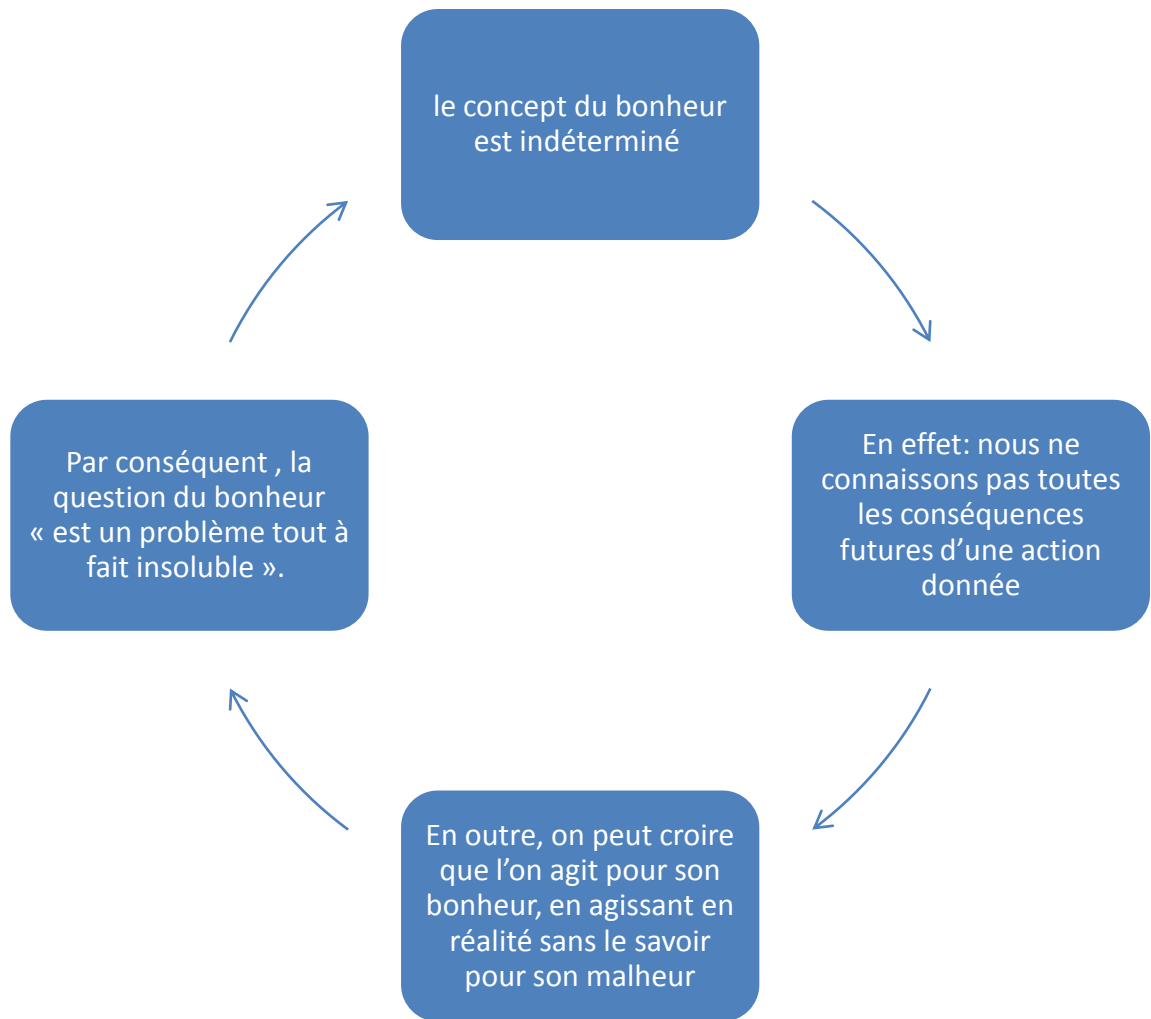
Il est habituel, aujourd'hui, d'insister sur le fait que chacun possède sa propre conception du bonheur, et que celle-ci est parfaitement subjective. De la grande diversité des définitions qui s'ensuivent naîtrait alors l'**indétermination** du concept de bonheur.

① Le philosophe allemand Kant a soutenu que « le concept du bonheur est indéterminé », en raison de l'ignorance dans laquelle se trouve placé tout homme en ce qui concerne les actions qui pourraient déterminer d'une façon sûre et générale le bonheur.

② Si la question du bonheur est pour l'homme un problème insoluble, c'est selon lui par défaut de connaissance des conséquences qu'il peut entraîner. Il faudrait l'omniscience de Dieu, c'est-à-dire la connaissance de toutes les conséquences futures d'une action donnée, pour pouvoir dire avec certitude que telle décision et non telle autre va, au final, nous rendre véritablement heureux. En outre, on peut croire que l'on agit pour son bonheur, en agissant en réalité sans le savoir pour son malheur.

③ C'est pourquoi Kant conclut que, dans l'impossibilité où nous sommes de déterminer avec une entière certitude ce qui, parmi tous nos désirs, peut véritablement nous rendre heureux, la question du bonheur « **est un problème tout à fait insoluble** ».

---



**Les étapes du raisonnement de Kant concernant la question du bonheur**

**Question de réflexion :** pensez-vous qu'à partir du moment où l'on admet que chacun possède sa propre définition du bonheur, il est impossible d'aller au-delà de ce relativisme ? Faut-il renoncer à une conception *commune* du bonheur ?

## Bonheur et plaisir

---

### A. La définition antique du bonheur

En dépit de l'idée selon laquelle chacun possède sa propre conception du bonheur, la philosophie antique a pourtant tenté de le définir en ces termes :

- Le *bonheur* est décrit comme un état de **complète satisfaction** s'étendant dans la durée, satisfaction aussi bien physique qu'intellectuelle.
- Elle oppose *bonheur* et *plaisir*, en affirmant que ce qui nous fait plaisir **ne nous rend pas forcément heureux**. Ainsi celui qui trouve dans l'ivresse alcoolique un plaisir physique, peut en même temps souffrir moralement de sa dépendance à l'alcool. L'idée du bonheur, elle, suppose une *plénitude*, comme s'il fallait pour être vraiment heureux, que la totalité de notre être, corps et âme, participe à un contentement sans faille.

### B. Bonheur et plénitude

L'idée de **plénitude** qui caractérise cette conception du bonheur a été poussée si loin que les Grecs considéraient qu'on ne pouvait pas dire si une personne avait été heureuse de son vivant. Il fallait attendre sa mort pour dresser un *bilan* de son existence. En effet durant sa vie un homme avait pu connaître un malheur d'une telle gravité que tout ce qu'il avait pu vivre d'heureux auparavant pouvait être « gâché » ou remis en cause par lui. C'est donc l'examen de la vie entière d'un individu qui peut seul permettre de dire s'il a vraiment connu ou non le bonheur.

---

**Le plaisir** est bref, ponctuel, et c'est le manque qui rend possible la sensation du plaisir, quand celui-ci est comblé



**Le bonheur** suppose la permanence d'un état stable et durable, ainsi qu'un contentement complet

**La pensée grecque oppose *bonheur* et *plaisir***

**Question de réflexion :** peut-on dire qu'aujourd'hui, influencé par la publicité et les normes de la pensée commune, le grand public confond bonheur et plaisir ?

## La conception épicurienne du bonheur

---

Dans la *Lettre à Hérodoté* le grec Épicure affirme que ce qui est désirable pour l'homme, c'est la satisfaction du plaisir. Mais tous les plaisirs ne conduisent pas au bonheur, et certains sont même à rejeter. Ce qui permet de définir la valeur d'un plaisir, c'est sa capacité à nous procurer un **bonheur stable, durable**, et non pas fragile et précaire.

① Seuls **les plaisirs naturels et nécessaires** sont dans ce cas. Ils sont *nécessaires* car ils dérivent de la satisfaction des fonctions vitales (boire, manger, dormir etc.), et ils sont *naturels* car c'est la nature qui a fait en sorte que l'accomplissement de ces fonctions soit accompagnée de contentement (manger quand on a faim procure du plaisir).

② **Les plaisirs naturels et non nécessaires** sont d'une moindre valeur, car ils introduisent une part de luxe. Bien manger (c'est-à-dire des mets raffinés) constitue un luxe qui n'est pas absolument nécessaire même si cela dérive des besoins vitaux.

③ Enfin il existe des **plaisirs non naturels et non nécessaires**, qui sont à bannir, car ils ne dérivent plus du besoin et nous attachent aux objets dont nous devenons les esclaves. On y trouve les plaisirs purement culturels (les spectacles, l'art du maquillage et de la parure, etc.) ainsi que la possession des objets inutiles, de pur luxe.

Le bonheur ne peut donc se trouver, selon lui, que dans la satisfaction des plaisirs les plus simples.

---

<p style="text-align: center;">①</p> <p><b>Les plaisirs naturels et nécessaires</b></p>	<p style="text-align: center;">②</p> <p><b>Les plaisirs naturels et non nécessaires</b></p>	<p style="text-align: center;">③</p> <p><b>Les plaisirs non naturels et non nécessaires</b></p>
<p>Ils dérivent de la satisfaction des fonctions vitales</p>	<p>Ils introduisent une part de luxe dans la satisfaction des besoins vitaux</p>	<p>Ils ne dérivent plus du besoin et nous attachent aux objets les plus inutiles</p>
<p>Exemples : manger, boire, dormir etc.</p>	<p>Exemples : bien manger, bien boire, bien dormir etc.</p>	<p>Exemples : accumuler des richesses, de beaux bijoux, de beaux vêtements, multiplier les loisirs.</p>

**• Les trois types de plaisir selon Épicure**

**Question de réflexion :** Cette distinction entre bons et mauvais plaisirs a-t-elle encore un sens aujourd’hui, selon vous ?



## La politique peut-elle réaliser le bonheur ?

---

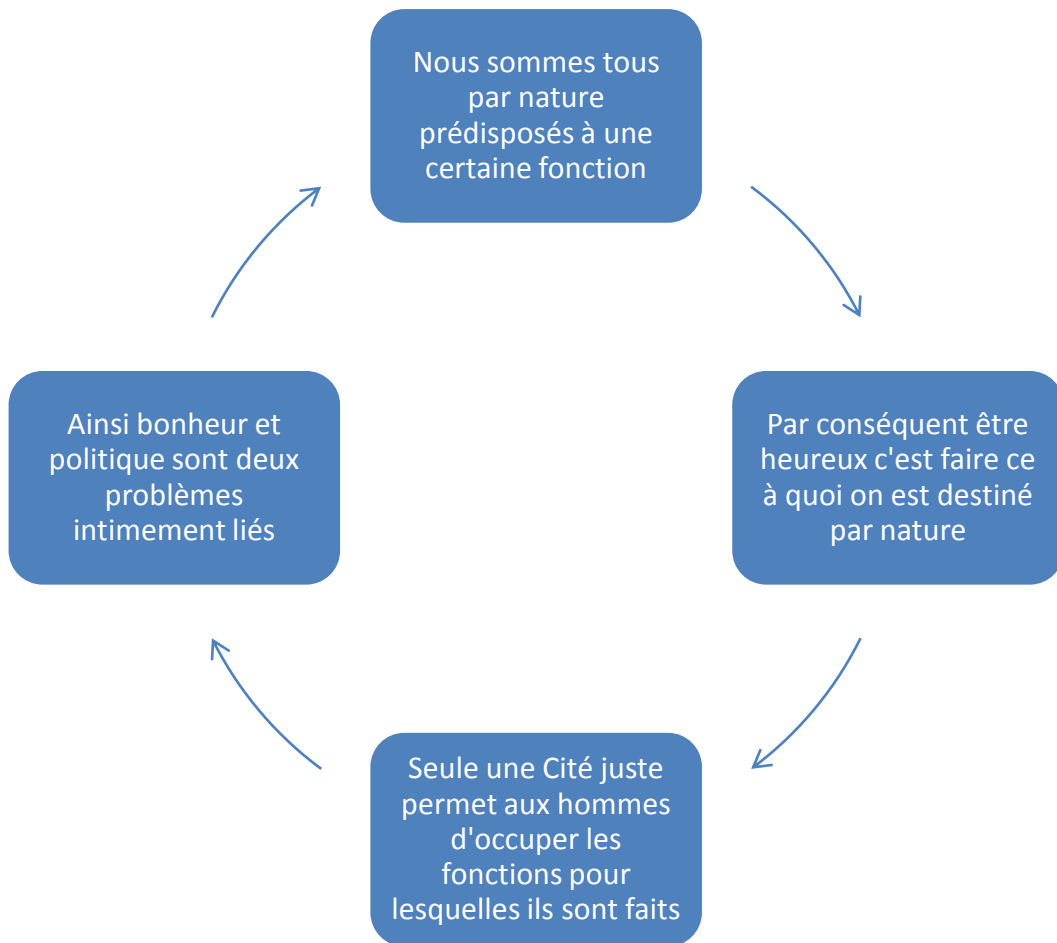
### A. Bonheur et cité juste

Dans l'Antiquité Platon a fait du bonheur une question politique. Il affirme dans *La République* qu'être heureux c'est faire l'activité à laquelle on est **destiné par nature**. Les uns sont faits pour être des guerriers, les autres des artisans, les troisièmes des philosophes, etc. Or cette conception du bonheur rencontre la dimension politique, car encore faut-il qu'un État donne les moyens aux hommes de réaliser leur nature, en leur permettant d'exercer la fonction pour laquelle ils sont faits.

Dans ce contexte, le principal malheur est celui d'être une nature contrariée, en faisant une activité qui ne nous correspond pas. C'est pourquoi on ne peut pleinement être heureux que dans une **cité juste**, qui donne à chacun la place qui lui est due. En ce sens, **justice et bonheur se confondent**.

### B. Bonheur et intérêt général

Bien des siècles plus tard, la relation entre politique et bonheur resurgira de manière éclatante à travers le thème des droits de l'homme. L'article I de la Constitution de 1793, en France, proclame en effet que « le but de la société est le bonheur commun », Mais quel est donc ce *bonheur* dont nous parlait la Révolution Française ? Il s'agit de **l'intérêt général**, celui de la nation tout entière. Aussi le bonheur individuel passe-t-il d'abord par le bonheur collectif, celui de la nation.



- **Les étapes du raisonnement de Platon concernant la relation entre bonheur et politique**

**Question de réflexion :** Peut-on dire que le bonheur individuel passe d'abord par le bonheur collectif, celui de la nation ?

## Pour être heureux, faut-il ne rien savoir ?

---

Dans l'Antiquité le philosophe Sextus Empiricus a essayé de déterminer la principale cause de l'inquiétude humaine. Ce qui trouble « *à tout propos* » les hommes, nous dit-il, c'est **la connaissance**, ou même plus simplement la croyance selon laquelle une chose est par nature bonne ou mauvaise.

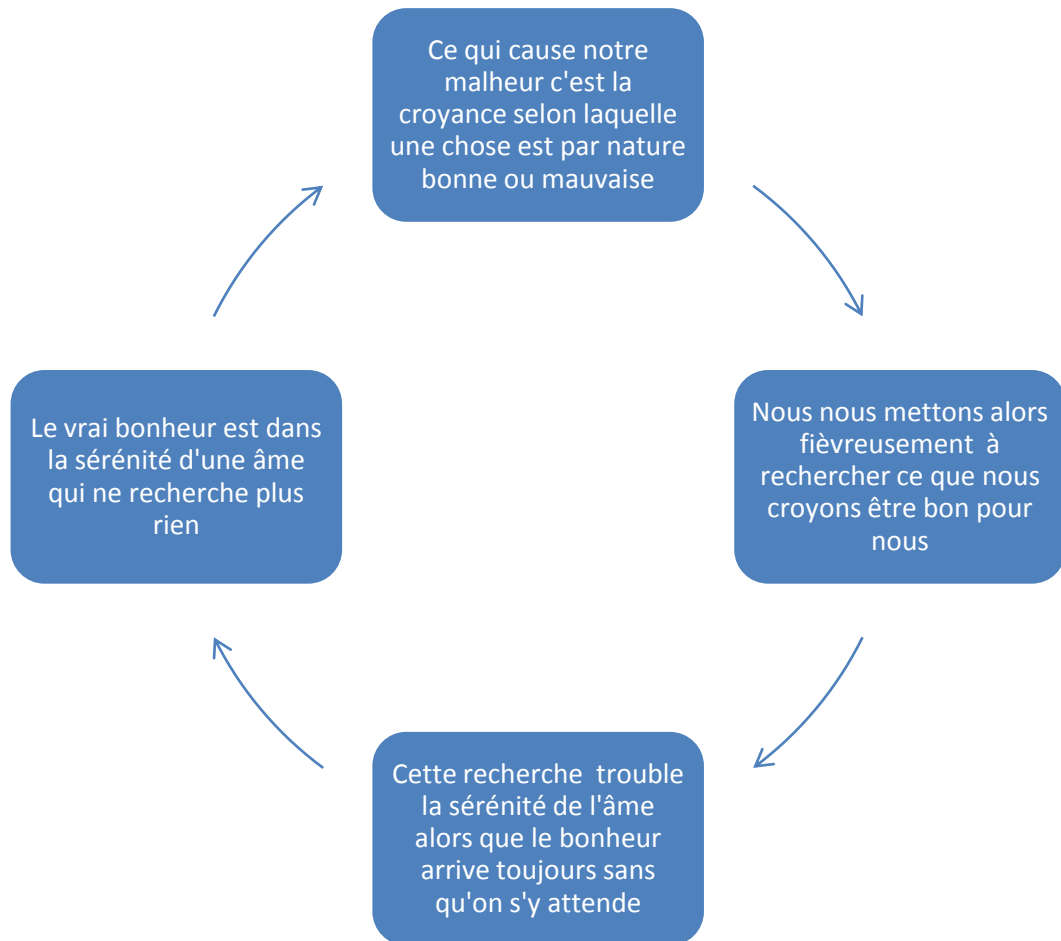
Loin de nous éclairer, cette croyance entraîne ce trouble de l'âme qui peut prendre deux formes :

- la poursuite inquiète de ce que nous croyons être un bien, quand nous ne l'avons pas
- la crainte du changement, quand nous estimons le posséder

Dans les deux cas l'âme n'est pas en paix avec le monde. Angoisse du manque, peur de la perte, ces deux sentiments viennent briser **notre tranquillité intérieure**.

Aussi Sextus Empiricus en vient-il à formuler un précepte très original à destination de ceux qui veulent être vraiment heureux : « *celui qui est dans l'incertitude* » de la nature et des maux et des biens, celui-là sera heureux, car il n'aura rien à fuir, rien à poursuivre. Il sera sans effort, sans passion, dans cet état que les Stoïciens ont appelé « *ataraxie* » (absence de troubles). Aussi, pour être heureux, il n'y a rien à faire. Le bonheur, s'il vient, vient toujours par hasard, sans qu'on s'y attende,

La position est celle des Sceptiques, pour lesquels l'homme ne peut jamais rien connaître de sûr, en raison des faiblesses de ses facultés, qui rendent la vérité inaccessible.



**Les étapes du raisonnement de Sextus Empiricus concernant la question du bonheur**

**Question de réflexion :** Pour être heureux, vaut-il mieux être savant ou ignorant ?

## Le bonheur est-il une affaire de vie privée ?

---

### A. Méfiance envers les idéologies du bonheur

Les débats contemporains sur la question du bonheur témoignent d'une méfiance accrue envers toutes les idéologies politiques qui prétendent décider à la place des individus ce que celui-ci doit être. La préoccupation du bonheur a souffert de la fin des grandes utopies politiques, comme par exemple le communisme qui avait promis « des lendemains qui chantent », à l'issue de l'abolition de la lutte des classes.

### B. Individualisme et consumérisme

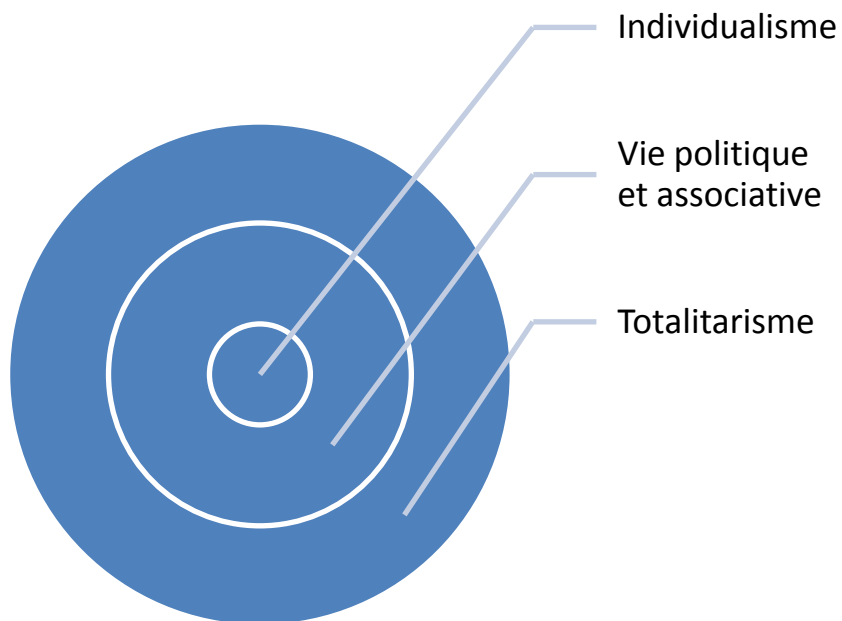
Désormais, la question du bonheur a regagné le domaine de la sphère privée, impliquant du même coup une **dissociation nette** entre le thème de l'intérêt général, et celui du bonheur privé. Cela signifie qu'a été admise par beaucoup l'idée selon laquelle l'État ne pouvait pas tout, et qu'on ne devait pas tout attendre de lui.

Plus encore, il fallait admettre qu'un État qui œuvre pour l'intérêt de la collectivité ne favorisait pas nécessairement le bonheur des individus pris isolément, comme l'avait cru Rousseau au XVIII<sup>e</sup> siècle.

Toute idéologie politique cherchant à nous dire ce qu'est le bonheur est donc devenue **suspecte** aux yeux de beaucoup de contemporains qui y voient le retour du totalitarisme. A la place, les individus se sont réfugiés dans

l'individualisme et un consumérisme effréné lié à l'essor de la société de consommation, seule clef supposée du bonheur.

---



**L'individualisme** est une attitude qui consiste à privilégier sa propre personne et ses propres plaisirs au détriment des autres. **La vie associative et politique** décrit une sphère d'activité intermédiaire basée sur la solidarité et l'échange entre les individus. Enfin **le totalitarisme** est un système politique englobant, qui ne connaît plus la distinction du privé et du public puisqu'il prétend régir tous les aspects de la vie de l'individu, en totalité (d'où le nom de « totalitarisme »).

**Question de réflexion :** le bonheur ne peut-il se trouver que dans l'individualisme ?