

alain propos sur le bonheur



Extrait de la collection



idees / gallimard



COLLECTION IDÉES

Alain

Propos sur le bonheur

nrf

Gallimard

© *Éditions Gallimard, 1928.*

SOMMAIRE

I. <i>Bucéphale.</i>	7
II. <i>Irritation.</i>	9
III. <i>Marie triste.</i>	12
IV. <i>Neurasthénie.</i>	15
V. <i>Mélancolie.</i>	17
VI. <i>Des passions.</i>	20
VII. <i>La fin des oracles.</i>	23
VIII. <i>De l'imagination.</i>	25
IX. <i>Maux d'esprit.</i>	28
X. <i>Argan.</i>	30
XI. <i>Médecine.</i>	33
XII. <i>Le sourire.</i>	35
XIII. <i>Accidents.</i>	38
XIV. <i>Drames.</i>	40
XV. <i>Sur la mort.</i>	43
XVI. <i>Attitudes.</i>	46
XVII. <i>Gymnastique.</i>	48
XVIII. <i>Prières.</i>	51
XIX. <i>L'art de bâiller.</i>	53
XX. <i>Humeur.</i>	56
XXI. <i>Des caractères.</i>	58
XXII. <i>La fatalité.</i>	61

Propos sur le bonheur

xxiii.	<i>L'âme prophétique.</i>	63
xxiv.	<i>Notre avenir.</i>	66
xxv.	<i>Prédictions.</i>	68
xxvi.	<i>Hercule.</i>	71
xxvii.	<i>Les ormeaux.</i>	73
xxviii.	<i>Discours aux ambitieux.</i>	76
xxix.	<i>De la destinée.</i>	79
xxx.	<i>Puissance de l'oubli.</i>	81
xxxi.	<i>Dans la grande prairie.</i>	84
xxxii.	<i>Passions de voisinage.</i>	86
xxxiii.	<i>En famille.</i>	89
xxxiv.	<i>Sollicitude.</i>	90
xxxv.	<i>La paix du ménage.</i>	92
xxxvi.	<i>De la vie privée.</i>	94
xxxvii.	<i>Le couple.</i>	97
xxxviii.	<i>L'ennui.</i>	100
xxxix.	<i>Vitesse.</i>	102
xl.	<i>Le jeu.</i>	105
xli.	<i>Espérance.</i>	107
xlII.	<i>Agir.</i>	110
xlIII.	<i>Hommes d'action.</i>	112
xlIV.	<i>Diogène.</i>	115
xlV.	<i>L'égoïste.</i>	117
xlVI.	<i>Le roi s'ennuie.</i>	120
xlVII.	<i>Aristote.</i>	122
xlVIII.	<i>Heureux agriculteurs.</i>	125
xlIX.	<i>Travaux.</i>	127
l.	<i>Œuvres.</i>	129
li.	<i>Regarde au loin.</i>	132
liI.	<i>Voyages.</i>	134
liII.	<i>La danse des poignards.</i>	136
liV.	<i>Déclamations.</i>	138
liV.	<i>Jérémiades.</i>	140

Propos sur le bonheur

LVI. <i>L'éloquence des passions.</i>	143
LVII. <i>Du désespoir.</i>	145
LVIII. <i>De la pitié.</i>	148
LIX. <i>Les maux d'autrui.</i>	150
LX. <i>Consolation.</i>	152
LXI. <i>Le culte des morts.</i>	154
LXII. <i>Gribouille.</i>	157
LXIII. <i>Sous la pluie.</i>	159
LXIV. <i>Effervescence.</i>	162
LXV. <i>Épictète.</i>	164
LXVI. <i>Stoïcisme.</i>	167
LXVII. <i>Connais-toi.</i>	169
LXVIII. <i>Optimisme.</i>	172
LXIX. <i>Dénouer.</i>	174
LXX. <i>Patience.</i>	177
LXXI. <i>Bienveillance</i>	179
LXXII. <i>Injures.</i>	181
LXXIII. <i>Bonne humeur.</i>	184
LXXIV. <i>Une cure.</i>	186
LXXV. <i>Hygiène de l'esprit.</i>	188
LXXVI. <i>L'hymne au lait.</i>	191
LXXVII. <i>Amitié.</i>	193
LXXVIII. <i>De l'irrésolution.</i>	195
LXXIX. <i>Cérémonies.</i>	197
LXXX. <i>Bonne année.</i>	200
LXXXI. <i>Vœux.</i>	202
LXXXII. <i>La politesse.</i>	205
LXXXIII. <i>Savoir-vivre.</i>	208
LXXXIV. <i>Faire plaisir.</i>	210
LXXXV. <i>Platon médecin.</i>	213
LXXXVI. <i>L'art de se bien porter.</i>	215
LXXXVII. <i>Victoires.</i>	218
LXXXVIII. <i>Poètes.</i>	220

Propos sur le bonheur

LXXXIX.	<i>Bonheur est vertu.</i>	223
XC.	<i>Que le bonheur est généreux.</i>	225
XCI.	<i>L'art d'être heureux.</i>	228
XCII.	<i>Devoir d'être heureux.</i>	230
XCIII.	<i>Il faut jurer.</i>	233

I

Bucéphale

Lorsqu'un petit enfant crie et ne veut pas être consolé, la nourrice fait souvent les plus ingénieuses suppositions concernant ce jeune caractère et ce qui lui plaît et déplaît; appelant même l'hérédité au secours, elle reconnaît déjà le père dans le fils; ces essais de psychologie se prolongent jusqu'à ce que la nourrice ait découvert l'épingle, cause réelle de tout.

Lorsque Bucéphale, cheval illustre, fut présenté au jeune Alexandre, aucun écuyer ne pouvait se maintenir sur cet animal redoutable. Sur quoi un homme vulgaire aurait dit : « Voilà un cheval méchant. » Alexandre cependant cherchait l'épingle, et la trouva bientôt, remarquant que Bucéphale avait terriblement peur de sa propre ombre; et comme la peur faisait sauter l'ombre aussi, cela n'avait point de fin. Mais il tourna le nez de Bucéphale vers le soleil, et, le maintenant dans cette direction, il put le rassurer et le fatiguer. Ainsi l'élève d'Aristote savait déjà que nous n'avons

aucune puissance sur les passions tant que nous n'en connaissons pas les vraies causes.

Bien des hommes ont réfuté la peur, et par fortes raisons; mais celui qui a peur n'écoute point les raisons; il écoute les battements de son cœur et les vagues du sang. Le pédant raisonne du danger à la peur; l'homme passionné raisonne de la peur au danger; tout les deux veulent être raisonnables, et tous les deux se trompent: mais le pédant se trompe deux fois, il ignore la vraie cause et il ne comprend pas l'erreur de l'autre. Un homme qui a peur invente quelque danger, afin d'expliquer cette peur réelle et amplement constatée. Or la moindre surprise fait peur, sans aucun danger, par exemple un coup de pistolet fort près, et que l'on n'attend point ou seulement la présence de quelqu'un que l'on n'attend point. Masséna eut peur d'une statue dans un escalier mal éclairé, et s'enfuit à toutes jambes.

L'impatience d'un homme et son humeur viennent quelquefois de ce qu'il est resté trop longtemps debout: ne raisonnez point contre son humeur, mais offrez-lui un siège. Talleyrand, disant que les manières sont tout, a dit plus qu'il ne croyait dire. Par le souci de ne pas incommoder, il cherchait l'épingle et finissait par la trouver. Tous ces diplomates présentement ont quelque épingle mal placée dans leur maillot, d'où les complications européennes: et chacun sait qu'un enfant qui crie fait crier les autres; bien pis, l'on crie de crier. Les nourrices, par un mouvement qui est de métier,

mettent l'enfant sur le ventre; ce sont d'autres mouvements aussitôt et un autre régime: voilà un art de persuader qui ne vise point trop haut. Les maux de l'an quatorze vinrent, à ce que je crois, de ce que les hommes importants furent tous surpris; d'où ils eurent peur. Quand un homme a peur la colère n'est pas loin; l'irritation suis l'excitation. Ce n'est pas une circonstance favorable lorsqu'un homme est brusquement rappelé de son loisir et de son repos; il se change souvent et se change trop. Comme un homme réveillé par surprise; il se réveille trop. Mais ne dites jamais que les hommes sont méchants; ne dites jamais qu'ils ont tel caractère. Cherchez l'épingle.

8 décembre 1922.

II

Irritation

Quand on avale de travers, il se produit un grand tumulte dans le corps, comme si un danger imminent était annoncé à toutes les parties; chacun des muscles tire à sa manière, le cœur s'en mêle;

c'est une espèce de convulsion. Qu'y faire? Pouvons-nous ne pas suivre et ne pas subir toutes ces réactions? Voilà ce que dira le philosophe, parce que c'est un homme sans expérience. Mais un professeur de gymnastique ou d'escrime rirait bien si l'élève disait : « C'est plus fort que moi; je ne puis m'empêcher de me raidir et de tirer de tous mes muscles en même temps. » J'ai connu un homme dur qui, après avoir demandé si l'on permettait, vous fouettait vivement de son fleuret, afin d'ouvrir les chemins à la raison. C'est un fait assez connu que celui-ci; les muscles suivent naturellement la pensée comme des chiens dociles; je pense à allonger le bras et je l'allonge aussitôt. La cause principale de ces crispations ou séditions auxquelles je pensais tout à l'heure, c'est justement qu'on ne sait point ce qu'il faudrait faire. Et, dans notre exemple, ce qu'il faut faire, c'est justement assouplir tout le corps, et notamment, au lieu d'aspirer avec force, ce qui aggrave le désordre, expulser au contraire la petite parcelle de liquide qui s'est introduite dans la mauvaise voie. Cela revient, en d'autres mots, à chasser la peur, qui, dans ce cas-là, comme dans les autres, est entièrement nuisible.

Pour la toux, dans le rhume, il existe une discipline du même genre, trop peu pratiquée. La plupart des gens toussent comme ils se grattent, avec une espèce de fureur dont ils sont les victimes. De là des crises qui fatiguent et irritent. Contre quoi les médecins ont trouvé les pastilles, dont je

crois bien que l'action principale est de nous donner à avaler. Avaler est une puissante réaction, moins volontaire encore que la toux, encore plus au-dessous de nos prises. Cette convulsion d'avaler rend impossible cette autre convulsion qui nous fait tousser. C'est toujours retourner le nourrisson. Mais je crois que si l'on arrêtait au premier moment ce qu'il y a de tragédie dans la toux, on se passerait de pastilles. Si, sans opinion aucune, l'on restait souple et imperturbable au commencement, la première irritation serait bientôt passée.

Ce mot, *irritation*, doit faire réfléchir. Par la sagesse du langage, il convient aussi pour désigner la plus violente des passions. Et je ne vois pas beaucoup de différence entre un homme qui s'abandonne à la colère et un homme qui se livre à une quinte de toux. De même la peur est une angoisse du corps contre laquelle on ne sait point toujours lutter par gymnastique. La faute, dans tous ces cas-là, c'est de mettre sa pensée au service des passions, et de se jeter dans la peur ou dans la colère avec une espèce d'enthousiasme farouche. En somme nous aggravons la maladie par les passions; telle est la destinée de ceux qui n'ont pas appris la vraie gymnastique. Et la vraie gymnastique, comme les Grecs l'avaient comprise, c'est l'empire de la droite raison sur les mouvements du corps. Non pas sur tous, c'est bien entendu. Mais il s'agit seulement de ne pas gêner les réactions naturelles par des mouvements de fureur. Et, selon mon opinion, voilà

ce qu'il faudrait apprendre aux enfants, en leur proposant toujours pour modèle les plus belles statues, objets véritables du culte humain.

5 décembre 1912.

III

Marie triste

Il n'est pas inutile de réfléchir sur les folies circulaires, et notamment sur cette « Marie triste et Marie joyeuse » qu'un de nos professeurs de psychologie a heureusement trouvée dans sa clinique. L'histoire, déjà trop oubliée, est bonne à conserver. Cette fille était gaie une semaine et triste l'autre, avec la régularité d'une horloge. Quand elle était gaie, tout marchait bien; elle aimait la pluie comme le soleil; les moindres marques d'amitié la jetaient dans le ravissement; si elle pensait à quelque amour, elle disait : « Quelle bonne chance pour moi ! » Elle ne s'ennuyait jamais; ses moindres pensées avaient une couleur réjouissante, comme de belles fleurs bien saines, qui plaisent toutes. Elle était dans l'état que je vous souhaite, mes amis. Car toute cruche, comme dit le sage, a deux anses, et de

même tout événement a deux aspects, toujours accablant si l'on veut, toujours réconfortant et consolant si l'on veut; et l'effort qu'on fait pour être heureux n'est jamais perdu.

Mais après une semaine tout changeait de ton. Elle tombait à une langueur désespérée; rien ne l'intéressait plus; son regard fanait toutes choses. Elle ne croyait plus au bonheur; elle ne croyait plus à l'affection. Personne ne l'avait jamais aimée; et les gens avaient bien raison; elle se jugeait sotte et ennuyeuse; elle aggravait le mal en y pensant; elle le savait; elle se tuait en détail, avec une espèce d'horrible méthode. Elle disait : « Vous voulez me faire croire que vous vous intéressez à moi; mais je ne suis point dupe de vos comédies. » Un compliment, c'était pour se moquer; un bienfait, pour l'humilier. Un secret, c'était un complot bien noir. Ces maux d'imagination sont sans remède, en ce sens que les meilleurs événements sourient en vain à l'homme malheureux. Et il y a plus de volonté qu'on ne croit dans le bonheur.

Mais le professeur de psychologie allait découvrir une leçon plus rude encore, une plus redoutable épreuve pour l'âme courageuse. Parmi un grand nombre d'observations et de mesures autour de ces courtes saisons humaines, il en vint à compter les globules du sang par centimètre cube. Et la loi fut manifeste. Vers la fin d'une période de joie, les globules se raréfiaient; vers la fin d'une période de tristesse, ils recommençaient à foisonner. Pauvreté et richesse du sang, telle était la cause de toute

cette fantasmagorie d'imagination. Ainsi le médecin était en mesure de répondre à ses discours passionnés : « Consolez-vous : vous serez heureuse demain. » Mais elle n'en voulait rien croire.

Un ami, qui veut se croire triste dans le fond, me disait là-dessus : « Quoi de plus clair ? Nous n'y pouvons rien. Je ne puis me donner des globules par réflexion. Ainsi toute philosophie est vaine. Ce grand univers nous apportera la joie ou la tristesse selon ses lois, comme l'hiver et l'été, comme la pluie et le soleil. Mon désir d'être heureux ne compte pas plus que mon désir de promenade : je ne fais pas la pluie sur cette vallée : je ne fais pas la mélancolie en moi : je la subis, et je sais que je la subis ; belle consolation ! »

Ce n'est pas si simple. Il est clair qu'à remâcher des jugements sévères, des predictions sinistres, des souvenirs noirs, on se présente sa propre tristesse ; on la deguste en quelque sorte. Mais si je sais bien qu'il y a des globules là-dessous, je ris de mes raisonnements ; je repousse la tristesse dans le corps, où elle n'est plus que fatigue ou maladie, sans aucun ornement. On supporte mieux un mal d'estomac qu'une trahison. Et n'est-il pas mieux de dire que les globules manquent, au lieu de dire que les vrais amis manquent ? Le passionné repousse à la fois les raisons et le bromure. N'est-il pas remarquable que par cette méthode que je dis, on ouvre en même temps la porte aux deux remèdes ?

18 août 1913.

idées



littérature



idées actuelles



philosophie



arts



sciences



chroniques



sciences humaines

alain : propos sur le bonheur

Alain (1868-1951) a écrit quelque cinq mille "Propos", André Maurois considère leur ensemble comme un des plus beaux livres du monde, digne de figurer dans toutes les bibliothèques à côté des Essais de Montaigne. "Le bonheur dépend des petites choses". Ce recueil constitue à la fois une réflexion profonde et un guide pratique. On a pu dire de lui qu'il a sauvé beaucoup de lecteurs du désespoir.

photographisme h. cohen



9 782070 353620

Extrait de la publication
ISBN 2-07-035362-1

A 35362  catégorie

2