



ASSOCIATION CULTURELLE HUMANISTE ET SOLIDAIRE

...en collaboration avec la Bibliothèque Municipale

Compte rendu de la Soirée-débat du Jeudi 21 novembre 2013

Thème : «**La Joie, la Gaîté, le Bonheur !**»

Nous étions 23 personnes réunies Salle des Fêtes, l'introduction et l'animation de la discussion ont été assurées par Jean-Pierre Moreau.

Rappel des objectifs et méthodes des soirées-débats

Avant de donner la parole à Jean-Pierre MOREAU, Jean-Paul BEAU souhaite la bienvenue à tous les participants et rappelle comme à chaque début de séance, les objectifs et les méthodes des soirées-débats. Les Ateliers Philosophiques sont fondés sur le principe démocratique de l'égalité de tous dans la contribution à la réflexion. Ce sont des rencontres avec les autres, avec les autres avis, les autres opinions, qui ont pour but de nous faire progresser mutuellement dans la pensée réflexive. La dynamique s'appuie sur confrontation des idées, l'argumentation des points de vue et le respect mutuel. Les certitudes individuelles cèdent peu à peu la place au doute, ce qui constitue la première phase de l'apprentissage. Il précise enfin que la méthode du débat requiert, pour permettre un véritable échange, l'écoute réciproque. L'écoute des autres implique bien sûr de pas couper la parole de celui qui est en train de s'exprimer et son corollaire pour celui qui parle de ne pas monopoliser la parole.

Pour aborder la discussion, Jean-Pierre Moreau cite les définitions du dictionnaire :

- La Joie : Sentiment de plaisir, de bonheur intense, caractérisé par sa plénitude et sa durée limitée, et éprouvé par quelqu'un dont une aspiration, un désir est satisfait ou en voie de l'être.
- La joie c'est aussi : Etat de satisfaction qui se manifeste par de la gaîté, de la bonne humeur
- La Gaîté : caractère de ce qui manifeste de la bonne humeur ou qui y dispose. Disposition à rire ou à s'amuser
- Le Bonheur : Etat de complète satisfaction et de plénitude. Mais aussi : Heureux hasard, chance, Joie, plaisir.

Y a-t-il gradation de ces sentiments, de ces affections, qu'est-ce qui les relie ? à quoi sont-ils opposés ? Il semble que le plaisir en soit un point commun et que la morosité, la douleur, la peine, la souffrance, le malheur en soient des opposés, que la gaîté, la bonne humeur, soient des états plus permanents que la

PHILO et PARTAGE
ASSOCIATION CULTURELLE HUMANISTE ET SOLIDAIRE

joie et que le bonheur soit un état plus profond que la joie du fait de sa plénitude. Il y a pourtant des petits bonheurs.

Il semble aussi que de tous temps on ait cherché à vivre heureux :

Socrate aurait dit : « Le bonheur c'est le plaisir sans remords ».

Guy Corneau -psychologue : « Nous sommes tous des êtres blessés qui cherchons le bonheur, parfois par des moyens bien étranges. » dans *Victime des autres, bourreau de soi-même*. Chapitre où il cherche à expliquer les motivations de criminels.

Epicure qui faisait du plaisir la mesure de toute chose utilisait comme formule de politesse « Soyez heureux ! » et donnait quelques recettes. D'abord en limitant ses désirs et en satisfaisant en priorité ceux qui sont nécessaires et naturels (manger, boire, s'abriter...) puis en sélectionnant parmi ceux qui sont naturels et non nécessaires (ex. la sexualité...) et en rejetant ceux qui sont non naturels et non nécessaires (les honneurs, la richesse, le pouvoir...).

Il démontre aussi qu'on peut être heureux en chassant nos peurs les plus importantes celles des Dieux, de la mort et de la souffrance (c'est le tétrapharmakon)

- Il ne faut pas craindre les dieux car s'ils existent, ils sont trop occupés avec leurs problèmes de dieux pour se préoccuper de l'existence des hommes,

- Il ne faut pas craindre la mort car si tu y es elle n'y est pas et si elle y est tu n'y es plus,

- Si la douleur est violente et brève elle est surmontable, si elle n'est plus supportable, il vaut mieux choisir la mort,

- Dès lors le bonheur est possible.

M. Montaigne pensait qu'il fallait profiter des bons moments, se les remémorer souvent et savourer les petits plaisirs (se faire réveiller en pleine nuit pour avoir le plaisir de se rendormir).

B. Spinoza dans son *Ethique* (parties III, IV et V) considère que tout être veut croire et persévérer dans son être (voir l'élan vital de Bergson) et que ce qui nous pousse à vivre c'est le désir et qu'il n'y a que deux grands sentiments (passions) la tristesse et la joie, la tristesse nous affaiblit la joie nous renforce. Il faut chasser les passions tristes et favoriser les passions joyeuses. Utiliser ses connaissances et sa raison de manière adéquate pour arriver à la sagesse et donc au bonheur.

A. Schopenhauer, qui était plutôt tragique, a écrit « l'Art d'être heureux » en 50 règles de vie :

- être en bonne santé
- garder sa bonne humeur (gaîté)
- avoir un ou 2 amis fidèles
- avoir suffisamment d'argent pour ne pas souffrir d'en manquer
- chasser les « passions tristes », jalousie, envie, colère, regret (Spinoza ou Corneau)

Mais, V. Cespédes, philosophe contemporain, attire notre attention sur un phénomène de société qui voudrait nous donner l'obligation d'être heureux, à tout prix, (publicités jouant sur le plaisir de posséder ou les jouissances artificielles). Il appelle cela le « bonheurisme ». (Voir notre Soirée-débat de décembre 2012 : La société de consommation peut-elle nous apporter le bonheur ?)

Le bonheur est-il une affaire essentiellement individuelle ou peut-il être du domaine collectif ? Des philosophes du XIX^{ème} siècle ne voulaient-ils pas « le plus grand bonheur possible pour le plus grand nombre possible » (Godwin, Owen, Mill, ou Fourier, Proudhon ou Bakounine...)

Le plaisir, la bonne humeur, la gaîté, la joie, le bonheur, feraient-ils partie d'une approche de la sagesse ?
Ces sentiments ou ces façons d'être peuvent-ils nous aider à mieux vivre ensemble ?
Enfin : Peut-on décider d'être heureux ?

G. Corneau considère que pour se sentir bien il faut pouvoir entretenir notre élan vital par l'expression, la participation, la création, et la sublimation. Dans cette soirée, nous avons l'occasion de nous exprimer et de participer, nous créons quelque chose collectivement (enregistrée dans les comptes rendus) et si nous en tirons tous de la satisfaction : serait-ce un pas de plus vers le bonheur ?

Synthèse des différentes interventions de la soirée (Réalisée à partir des notes prises par JP Beau)

Le débat s'est d'abord instauré autour d'une interrogation sur la nature psychologique de la joie. La joie n'est-elle pas l'expression innée d'un imaginaire mental préalable que connaît déjà le tout petit enfant quand il est à même de ressentir un état de plénitude ? Nos joies d'adultes seraient peut-être simplement une répétition du bonheur complet qu'il nous a été donné d'éprouver dans notre toute petite enfance.

La joie de vivre pourrait naître spontanément dans la prise de conscience de soi et que l'on vit. C'est sans doute ce qu'éprouve très vite le jeune enfant lorsqu'il se dresse sur le monde dans son élan vital. Pour éprouver cette forme de naïveté, l'adulte peut sans doute le faire aussi dans le cadre d'une mystique religieuse comme par exemple celle que permet le Bouddhisme, mais aussi avec une réflexion philosophique où l'on apprend à s'observer soi-même avec distance critique. La plupart du temps la réalité concrète de la vie nous plombe dans la pesanteur et c'est notre capacité de mise à distance du monde qui nous permet de temps à autre la légèreté et la joie.

En contrepoint, il a été évoqué les bonheurs profonds et exaltants qui sont éprouvés par ceux qui sont capables de les rechercher plus ou moins clairement dans leur conscience, mais surtout de s'atteler avec détermination dans un projet ambitieux ou un exercice, une création, réclamant au préalable une grande préparation, demandant des efforts manuels, physiques ou intellectuels très importants. D'une manière générale, après une lutte pour une cause jugée indispensable, après un combat mené dans le cadre d'un idéal de vie, la réussite d'un objet, d'une œuvre, si la difficulté est surmontée le bonheur ressenti est immense, l'émotion qu'il suscite nous inonde et perdure souvent longtemps. Quelques uns parmi nous ne sont pas loin de penser que le vrai bonheur n'existe qu'à ce prix. En tout cas l'acte de création est porteur d'enthousiasme et de jubilation.

Il a aussi été pointé l'importance de la nature de la joie qui nous échappe pour partie, nous sommes en effet de nature optimiste ou pessimiste et la joie ne nous est pas également donnée à tous. Et puis dans l'ensemble de nos sentiments il faudrait distinguer le bonheur profond et durable des petits bonheurs quotidiens que chacun peut éprouver à des doses plus ou moins fortes et avec des connotations diverses en fonction de nos exigences morales... Cela nous renvoie à Socrate et au « *bonheur* qu'il avait défini *comme le plaisir sans remords* ».

La question récurrente qui est examinée tourne autour de savoir si le bonheur est inné ou s'il est

PHILO et PARTAGE
ASSOCIATION CULTURELLE HUMANISTE ET SOLIDAIRE

possible de l'acquérir ? Et si oui, faut-il le cultiver et comment? Sans pouvoir trancher sur cette alternative, nous avons observé que la notion de bonheur demeure subjective. Le bonheur n'est pas l'apanage des nantis, il est parfois davantage ressenti dans la précarité économique. A l'occasion, le sourire d'un enfant des bidonvilles du tiers-monde peut se montrer plus rayonnant que celui des quartiers huppés de nos sociétés occidentales.

Nous nous sommes interrogés pour savoir si le bonheur était un état individuel, ou s'il avait une composante collective. Il est certain qu'il existe des prédispositions individuelles à éprouver la joie et le bonheur. On est sans doute d'une nature plus ou moins gaie, ou plus moins triste, mais lorsque la joie s'empare de nous, elle a d'emblée un aspect communicatif, il nous faut la partager avec une ou plusieurs autres personnes. En outre la vie joyeuse ne semble pas possible sans un minimum d'estime de soi, or l'estime de soi est non seulement le reflet d'un vouloir vivre intérieur mais aussi il se conforme au regard des autres et du jugement qu'ils portent (plus ou moins consciemment) sur nous. L'estime de soi nous est donc apparue un préalable à nos dispositions personnelles à la joie. La dimension collective de la gaîté semble avérée, en effet on n'imagine pas vraiment le bonheur dans la solitude sauf peut-être dans quelques cas particuliers hors normes d'exaltation psychologique. La joie, la gaîté et le bonheur, c'est un peu comme la fête cela se vit avec d'autres.

Par ailleurs, il y a eu parmi nous un accord assez général pour estimer que le bonheur réclamait un certain travail sur soi, une réflexion, une pensée. Pour être capable de vivre un moment de bonheur, il fallait être capable de relativiser l'ensemble de sa vie, faire un parcours dans le manque, dans l'effort, parfois la douleur ou la souffrance pour être en mesure d'éprouver la joie simple d'un instant de grâce, d'un moment de légèreté empreint d'une petite dose de mélancolie pour être à même de replacer cette délicieuse douceur dans le tohu-bohu du quotidien et l'apprécier comme telle.

Souvent le bonheur ne peut-être considéré que rétrospectivement, il se reconnaît le plus souvent au mal qu'il nous fait lorsqu'il s'en va. Il faut savoir que le bonheur n'est pas une réalité concrète, il n'existe probablement que dans notre imaginaire. C'est plutôt un idéal que nous tentons d'atteindre. Vivre heureux, c'est penser qu'on est déjà en chemin vers le bonheur et trouver une harmonie sur cette longue route avec tout ce qui nous environne.

La plénitude dans le bonheur n'appartient en aucune façon à la simple satisfaction des plaisirs, mais plutôt au dépassement des désirs vains par un certain combat contre nos propres passions tristes et écrasantes. Cela demande également des efforts pour un accomplissement qui exige la patience et la durée. Apprécier ce qui nous est donné par la vie paraît simple, en réalité cela demande un apprentissage parfois long, une réflexion intime pour laquelle la philosophie peut se révéler une aide précieuse, un outil puissant.

Loin du « *bonheur* » fantasmé et inaccessible, la conscience qui se nourrit du « gai savoir » est capable de nous libérer de nos propres freins sur la voie du bonheur. La pensée, prenant en compte nos émotions et notre raison, celle du partage de la connaissance, celle du partage de l'action, celle de la jubilation fraternelle peut nous donner cet humour joyeux comme un antidote à l'absurde et au dérisoire. Seule la pensée solaire, celle de la disponibilité de la rencontre, celle de la capacité de s'émerveiller, celle enfin peut-être aussi de l'abandon, du « lâcher prise » peut nous offrir un peu de légèreté afin de nous hisser un peu au-dessus des pesanteurs de la terre, de la gravité, du chaos et du néant pour nous faire entrevoir les beautés du monde.
