

...en collaboration avec la Bibliothèque Municipale

Compte rendu de la Soirée-débat du jeudi 21 septembre 2017

Thème : « **Réflexion sur le sens de la vie, la paix intérieure, le bonheur** »

Nous étions 48 présents ce jeudi. Jean-Paul Beau souhaite à tous la bienvenue. Il excuse quelques personnes qui ont exprimé leur regret de ne pouvoir être disponibles ce soir : Yvonne, Béatrice, Simone, Annie et Pierre. Il se réjouit d'une part, de retrouver un certain nombre d'habitues à nos soirées et, d'autre part, d'accueillir beaucoup de nouveaux. À leur attention, il présente en détail l'association « Philo & Partage » qui aborde sa 6ème année de fonctionnement. Il présente les membres du bureau. Il précise que pour nos soirées l'entrée est libre et gratuite, mais que les fidèles sont invités à s'acquitter de la cotisation. L'adhésion individuelle est fixée à 12€ et l'adhésion familiale à 18€. Serge Pahon, trésorier, est à la disposition de chacun pour recevoir votre cotisation. Infos complètes sur notre site internet : www.philoetpartage.fr/

Il indique aussi, qu'à partir de cette année, en plus des comptes rendus, il assure avec Jean-Pierre des entretiens retraçant les débats de nos soirées qui sont diffusés régulièrement sur « Couleurs FM » 97.1 MHz (radio locale à Bourgoin-Jallieu)

Jean-Paul dresse ensuite le tableau des activités de l'association :

-Les Soirées-débats : Il en détaille la méthode du choix des thèmes, leur présentation par un participant (5 à 7 minutes) l'organisation et le déroulement des discussions et enfin la rédaction du CR.

-Les Conférences : présentation environ 45 minutes/1heure ; Sujet négocié avec le conférencier.

-La journée du livre : « *Délivre tes livres* » qui aura lieu pour 2018 le samedi 31 mars.

-Les ateliers philos Collège de Champoulant et à l'École élémentaire de St Alban.

Dans l'esprit de l'association, la participation du plus grand nombre, notamment aux tâches de présentation des thèmes et de secrétariat de séance pour le compte-rendu, voire au secrétariat de communication, est souhaitée

Joëlle Siguret se porte volontaire pour le secrétariat de la séance de ce soir.

Pour la présentation des sujets qui seront abordés au cours de cette saison les personnes intéressées sont les bienvenues.

Rappel des objectifs et méthodes des soirées-débats

L'animateur rappelle les objectifs et les méthodes des soirées-débats. Il s'agit d'apprendre à penser avec rigueur par l'échange avec les autres. Sans s'opposer à la philosophie des spécialistes, la philosophie ouverte à tous s'inspire des analyses des penseurs universitaires pour la rendre accessible au plus grand nombre. Le principe retenu par l'association, c'est celui de l'égalité de tous à l'égard de la prise de parole. À l'opposé de l'expression intempestive, l'analyse disciplinée de la parole cherche en tout cas à ce que le plus grand nombre puisse avoir accès aux exigences d'un raisonnement rigoureux et plus généralement accès à la pensée méthodique. Ce qui distingue les débats de « Philo & Parage » des conversations ordinaires ou de celles qui sont conduites dans d'autres cadres, c'est la rigueur dans la méthode et l'organisation de la circulation de parole permettant l'écoute réciproque. Cela implique donc de demander la parole, et de n'être pas coupé lors de notre intervention. Afin que chacun ait la possibilité de s'exprimer, cela exige de tous un effort de concision et de modestie. Les débats qui permettent à des idées différentes voire contradictoires de s'exprimer constituent la richesse commune. La confrontation des idées, en particulier quand elles sont opposées, commande certes le soin d'évacuer les attaques personnelles, favorise le développement non seulement la maîtrise de soi mais aussi de l'esprit critique, sans étouffer jamais l'enthousiasme et la passion.

Présentation du thème de la soirée par Jean-Pierre MOREAU :

Le thème de ce soir est assez particulier car il est composé de trois parties qui seraient apparemment liées : le sens de la vie, la paix intérieure et le bonheur. Mais, le sont-elles vraiment liées ? Suivant la réponse apportée au premier terme : « quel est le sens de la vie ? », on va orienter la suite du raisonnement : « peut-on trouver la paix intérieure ? » et celle-ci influe-telle sur notre bonheur ? Les combinaisons de la réflexion sont donc nombreuses et chacun va suivre une piste plutôt qu'une autre. Si le bonheur est placé comme un objectif, la paix intérieure, la sérénité sont-elles des chemins pour l'atteindre ou font-elles parties du bonheur ? Si ce sont des chemins, d'où partons-nous ? La vie a-t-elle un sens ? Oui ou non ? Si oui, lequel ? Peut-être qu'on ne sait pas...

Pour m'éclairer un peu, j'ai demandé conseil à quelques amis. Voici ce que j'en ai retenu.

Démocrite, Épicure et Lucrèce m'ont rappelé que tout était constitué d'atomes, l'inanimé comme l'animé ; les minéraux, les liquides, les gaz, mais aussi ce qui vit : les microbes, les plantes, les animaux.

Les biologistes indiquent que la vie serait apparue sur Terre il y a 3.5 à 4 milliards d'années à partir de molécules de gaz (CO², Méthane, Ammoniaque, Hydrogène sulfuré) et de l'eau soumises à une pression et à une température élevée (entre 40 et 85 °C). La soupe primitive et le hasard ont formé les premières protéines qui ont été brassées, dissociées, recomposées dans une pure fantaisie, permettant l'apparition des premières bactéries et peu à peu les animaux, comme les végétaux, se sont développés à travers la sélection, l'adaptation ou l'évolution. Cette vie là a-t-elle un sens ? Peut-être : naître, se développer, se reproduire, accroître son territoire, puis vieillir, se dégrader et disparaître ? Dans ce grand jeu de hasard, la seule certitude semble être qu'une fois né on doit nécessairement mourir. L'espèce humaine n'échappe pas à cette règle biologique.

Michel Onfray confirme que « la vie est une parenthèse entre deux néants » et, avec de nombreux philosophes, appelle à en profiter, à en jouir, à aimer, à faire jouir, sans porter de tort aux autres. Ce pourrait-être un premier sens métaphysique ou ontologique de la vie. Puisque nous sommes conscients d'être en vie, avec ou malgré tout ce que cela comporte, profitons en pour le mieux.

Mais Albert Camus voit les choses autrement : pour lui, la vie est absurde, elle n'a aucun sens. Le hasard mène les choses d'un bout à l'autre. Notre naissance est un pur hasard : d'où viennent papa et maman, comment se sont-ils rencontrés, quelle est la probabilité que ce soit moi et pas un autre qui soit issu de leur accouplement ? Et ma vie, depuis mon premier cri jusque maintenant, n'est-elle pas

une succession de circonstances aléatoires qui ont fait ce que je suis devenu ? Et qui continueront à me balloter jusqu'à mon dernier souffle... Pourtant, Camus comme Nietzsche ne sont pas pessimistes, car la conscience de cette absurdité les invite à affirmer leur personnalité et leur humanité tout en acceptant le sort que nous réserve la vie. Aimer ce qui existe (amor fati). C'est ainsi qu'on pourrait trouver des moments de bonheur malgré les souffrances ; comme Sisyphe le fait, peut-être, en descendant la montagne pour aller chercher la pierre qu'il remontera dans la douleur pour la énième fois avant qu'elle ne retombe.

Cependant on souffre aussi des maux des autres : peut-on être heureux dans un océan de malheurs sans tomber dans l'égoïsme ou l'indifférence ? Le repli sur soi, en nous éloignant des autres, peut nous donner une certaine tranquillité mais nous prive aussi de beaucoup de sources de joies et nous coupe du bonheur.

Le poète Pindare, aussi, nous pousse à profiter de la vie sans rien attendre d'autre : « N'aspire pas, Ô mon âme, à la vie éternelle mais explore tous les champs du possible ».

Les croyants de nombreuses religions font observer que la foi dans un paradis après la mort, et donc à la vie éternelle, peut aider à vivre mieux. Le sens de la vie deviendrait donc : préparer de son vivant le paradis dans un autre monde supposé.

N'y croyant pas, je ne mesure pas toutes les conséquences de cette position. Cependant, outre certaines contraintes ou ascèses religieuses, le fait de vivre dans l'attente de la mort pour espérer une vie meilleure me paraît tout à fait contradictoire avec la recherche du bonheur ici et maintenant. Cette pratique peut-elle seulement amener la paix intérieure ou la sérénité ? Car elle ne supprime ni la peur de la mort, ni la crainte du « jugement dernier », contrairement aux principes épicuriens qui nous dégagent de la peur de la mort et de la crainte des dieux, offrant ainsi une réelle possibilité de sérénité, de quiétude et de paix intérieure. L'ataraxie, d'après les anciens grecs, est l'absence de troubles de l'âme, une des conditions pour être heureux.

Spinoza nous conseille aussi d'écarter les passions tristes, ces affections ou sentiments dont la peur et la crainte font partie, et au contraire de développer les passions gaies, celles qui nous grandissent et nous renforcent dans notre être, par exemple : la joie, l'empathie, l'attention aux autres, la générosité, l'amour, la bonté...

Cela va bien avec ce qu'indique Vincent Cespèdes lorsqu'il parle de « l'onde de charme » pour s'opposer aux « ondes de choc ». Sourire à la vie face aux mauvais coups qu'elle nous inflige. S'ouvrir aux autres en laissant glisser la méchanceté et la bêtise. Communiquer. Diffuser de l'amour plutôt que de la haine. Car pour lui, il ne peut y avoir de bonheur solitaire, la vie demande le partage avec les autres. Il dit : « le bonheur ne se conjugue pas avec le verbe avoir, ni avec le verbe être, il se conjugue avec le verbe rendre ». « Rendre heureux rend heureux ! » n'est-ce pas un beau précepte qui peut donner du sens à notre vie ?

Synthèse des différentes interventions de la soirée

(réalisée par Joëlle SIGURET et Jean-Pierre MOREAU)

Les premières interventions ont souligné qu'on se pose ces graves questions parce que nous avons une conscience et conscience de l'avoir. Les animaux s'ils paraissent heureux ne se demandent pas pourquoi ils le sont et vivent les événements tels qu'ils arrivent. Le bonheur est pour eux une totale abstraction que nous avons du mal à définir. S'agit-il d'un sentiment ou d'un état ? Est-ce l'absence de souffrances ? Est-ce un état durable ? Une somme de plaisirs ou de joies ? Peut-on décider d'être heureux ? Dans ce cas quelles sont les formules qui permettent d'atteindre l'objectif ?

On semble s'accorder sur une approche du bonheur qui serait un état de complète satisfaction et de plénitude. Mais comment conserver cette satisfaction si notre conscience nous pose trop de questions ?

L'environnement, le milieu, la culture, la généalogie, les traits de caractères (voir les explications fournies par les neurosciences) que nous ont transmis nos parents, notre éducation, les valeurs auxquelles on tient et les liens d'attachement induisent les conditions de notre bonheur. Le bonheur est toujours subjectif. Chacun a ses critères personnels qui sont remis en cause tout au long de l'existence. La santé semble être une condition du bonheur. L'avoir ne suffit pas : On voit des gens très heureux avec pas grand-chose et inversement d'autres sont malheureux alors qu'ils possèdent plein de choses. L'inquiétude et l'insécurité par exemple nuisent au bonheur même quand l'essentiel des besoins est satisfait (voir la pyramide de Maslow qui montre l'organisation de la satisfaction des besoins).

Comment peut-on être heureux quand on a tout perdu ? Quel est ce tout ? Son argent ? Son travail ? Sa maison ? Sa famille ? Ses enfants ?... Dès lors : « ma vie n'a plus de sens ! ». Cette expression montre le lien direct que nous faisons entre la quête du bonheur et le sens que nous attribuons à notre vie. La vie biologique est une succession de hasards ou de coïncidences, notre mouvement, nos évolutions physiques le sont certainement aussi, mais il paraît important, au moins utile, de donner un sens à sa vie, même si celui-ci n'est pas clairement affirmé et qu'il évolue tout au long de notre âge. Ce sens s'appuiera sur des valeurs, des vertus qui nous sont chères et qui nous mettent en relation avec les autres et le monde. Il est précisé que dans l'expression « *sens de la vie* » le mot « sens » comporte lui-même une relativité ou au moins une ambiguïté, en effet le mot « sens » peut vouloir dire en même temps une direction, une signification, un organe de la sensibilité et un certain bon sens, opposé à l'insensé c'est à dire la raison.

De même que notre définition du bonheur, le sens que nous donnons à notre vie évolue en fonction de notre expérience, et sous les chocs affectifs ou physiques que nous subissons. La sagesse ou la philosophie nous conseillent d'accepter ce qui arrive, de se satisfaire d'être en vie et de tenter de s'adapter aux principales difficultés. Parmi les penseurs du siècle passé, l'existentialiste Jean-Paul Sartre nous explique que « *L'existence précède l'essence* », c'est à dire que nous sommes là, en réalité ici et maintenant, avant que le sens de cette existence ne soit défini. Cette réalité existentielle nous laisse la liberté totale et entière de choisir notre vie et le sens que nous voulons lui donner. Nos choix de vie (s'accepter tel que l'on est, avoir ou pas des enfants, ou des amis, vivre longtemps pour transmettre son expérience, vivre avec la personne qu'on aime...) viennent parfois d'un certain idéal, de rêves, et sont souvent remis en cause par les événements extérieurs ou les circonstances. Les contrariétés, les soucis que cela amène nous perturbent et nous privent de la paix intérieure qui paraît être aussi une des composantes du bonheur.

Comment échapper aux multiples agressions extérieures sans se replier sur soi et se couper du monde ? (Éventuellement jusqu'au suicide) Ce peut être un choix de vie (ermite, moine, ...) mais il semble que cet isolement ne soit pas entièrement satisfaisant car pour beaucoup, nous avons besoin des autres et c'est en échangeant avec les autres que nous rencontrons la sympathie, la joie et l'amour, constituants du bonheur. Le bonheur égoïste ne peut être qu'éphémère.

Il est proposé un cercle vertueux : accepter ce que nous propose la vie pour acquérir une paix intérieure et obtenir des moments heureux qui nous aident à accepter la vie telle qu'elle est. Mais en tenant compte des mouvements perpétuels de notre environnement, de nos émotions. La vie est un mouvement, une transformation continue, cela peut être angoissant. On est toujours en mutation et parfois on peut craindre de se perdre : on n'est jamais le même, on ne se sent pas toujours propriétaire de ses pensées. Pourtant, la paix intérieure nécessite une cohérence entre ce que l'on croit et nos actes, cette paix est nécessaire pour être heureux dans la durée en connexion et en harmonie avec les autres selon ses valeurs et ses passions.

Certaines méditations nous apprennent à être bien avec nous-mêmes. À se changer soi pour être en meilleure relation avec les autres, sans vouloir les changer. Elles peuvent nous aider à la sérénité, mais

il faut se garder des recettes toutes faites que la société de consommation cherche à nous imposer. Pour vendre, les publicitaires nous enjoignent d'être heureux, avec une belle auto, une belle maison, une belle famille, un beau voyage... Le « bonheurisme » ne fait pas le bonheur. Il tend au contraire à nous isoler des réalités de la vie, de nous couper de nos congénères et de formater nos pensées et nos actes. Et aussi, à nous culpabiliser si nous ne nous affirmons pas heureux ou que nous nous préoccupons du sort des autres, plus malheureux que nous. C'est encore un appel au bonheur « paradisiaque » qui pousse les assassins, fous de dieu, à se faire exploser au milieu d'une foule d'innocents. Quelle est leur part de joie à ce moment-là ? Sont-ils sereins et satisfaits du sens de leur vie ?

Pour résumer, si on doit considérer que la vie en tant que telle n'a pas de sens, qu'elle est absurde comme l'affirme Camus, il est toujours possible de lui donner le sens que nous souhaitons, en restant conscients de la fragilité de nos choix, sous les effets de multiples éléments perturbateurs. Dès lors on peut acquérir une certaine paix intérieure et accepter ce qui nous arrive, s'y adapter et profiter heureusement des bons moments que la vie nous offre.

Annexes :

Pyramide de Maslow qui montre l'organisation de la satisfaction des besoins, et moins les besoins de bases sont couverts, moins le bonheur est possible.



Les neurosciences ont démontrées que ce ne sont pas les mêmes parties du cerveau qui se développent lorsque l'individu est en situation de stress. Et que cette configuration du cerveau peut faire souffrir de maux les générations suivantes. L'expérience sur des souris a montré une résilience moindre pour ces souris stressées qui se répercutent sur 2 générations. L'accès au bonheur n'est pas égal pour tous !

Citation de Guy Corneau : « Nous sommes tous des êtres blessés qui cherchons le bonheur, parfois par des moyens bien étranges ».

-
- Lire : - Epicure : *Lettres*
- Spinoza : *L'éthique*
- Nietzsche : *Le gai savoir*
- Camus : *Le mythe de Sisyphe*
- Michel Onfray : *Les sagesses antiques*
- Vincent Cespédes : *Magique étude du bonheur*
- Le compte-rendu de la soirée-débat de *Philo et Partage* du 21 novembre 2013 portant sur « la joie, la gaieté, le bonheur ». (sur notre site)