

# Avant-propos

Avec le bonheur, la philosophie s'empare de ce que chacun déclare être ce qu'il recherche par-dessus tout, le bien qui lui semble désirable plus que tout autre. Rien d'étonnant, dès lors, que nombre de philosophes attestent du caractère universel de cette visée ultime. Aristote souligne ainsi, dans son *Éthique à Nicomaque*, qu'avec le bonheur nous tenons sans doute le seul but dont nous pouvons être certains que tous les hommes le poursuivent ; plus de deux mille ans après, Pascal affirmera, dans ses *Pensées*, que « tous les hommes recherchent d'être heureux. Cela est sans exception, quelques différents moyens qu'ils y emploient. Ils tendent tous à ce but » ; pour Kant également, il y a « une fin raisonnable [...] dont on peut affirmer avec certitude que tous les hommes la poursuivent en vertu d'une nécessité de leur nature, et cette fin, c'est le bonheur<sup>1</sup> ».

Les philosophies de l'Antiquité grecque, si soucieuses de notre manière de vivre au mieux, font du bonheur leur problème et se donnent ainsi presque toutes comme des eudémonismes, c'est-à-dire des doctrines posant comme principe que le bonheur est le but de la vie humaine. C'est pourquoi il était ici important de commencer par la présentation des trois figures sans doute majeures de ce bonheur antique : Aristote, qui fait reposer la vie heureuse sur l'excellence propre de l'homme, le matérialiste Épicure, sur le plaisir, et le stoïcien Sénèque, sur la seule vertu, à l'exclusion du plaisir.

On ne prétendra pas plus, dans cet ouvrage d'initiation, à l'exhaustivité – impossible – des penseurs du bonheur, qu'à celle – non moins impossible – des exposés des auteurs retenus. Quant aux présentations, nous nous sommes surtout attachés à mettre en évidence les fondements et les significations essentiels de ces grandes philosophies du bonheur. Quant aux auteurs, nous avons voulu marquer la diversité des approches et des contenus donnés au bonheur. S'il se pense, chez Descartes, en termes de contentement et, chez Spinoza, de béatitude, si Rousseau fait

---

1. *Fondements de la métaphysique des mœurs.*

du bonheur l'expérience plutôt solitaire d'une coïncidence avec soi, nous n'avons pas moins affaire ici à trois philosophes pour lesquels le bonheur est tout à fait possible, en cette vie, en ce monde. Tel n'est pas le cas de Kant, pour lequel le bonheur ne saurait être recherché dans cette vie, ni de Schopenhauer, qui préconise même d'en finir avec tout désir d'être heureux.

Il nous a paru nécessaire de terminer par deux philosophes contemporains, Alain et André Comte-Sponville, qui ont beaucoup en commun, à savoir de renouer l'un et l'autre avec l'inspiration des philosophes antiques et de penser la philosophie comme un art de vivre.

En ce sens, il n'est sans doute pas inutile de relire les philosophes, à une époque où fleurissent chaque jour des livres ou des sites Internet sur les recettes du bonheur ou sur le « coaching » en bien-être.

# 1 / **Aristote**

ou le bonheur  
d'être excellent

## Pour commencer

Aristote est né à Stagire en Macédoine en 384 av. J.-C. Contemporain de Démosthène, il vit dans cette période où l'hégémonie macédonienne s'étend sur l'ensemble de la Grèce. À 17 ans, il arrive à Athènes. Il y devient l'un des plus brillants élèves de l'Académie de Platon et y reste vingt ans, jusqu'à la mort de Platon (347 av. J.-C.). Il part alors en Asie Mineure où il mène d'intenses recherches dans tous les domaines avant que Philippe de Macédoine lui confie l'éducation de son fils, le futur Alexandre le Grand, alors âgé de 13 ans. Le préceptorat se termine avec la nomination d'Alexandre comme régent du royaume. Vers 334 av. J.-C., Aristote rentre à Athènes, qui s'est soumise à Alexandre. Il y fonde alors le Lycée, école qui s'installe comme bien distincte de l'Académie de Platon. À la mort d'Alexandre, en 323 av. J.-C., Athènes se révolte contre le joug macédonien : après douze années d'enseignement au Lycée, Aristote quitte Athènes pour Eubée, île de la mer Égée, où il meurt en 322 av. J.-C., à l'âge de 63 ans. Le Lycée sera détruit en 84 av. J.-C. Ce qui sans doute distingue cette école des autres, c'est qu'elle s'assigne une tâche encyclopédique, à l'image de l'œuvre d'Aristote lui-même. Les membres du Lycée entreprendront de répertorier tout ce que l'esprit humain avait produit en matière de mathématiques, d'astronomie, de médecine, de poésie, de musique, etc.

Tous les philosophes de l'Antiquité grecque, malgré des conceptions de la morale parfois très divergentes, considèrent la conquête et la conservation du bonheur comme le but ultime de la vie humaine. Aristote ne fait pas exception. *L'Éthique à Nicomaque* se donne comme objet de définir le « souverain bien » et la meilleure façon de vivre. Ce qu'Aristote y propose est bien un *eudémonisme* : le bonheur est ce à quoi tous universellement aspirent, il est le plus grand bien, ce qui est parfaitement désirable et suffisant. Quelle est alors l'originalité de la pensée d'Aristote ? Elle tient au contenu qu'il assigne à cette notion de bonheur : il ne désapprouve pas le sens commun, fait place aux différents

biens de ce monde (richesses, plaisirs) qui sont pour lui autant d'« ingrédients » du bonheur, et ne ménage pas ses sarcasmes à l'égard de ceux qui vantent un bonheur austère et se montrent les ennemis acharnés du plaisir.

## De l'idée du bien à l'idée de bonheur

### **Le bonheur, fin de toute activité humaine**

D'une façon générale, toute recherche, toute activité humaine (la médecine, la stratégie, l'économie, etc.) tend vers un certain but (la santé, la victoire, la production de biens). Ce but, en tant qu'il apparaît souhaitable et digne d'être recherché, peut être caractérisé comme constituant un bien. Existe-t-il cependant une fin de l'activité humaine qui puisse véritablement constituer un bien, ou qui puisse être définie comme bonne en elle-même ? Le problème est que les actions des hommes sont pour le moins diverses et qu'elles définissent par conséquent autant de fins différentes les unes des autres.

*« Comme il y a multiplicité d'actions, d'arts et de sciences, leurs fins aussi sont multiples : ainsi l'art médical a pour fin la santé, l'art de construire des vaisseaux le navire, l'art stratégique la victoire, et l'art économique la richesse<sup>1</sup>. »*

Mais une classification semble possible au sein de cette diversité, car les différentes activités se subordonnent les unes aux autres : les métiers concernant le soin des chevaux sont subordonnés à l'art hippique, celui-ci à la guerre et celle-là, à son tour, à l'art stratégique. Il est alors possible, dans cette perspective, de distinguer d'un côté des biens simplement utiles, c'est-à-dire qui ne valent que comme moyens pour d'autre chose et, d'un autre côté, des biens qui valent et plaisent *en eux-mêmes et pour eux-mêmes*. Par conséquent, un bien qui vaudrait absolument en lui-même

1. *Éthique à Nicomaque* I, 1, 1094a (trad. Tricot, Vrin).

serait non pas un moyen pour une autre fin, mais la fin ultime de toute activité possible. Quelle est cette fin suprême de toute activité ? Les hommes eux-mêmes la désignent communément comme étant le bonheur.

*« Sur son nom, en tout cas, la plupart des hommes sont pratiquement d'accord : c'est le bonheur, au dire de la foule aussi bien que des gens cultivés<sup>1</sup>. »*

### **Le problème de la définition du bonheur**

Mais, second problème : si tous s'accordent sur son nom, les divergences réapparaissent dès qu'il s'agit de préciser en quoi consiste ce bonheur. Est-ce d'abord un même bonheur que tous les hommes recherchent, ou bien faut-il en distinguer divers types ? Chacun le conçoit à sa façon : les uns le ramènent au plaisir, d'autres aux honneurs, d'autres, enfin, à la richesse, sans compter qu'un même homme l'apprécie diversement suivant les circonstances (s'il est malade, il envie par-dessus tout la santé, s'il est pauvre, la richesse). Or, pense Aristote, faire du plaisir le but de la vie, c'est s'abaisser au niveau de l'animal ; s'attacher aux richesses, c'est confondre la fin avec ce qui est seulement son moyen ; poursuivre les honneurs, enfin, c'est rendre notre bonheur dépendant d'autrui – sans compter qu'honneurs et richesses sont choses bien trop hasardeuses pour constituer un bien souverain. À quoi donc reconnaître le Souverain Bien, c'est-à-dire la fin suprême ?

### **Perfection et autosuffisance**

Les fins qu'on peut poursuivre sont multiples. Certaines, parmi elles, sont recherchées en vue d'autre chose, comme l'activité de l'architecte en vue de jouir d'un logement. Ce sont là des fins imparfaites, alors que « le Souverain Bien est, de toute évidence, quelque chose de parfait<sup>2</sup> », au sens où il représente un achèvement, ce à quoi l'on ne peut ni ne veut rien ajouter. Outre ce caractère

---

1. *Ibid.*, 2, 1095a.

2. *Ibid.*, 5, 1097a.

de *perfection*, le bonheur se présente comme *autosuffisant* – c'est-à-dire qu'il constitue une fin en soi ; se suffire à soi-même, en effet, « c'est ce qui, pris à part de tout le reste, rend la vie désirable et n'ayant besoin de rien d'autre<sup>1</sup> ». Seul, donc, le bonheur est capable de nous combler.

## Bonheur et excellence : le bonheur comme accomplissement ou réalisation de soi

### L'accomplissement de la fonction propre de l'homme

Tous les hommes « assimilent le fait de *bien vivre* et de *réussir* au fait d'être heureux<sup>2</sup> ». Ce que dit là Aristote vaut bien évidemment aujourd'hui : n'avons-nous pas souci de « réussir notre vie » ? de donner à nos enfants tous les moyens de réussir ? Mais si cette réussite doit toucher tout homme en tant qu'homme, en quoi donc consiste-t-il ? On parviendrait sans doute à le dire plus clairement « si on déterminait la *fonction* de l'homme<sup>3</sup> ». Aristote entend par « fonction » d'un être sa tâche propre, celle pour laquelle il est fait et qui le définit ; ainsi, ce qui fait le bon outil, c'est sa vertu ou excellence propre, qui le rend apte à accomplir sa fonction propre. La réussite de l'homme, pour Aristote, est de l'ordre d'une réalisation : celle des fonctions qui lui sont le plus spécifiques, par où il accomplira au mieux sa « tâche » d'homme. De même que chaque partie du corps a sa fonction à remplir, de même que pour quiconque ayant une fonction ou une activité déterminée – joueur de flûte ou cuisinier –

*« c'est dans la fonction que réside [...] le bien, le "réussi", on peut penser qu'il en est ainsi pour l'homme s'il est vrai qu'il y ait une certaine fonction spéciale à l'homme<sup>4</sup>. »*

1. *Ibid.*, 1097b.

2. *Ibid.*, 2, 1095a.

3. *Ibid.*, 6, 1097b.

4. *Ibid.*

L'ultime caractère du bonheur de l'homme, c'est donc *d'accomplir ce qui est le plus conforme à son essence*. C'est là l'idée d'une réalisation de soi, idée qu'il s'agit, pour l'homme, d'actualiser tout ce qui se trouve en puissance dans sa nature et d'atteindre en quelque sorte son point de perfection. Si le bonheur est une fin parfaite, c'est parce qu'il est supposé réaliser la perfection même de notre être.

### **Une « activité de l'âme en accord avec la vertu »**

Il est donc question, pour l'homme, d'atteindre « son meilleur », autrement dit la vertu qui le spécifie comme homme. Par ce terme de « vertu » (en grec : *arête*, qui dérive du superlatif : *aristos*, le « meilleur »), il faut en effet comprendre l'« excellence », c'est-à-dire l'idée d'un *accomplissement de soi selon le meilleur de soi*.

### **Réaliser au mieux sa nature**

La notion de vertu dépasse de beaucoup la sphère de la morale. Le vertueux n'est en rien celui qui s'arrache à la nature, mais bien plutôt le meilleur dans son genre, celui qui accomplit le plus pleinement le type d'être qu'il est. Le meilleur joueur de flûte, le plus grand sportif ou le plus brillant mathématicien ne sont-ils pas ceux qui font preuve du plus de talent, qui excellent le plus dans l'accomplissement de leurs dons ou de leur art ? Le bonheur, défini par la fonction propre de l'homme, apparaît donc comme le couronnement d'un certain genre de vie menée en accord avec la vertu. Mais alors quel est le genre de vie qui permettra à l'homme de réaliser au mieux sa nature ?

Nous nous caractérisons, selon Aristote, par des activités ou fonctions de niveaux différents : une fonction végétative (se nourrir, croître), propre à tout être vivant ; une fonction sensitive, propre à tout animal ; une fonction rationnelle, enfin, qui a ici le sens de posséder la raison, d'exercer la pensée, et qui nous est propre : « chaque homme s'identifie avec cette partie même

[l'intellect], puisqu'elle est la partie fondamentale de son être, et la meilleure' ». La recherche de la vie heureuse ne peut se comprendre, chez Aristote, que par l'exercice de cette vertu proprement humaine qu'est *l'aptitude à la vie raisonnable* :

« Si nous posons que la fonction de l'homme consiste dans un certain genre de vie, c'est-à-dire dans une activité de l'âme et dans des actions accompagnées de raison ; si la fonction d'un homme vertueux est d'accomplir cette tâche, et de l'accomplir bien et avec succès, [...] c'est donc que le bien pour l'homme consiste dans une activité de l'âme en accord avec la vertu et, au cas de pluralité de vertus, en accord avec la plus excellente et la plus parfaite d'entre elles<sup>2</sup>. »

Le bonheur consiste donc à vivre dans la vertu. Cela signifie, pour l'homme, que sa fonction propre et distinctive est l'activité conforme non aux besoins ou aux passions, mais à la *raison*. Mais préciser cette conception du bonheur, défini comme « une activité de l'âme en accord avec la vertu », demande alors d'analyser l'idée de vertu.

## La vertu et ses deux formes

La vertu est de deux genres : *éthique* et *intellectuelle*. La première relève du caractère ou des mœurs et a trait au plaisir et à la peine. Elle n'est de l'ordre ni d'une bonne intention ni d'un don de la nature ni d'un savoir, mais elle est une « disposition acquise » et constante de la volonté, comme une bonne habitude qui doit devenir une seconde nature. Tels sont par exemple le courage, la tempérance, la justice, la générosité ou encore la franchise. La vertu éthique est la recherche d'un *juste milieu* entre deux vices que sont l'excès et le défaut ; elle consiste, en tenant compte des singularités de l'agent et de la situation, à ramener les passions à un usage mesuré, convenable, défini en raison. Ainsi, le courage consiste dans un juste milieu entre la peur et la témérité, et la libéralité est un juste milieu entre l'avarice et de la prodigalité.

1. *Ibid.* X, 7, 1178a.

2. *Ibid.* I, 6, 1098a.

Mais la vertu éthique ne peut s'accomplir que guidée par cette vertu *intellectuelle* qu'est la *prudence*. Les vertus intellectuelles, non plus de caractère mais de pensée, relèvent, quant à elles, de la partie rationnelle de l'âme : science, art, prudence, intellect et sagesse caractérisent des habitudes de méthodes et de réflexion qui doivent régler l'action. Parmi ces vertus, donc, la prudence, définie comme

*« une disposition, accompagnée de règle vraie, capable d'agir dans la sphère de ce qui est bon ou mauvais pour un être humain<sup>1</sup> ».*

Vertu de la bonne délibération, la prudence régleme nte en quelque sorte l'usage des passions et des sentiments selon les circonstances. Examinant la conformité des moyens avec la fin poursuivie, elle consiste par exemple à déterminer quand il faut être en colère, jusqu'à quel point et avec qui. L'homme prudent est ainsi celui qui sait appliquer, après délibération, les principes généraux aux situations particulières.

Voilà qui semble éclaircir la question du bonheur. L'homme heureux ou accompli sera l'homme prudent (ou encore avisé), qui met en œuvre l'ensemble des vertus morales (il sera un homme courageux, tempérant, juste, etc.). Cependant, cette réponse ne suffit pas tout à fait. Car lorsque Aristote a défini le bonheur comme « une activité de l'âme en accord avec la vertu », il a ajouté une réserve qui laissait les choses en suspens : « en accord avec la plus excellente et la plus parfaite » d'entre les vertus. Quelle est donc, plus précisément, cette vertu la plus haute dont l'activité, ou l'exercice, fait notre bonheur ?

---

1. *Ibid.* VI, 5, 1140b.