

# Excellence, tranquillité et vertu

●●● **Amanda Garcia**, Genève

Chercheuse en philosophie au Centre interfacultaire en sciences affectives de l'Université de Genève

*Depuis que l'homme a le loisir de philosopher, il s'est demandé comment atteindre le bonheur ; question qui en appelle tout naturellement une autre : après tout, qu'est-ce que le bonheur ? Cette interrogation a joué un rôle prépondérant dans la philosophie antique, s'articulant autour de la notion de « vie bonne ».*

Nous cherchons tous à être heureux, tâtonnant d'un côté ou de l'autre, comme si nous essayions de trouver la position la plus confortable - ou la moins désagréable, ce qui n'est pas tout à fait la même chose. Notre droit à poursuivre le bonheur est même affirmé dans la Déclaration d'indépendance des Etats-Unis d'Amérique (1776). Mais nous n'avons pas attendu le XVIII<sup>e</sup> siècle pour entreprendre cette chasse au trésor.

Entre partisans des plaisirs sans limites et de l'instant présent, et défenseurs d'une sérénité construite au cours des ans, l'humanité se partage dans la poursuite d'une seule et même chose, recherchant un Graal dont elle ne sait trop bien de quoi il s'agit.

La question de la nature de la *vie bonne* et du *bonheur*, ou plutôt d'*eudaimonia*, mot de grec ancien, a joué un rôle prépondérant dans la philosophie antique. Bien que les théories soient différentes, toutes fondent leur éthique et leur compréhension du bonheur sur la nature de l'être humain et du monde dans lequel il évolue. Le souci premier est de savoir quelle est la meilleure vie que l'on puisse mener.

Les philologues hésitent quant à la traduction d'*eudaimonia*, qui désigne pourtant un élément essentiel de la philosophie antique. Le terme, composé des mots *eu* (bon) et *daimon* (esprit),

semble évoquer à la fois les notions de bien-être, d'épanouissement, de bonheur et de bien-vivre. Il est donc clair qu'il ne concerne pas simplement un plaisir ou un bien-être physique, passager, ou purement psychologique.

La complexité du concept reflète la difficulté que nous avons à déterminer ce qu'est le bonheur. Elle a d'ailleurs poussé certains auteurs à renoncer à traduire ce mot - ce qui a le mérite d'éviter la simplicité et la familiarité trompeuses du mot *bonheur* et de stimuler notre questionnement sur sa signification. Un petit détour au travers des enseignements de la philosophie antique nous aidera dans notre réflexion.

## Le bien et le bonheur

Comme on l'a vu, l'*eudaimonia* grecque a une dimension à la fois personnelle et éthique : il ne s'agit pas uniquement de mener une vie épanouissante, mais surtout une vie moralement bonne. Ces deux aspects sont interdépendants dans la majorité des courants philosophiques antiques. La vertu est une condition préalable, un élément essentiel au bonheur.

Dans *La République*, Platon, au travers du dialogue entre Socrate et Glaucon, lie explicitement bonheur et vertu, re-

marquant que les meilleurs et les plus justes sont les plus heureux (580 b-c). Certes, l'homme vertueux n'est pas à l'abri des souffrances et des revers de fortune, et sa vertu ne sera pas nécessairement reconnue par autrui, mais il reste le plus heureux des hommes. Le bonheur est donc vainement recherché dans le plaisir physique, alors qu'il accompagne la vertu.

Pour comprendre la conception aristotélicienne du bonheur, il est important de rappeler que le mot *vertu* est la traduction habituelle du mot grec *arete*, qui désigne l'excellence dans n'importe quel domaine et non uniquement l'excellence morale. Or l'ambition et la possibilité d'exceller dans la fonction qui nous est propre sont très importantes chez Aristote. Il s'agit de réaliser pleinement notre nature et de développer nos capacités au plus haut point possible. Notre bonheur, cependant, n'est pas lié à n'importe quelle forme d'excellence, mais plus fondamentalement et avant tout à notre état d'être humain. « L'homme est un animal rationnel », dit Aristote dans la *Politique*, il est donc tout naturel que l'exercice de la raison et l'excellence dans ce domaine soient les conditions du bonheur (*Ethique à Nicomaque*).

Une vie menée en accord avec la raison (à la fois pratique et théorique) implique l'excellence morale chère à Platon ; elle est la vie bonne parce qu'elle est excellente et bonne moralement, mais aussi parce qu'elle est plaisante. Si leurs théories sont articulées différemment, bien et bonheur restent ainsi liés tant chez Aristote que chez Platon.

Pour les Stoïciens également, la vertu, l'excellence rationnelle et morale, est nécessaire et suffisante au bonheur et ne dépend en aucun cas des biens matériels. L'homme sage est vertueux et heureux. Distinguer le bien du mal et le

bon du mauvais permet d'accéder au bonheur, même si l'on n'a pas les moyens d'obtenir ce que l'on désire ou de se débarrasser de ce qui nous trouble. Mener une vie en accord avec la nature et la raison permet de nous libérer des aléas de la vie en atteignant l'*ataraxie* (litt. : absence de troubles), un état de tranquillité de l'âme, de sérénité, qui place le sage hors d'atteinte des troubles et des passions.

Il n'est pas toujours en notre pouvoir d'influencer le destin, mais nous avons toujours la possibilité de travailler sur nous-mêmes afin de nous détacher des vicissitudes de la vie et d'atteindre cet état de paix intérieure. C'est en usant au mieux de nos facultés rationnelles que nous pouvons atteindre l'*ataraxie*. C'est en partie parce qu'elle permet d'accéder à l'*ataraxie*, que la vertu est le chemin du bonheur.

Bien que le Stoïcisme et l'Épicurisme soient en général considérés comme des philosophies opposées, ils ont en commun cette notion d'*ataraxie* centrale au bonheur.

*Aristote chevauché par la courtisane Phyllis, abbaye de Cadouin (Dordogne)*



Associer cette sérénité spirituelle au nom d'Epicure en étonnera certains car, dans notre imaginaire collectif, ce philosophe est plutôt lié à la satisfaction débridée des plaisirs. Il est vrai que ces derniers ont un rôle important à jouer dans la théorie d'Epicure, même s'il n'a jamais prôné leur recherche irraisonnée. Il était, en réalité, partisan d'une économie prudente des désirs et des plaisirs. Seuls certains désirs sont naturels et méritent d'être poursuivis, le reste étant sans fondement (par exemple le désir de richesse ou de gloire).

### Gérer nos désirs

Ainsi Epicure expliquait-il à Ménécée : « Quand donc nous disons que le plaisir est la fin, nous ne parlons pas des plaisirs des gens dissolus et de ceux qui résident dans la jouissance, comme le croient certains qui ignorent la doctrine, ou ne lui donnent pas leur accord, ou l'interprètent mal, mais [nous parlons] du fait, pour le corps, de ne pas souffrir, pour l'âme, de n'être pas troublée. »<sup>1</sup> Le plaisir qui doit, selon Epicure, procurer le bonheur n'est donc pas un plaisir *épicurien*, au sens moderne du terme, mais plutôt le plaisir durable de l'absence de trouble, de peur et de douleur.

Il est donc important de savoir gérer ses désirs, ses croyances et ses émotions. Celui qui a des désirs simples, par exemple, saura les satisfaire simplement et connaîtra donc plus facilement l'*ataraxie*. A travers cette idée d'une gestion mesurée et raisonnée de notre vie, on retrouve l'idée de vertu chère aux philosophes antiques. Si la vertu n'est pas pour Epicure une partie du bonheur lui-même, elle contribue à l'atteindre.

### Accepter l'incertitude

Les Sceptiques, eux aussi, prônaient la recherche d'une forme de tranquillité d'esprit. Il s'agissait avant tout pour eux de s'affranchir de la tyrannie des opinions et des dogmes, de notre recherche de certitudes vouée à l'échec, et de l'angoisse créée par la réalisation de notre propre incohérence.

Ils adoptèrent une technique d'opposition des opinions et des certitudes, consistant à mettre en regard des arguments convaincants pour des opinions contraires. Face à la conclusion qu'il n'est pas possible de trancher entre les deux opinions, l'homme doit suspendre son jugement quant à celles-ci. L'idée profonde n'est pas d'amener l'homme à se détourner du monde, mais plutôt à accepter ses limites de manière à ne pas être troublé par elles. Le détachement permis par la suspension du jugement doit mener à l'*ataraxie*, et donc au bonheur.

Bien que les doctrines des Stoïciens, des Epicuriens et des Sceptiques soient différentes, notamment dans leur manière de concevoir la tranquillité qui mène au bonheur, elles font toutes appel à l'importance de la rationalité dans la façon de mener nos vies - qu'il s'agisse de s'affranchir des passions, de gérer nos plaisirs ou de concevoir notre rapport au monde et à la connaissance. Ainsi retrouve-t-on l'idée d'excellence et de vertu qui place ces écoles dans la filiation de Platon et d'Aristote.

1 • *Lettre à Ménécée*, in *Epicure, Lettres et Maximes*, Paris, PUF, Paris 1987, p. 223 ; texte établi et traduit, avec une introduction et des notes par Marcel Conche.

## Recettes de grand-père

Pourrait-on appliquer aujourd'hui ces « recettes de grand-père » ? Dans une société où le stress est une maladie chronique, la recherche de la tranquillité d'esprit semble cruciale. Il n'est pas possible d'atteindre le bonheur si l'on reste prisonnier des troubles créés par notre société moderne et par son lot de pressions quant à notre apparence, notre « réussite » et notre richesse (des désirs qu'Epicure considérerait comme vains).

La gestion raisonnée de nos désirs et de notre vie en général est à notre portée, même si elle n'est ni familière ni valorisée. Elle porte en elle le remède à la logique de consommation qui en est venue à dominer nos sociétés. Celui qui désire le dernier objet à la mode sera constamment frustré, car sa satisfaction ne durera que le temps d'une saison. Il se verra condamné à poursuivre sans relâche la dernière invention, qu'elle lui soit utile ou non, et ne sera ni ne se tiendra jamais tranquille.

La raison et son usage peuvent également nous aider à apaiser nos troubles passionnels. Les thérapies cognitivo-comportementales sont des lointaines cousines du Stoïcisme et du Scepticisme lorsqu'elles nous apprennent à expliciter et à chasser ou relativiser les pensées cachées et irrationnelles qui provoquent nos peurs et nos pleurs.

Il est plus difficile de concevoir comment la méthode sceptique elle-même peut nous aider à trouver la tranquillité d'esprit. Beaucoup aujourd'hui sont en proie au doute, à la recherche de certitudes auxquelles se raccrocher. Comment passer du doute à la suspension du jugement ? De la conscience angoissée d'un vide de connaissances à l'acceptation de nos limites en matière de savoir ? Autant se demander com-

ment avoir la foi ! Il n'est donc pas évident que la méthode d'opposition proposée par le Sceptique nous soit très utile. Néanmoins, même sans formule toute faite, il est important d'apprendre à accepter nos limites si nous souhaitons atteindre le bonheur.

Finalement, l'élément le plus troublant de la vision antique du bonheur pour nos esprits modernes est certainement le lien qui est établi entre bien et bonheur. L'homme bon et vertueux est l'homme le plus heureux.

Dans notre vision désabusée du monde, cela peut sembler naïf et faux. Combien d'êtres bons ont vécu dans la misère, dans l'indifférence ou ont été tués précisément en raison de leur bonté ? Ce serait ne pas comprendre la leçon des Anciens.

Conscients que le monde est sans cesse en mouvement, et que nous ne maîtrisons que peu notre destin, ils ont voulu mettre le bonheur à notre portée. Certes, nous ne vivons pas dans un monde où l'on reçoit nécessairement ce que l'on mérite, où la justice prévaut et où la vertu est reconnue. Quoi qu'en disent certains, il ne suffit pas d'essayer et de travailler dur pour être récompensé. Cependant, nous ne sommes pas entièrement impuissants. Il est en notre pouvoir de travailler sur nous-mêmes, de tendre à l'excellence dans tout ce que nous faisons, d'agir au mieux de nos capacités et de rechercher la vertu et la raison qui nous apportent la tranquillité d'esprit.

La leçon de la philosophie antique est toute simple : ne cherche pas le bonheur dans le monde mais dans ta façon de l'appréhender, ainsi qu'en toi.

**A. G.**