

Textes café 87 le bonheur sur ordonnance ? mardi 7 mai 18h

Que signifie le « devoir d'être heureux » dans une société dominée par les études sur l'équilibre mental et la recherche du bien être manipulée par la consommation ?

I Prise de vue

1) **Au moins deux conceptions du bonheur** qui ont encore cours aujourd'hui, sous des formes plus contemporaines. D'une part, le bonheur est, pour certains, une longue et difficile conquête qui ne va pas de soi.¹ Le bonheur se gagne et se mérite et il ne peut pas exister sans référence au malheur ou, à tout le moins, à des épreuves, écueils, coups du sort, obstacles et difficultés. Le bonheur ne peut se concevoir sans une quête, sans une poursuite, sans une certaine maturation, sans un certain bagage de connaissances et sans une certaine sagesse. D'autre part, dans une conception presque inversée, le bonheur serait quelque chose de simple et de pas trop compliqué. L'existence serait (ou devrait être), autant que faire se peut, *un long fleuve tranquille* et une « euphorie perpétuelle ». Le bonheur, ce serait le plaisir facile presque permanent procuré par l'industrie du divertissement, ce que les États-Uniens appellent *le fun*² et *l'entertainment*³. L'auteur américain Neal Gabier (1998) parle d'ailleurs des États-Unis comme étant *The Republic of Entertainment*.

Parlant du *fun*, Gabier en présente les principales composantes populaires : *Par contraste, ricanent les aristocrates de la culture, le nouveau divertissement populaire est surtout axé sur le fun. Il s'agit de satisfaction plutôt que d'édification, de complaisance plutôt que de transcendance, de réaction plutôt que de contemplation, d'une réaction de fuite devant l'enseignement moral plutôt que d'humilité. Comme l'a dit un élitiste, la différence entre le divertissement et l'art est la différence entre « une satisfaction factice et une expérience authentique menant vers un plus grand accomplissement individuel »*⁴

Jean-Serge Baribeau « Bonheur insoutenable » et « merveilleux malheur » : Bonheur, malheur et oxymoron, Horizons philosophiques, 2003

2) Le fait est que **le bonheur est devenu une quête obsessionnelle dans nos sociétés**, alors il est difficile d'y échapper. La confusion du bonheur et du bien-être, c'est la grande confusion des modernes. Elle est née avec les Lumières au XVIII^e siècle, dont le projet était d'éradiquer le malheur pour reconquérir des territoires sur la détresse, la maladie, les superstitions et finalement sur la mort. Ce projet-là a été parfaitement rempli : la moindre souffrance physique est aujourd'hui considérée comme une anomalie. Il y a un effet pervers à ce confort gagné : la modernité a déclaré le malheur hors-la-loi. Le bien-être se mesure en moral des ménages, en taux de satisfaction, alors que le rôle de l'État est d'assurer la sécurité et la santé minimale de ses citoyens. Tout se passe comme si le capitalisme d'aujourd'hui avait pris en charge, de manière plus douce, les buts qui étaient ceux, brutaux, du communisme : à Cuba, à l'entrée de la Havane un panneau déclare : « *Ici, nous sommes heureux* » ; à Pyongyang, en Corée du Nord, une station de métro s'appelle « Paradis terrestre »... La logique économique tente par cannibalisme de s'approprier des finalités qui relèvent de la religion ou de la philosophie. Un Prix Nobel d'économie américain a même tenté de faire une approche économique du mariage et de l'amour en calculant leurs coûts et pertes ! Or plus on cerne avec les statistiques la mesure du bonheur, plus l'insatisfaction est forte dans la société. Les gens sont malheureux

¹ Cf rapport bonheur/vertu : Eudémonisme = vie heureuse et moralement accomplie, hédonisme rationaliste épicurien = arithmétique au service des plaisirs stables au détriment du plaisir en mouvement

² Fait pour le plaisir, amusement

³ Amusement, divertissement

⁴ Neal Gabier, *Life the Movie, How Entertainment Conquered Reality, Starring Everyone*, New York, Alfred A. Knopf, 1998, p. 16

de ne pas être heureux à temps complet ! Il y a aujourd'hui un volontarisme insensé du bonheur qui passe par l'ascèse ou par des démarches infantiles, comme celle du dalaï-lama. Il ne s'agit plus là d'un raisonnement logique ou religieux – au contraire, les religions ne cessent de nous dire que le bonheur n'est pas accessible –, mais d'une pensée magique. Hélas, tout le monde sait que les instants de félicité dans l'existence sont rares. « *J'ai reconnu mon bonheur au bruit qu'il a fait en partant* », écrivait Jacques Prévert. **Pascal Bruckner :**

3) Le bonheur récit de légitimation sociale pour l'ordre établi

C'est au nom de ce devoir de faire le bonheur de ses concitoyens que les gouvernants assurent à chaque citoyen une place, une fonction et un rôle social correspondants à ses mérites et à ses besoins, lui évitant la misère sociale et celle de ceux qu'il a en charge. Lorsque les jouissances matérielles se font plus rares le pouvoir se rabat sur la promesse de "sécurité" qui a toujours constitué le masque du bonheur lorsque celui-ci tend à se réduire comme peau de chagrin. Aujourd'hui l'exemple qui nous est offert est la chose même : le progrès social laisse sa place à la volonté de lutter contre les délinquances et les incivilités. A défaut de pouvoir rendre les citoyens heureux le pouvoir leur promet de les protéger, non de la misère elle est déjà là, mais des plus miséreux qu'eux. Le champ des pratiques professionnelles chargées de prendre en charge les souffrances psychiques et sociales, psy, travailleurs sociaux, rééducateurs de toutes sortes, se trouve remodelé de fond en comble par cette "pensée du risque". On ne soigne plus, on participe à l'hygiène publique du corps social en évaluant les probabilités de voir réapparaître des comportements indésirables. (...). Les politiques, au nom du bonheur matériel, des exigences de consommation et de bien-être auxquels les marchés prétendaient répondre, cèdent leur pouvoir de décision et d'initiative. Ils se désistent au profit d'un système dérégulé, affolé, incontrôlable, dont plus personne, ou presque, ne possède la maîtrise se contentant d'en exercer la fonction. La technique, encore elle, décide pour nous. Dans tous les domaines les automatismes tendent à prévaloir sur la liberté. Bien sûr pas les automatismes d'antan, mais des automates souples, fluides, numériques, captant et façonnant insidieusement les conduites humaines. Ils n'aident plus à la décision, ils la prennent. (...)il convient de rappeler comment le "bonheur" est devenu cette promesse faite aux peuples pour les soumettre et les gouverner. Opium dont la fonction politique et culturelle est comparable à celle des religions et des doctrines totalitaires. Le bonheur comme récit de légitimation sociale de l'ordre établi. Le bonheur comme moyen d'obtenir l'adhésion aux dispositifs de gouvernement et d'administration de la multitude, comme justifiant la dépendance aux techniques et aux procédures sans avoir à penser la culpabilité et le conflit inhérents au lien social.⁵ Roland Gori Université d'Aix-Marseille, Huffpost,

II) les nouvelles stratégies d'emprise liées aux études récentes

1) **le bonheur est en train de changer de bord.** Jusque-là, c'était un problème philosophique, à la fois ardu et vague. Mais l'idée du bonheur fait aujourd'hui l'objet de toutes les

⁵ Cf Huxley Dans cet univers du *meilleur des mondes*, univers basé sur le principe absolu de la *stabilité sociale*, les êtres humains sont contrôlés d'au moins deux façons. On utilise d'abord le contrôle génétique (le Procédé Bokanovsky). On fabrique les humains dans des laboratoires, en assignant à chacun les caractéristiques intellectuelles et physiques qui seront requises par sa place (ou sa caste) dans la société. Le contrôle psychologique (l'enseignement pendant le sommeil ou *l'hypnopédie*) vient épauler et renforcer le premier. Chaque être humain se voit répéter *ad nauseam* ce qu'il doit savoir et ressentir pour bien tenir sa place, pour être un membre bien rodé et bien ficelé de sa caste. L'idée fondatrice de cette société, c'est d'assurer *le bonheur*, celui-ci consistant à «aimer ce qu'on est *obligé* de faire». Comme le dit un des dirigeants, «Tel est le but de tout conditionnement : faire aimer aux gens la destination sociale à laquelle ils ne peuvent pas échapper». Jean-Serge Baribeau *ibidem*

convoitises. Récupérée par le marketing sentimental et l'optimisme de commande du coaching, elle s'est transformée en un argument de vente. La pensée positive va plus loin : aux États-Unis, à Harvard ou à Princeton, des psychologues réputés délaissent les pathologies pour s'intéresser aux gens bien dans leur peau et trouver la recette de l'équilibre mental. Dans le monde entier, des économistes s'attaquent à un nouveau défi, la mesure et la production du bien-être. *Alexandre Lacroix Phie magazine nov2007*

2) Dans votre livre, vous donnez naissance à un terme nouveau : l'happycratie. Que signifie-t-il exactement ?

Edgar Cabanas : L'happycratie désigne le pouvoir, l'injonction sociale et morale de poursuivre à tout prix le bonheur personnel et la réalisation de soi. Elle est devenue quasiment obsessionnelle, en touchant toutes les sphères de la vie de tous les jours. Elle concerne particulièrement la consommation de « marchandises psychologiques » (livres, applis, thérapies, coaching,). Comme nous le montrons dans le livre, cette injonction permet d'exercer un nouveau pouvoir notamment dans les entreprises. Elle se manifeste dans de nouvelles stratégies d'influence, dans les décisions politiques, comme dans les modes de management et même dans une nouvelle perception de la citoyenneté. Une nouvelle idéologie, celle du bonheur où les émotions négatives n'ont plus de place. Au travail, ce sont des techniques de management qui prennent place, en valorisant les employés les plus heureux.

Vous parlez plutôt d'un « certain » bonheur...

Oui. Nous décrivons la notion d'un bonheur qui est à la fois très spécifique et pourtant très répandue. Elle impose un point de vue sur le bonheur humain dont l'autorité et l'influence semblent être devenues incontestables. Cette notion du bonheur est surtout transmise par les spécialistes de la psychologie positive, par tous les professionnels qui la pratiquent tels que les coachs, les auteurs et les artisans du développement personnel. Nous le critiquons non pas parce que nous sommes opposés au bonheur, mais parce que nous dénonçons sa vision réductrice, simpliste et individualiste du bonheur. Ce qui nous intéresse, c'est l'analyse de cette vision du bonheur, des bénéfices que les institutions et les agents sociaux en retirent, des liens entre le bonheur et la société de consommation. Le concept du bonheur devient un outil politique. Il permet de façonner le modèle du nouveau bon citoyen. Il permet aussi d'exercer un contrôle sur les personnes (comme c'est le cas dans l'entreprise, par exemple

Vous dénoncez le manque de rigueur scientifique des solutions proposées. Comment expliquez-vous que la psychologie positive fait toujours autant d'adeptes ?

Le bonheur est un produit que l'on produit facilement et pas cher. Il est très profitable. Il n'est donc pas surprenant de voir à quel point la vente du bonheur attire beaucoup d'entrepreneurs. Nous sommes bombardés en permanence par le bonheur : il est partout, à la télévision, à la radio, dans les livres et les magazines, au club de gym, dans l'alimentation, les recettes de régime, dans les hôpitaux, au travail, dans les écoles, les universités, la technologie, l'internet, la politique et bien-sûr... sur les rayons de nos magasins⁶. Le bonheur est le mot le plus commun du discours quotidien, il n'est pas possible de vivre une seule journée sans en entendre parler au moins une fois. C'est un concept tellement familier que nous le

⁶ La publicité, c'est le masque charmeur de l'économie de marché. Masque charmeur parce que la publicité affiche ses plus beaux atours pour cacher sa nature véritable : persuader que le bonheur consiste à consommer jusqu'à l'épuisement...de la Terre. La publicité ne dit jamais directement : «Achetez ce produit, ainsi nos actionnaires feront du profit sur votre dos.» Non, la publicité fait miroiter le bonheur ; elle laisse entendre qu'on ne pourra l'atteindre qu'en achetant. Bien sûr, le consommateur sait bien, au fond, que ce ne sont que de petits plaisirs temporaires que les produits peuvent lui procurer. **Jean-Serge Baribeau**

considérons comme un acquis. Ce qui se traduit par des bénéfices juteux sur le marché. *Eva Illouz contre la tyrannie du bonheur*, Par Virginie Bloch-Lainé⁷

III) La vision réductrice de la biochimie va-t-elle servir de frein à l'émancipation ?

1) La régulation biologique source d' « homéostasie du bonheur »

. Pour les biologistes, notre univers mental et émotionnel est régi par des mécanismes biochimiques façonnés au fil des millions d'années de l'évolution. Comme tous les autres états mentaux notre bien-être subjectif n'est pas déterminé par des paramètres extérieurs tels que le salaire, les relations sociales ou les droits politiques, mais par un système complexe de nerfs, de neurones, de synapses et de diverses substances biochimiques comme la sérotonine, la dopamine et l'ocytocine

Gagner au loto, acheter une maison, décrocher une promotion ou même trouver le grand amour n'a jamais rendu personne heureux. La seule et unique chose qui rend les gens heureux, ce sont les sensations plaisantes du corps. Quelqu'un qui vient de gagner au loto ou de trouver l'amour et saute de joie ne réagit pas réellement à l'argent ou à l'objet de son amour, mais aux hormones qui font rebote à travers son système sanguin et au déchaînement des signaux électriques entre les différentes parties de son cerveau : Malheureusement pour ceux qui espèrent créer le paradis sur terre, notre système biochimique interne paraît programmé pour maintenir le bonheur à des niveaux relativement constants. Il n'y a pas de sélection naturelle pour le bonheur en tant que tel : la lignée génétique d'un ermite heureux s'éteindra avec la transmission à la génération suivante des gènes de deux parents anxieux. Bonheur et misère ne jouent un rôle dans l'évolution que dans la mesure où ils encouragent ou découragent la survie et la reproduction. Dès lors il n'y aurait pas lieu de s'étonner que l'évolution nous ait façonnés pour n'être ni trop malheureux ni trop heureux. Elle nous permet de jouir d'une poussée momentanée de sensations agréables, mais celles-ci ne durent jamais éternellement. Tôt ou tard, elles refluent et laissent place à des sensations déplaisantes.

Par exemple, l'évolution a assuré des sensations plaisantes pour récompenser les hommes qui répandent leurs gènes en ayant des rapports sexuels avec des femmes fécondes. Si la sexualité ne s'accompagnait pas de ce plaisir, peu d'hommes s'en donneraient la peine. Dans le même temps, l'évolution a veillé à ce, que cet agrément retombe rapidement. Si les orgasmes duraient éternellement, les mâles très heureux mourraient de faim, faute d'intérêt pour la nourriture, et ne se donneraient pas la peine de chercher d'autres femmes fécondes. Certains chercheurs comparent la biochimie humaine à un système d'air conditionné qui garde la température constante, que survienne une vague de chaleur ou une tempête de neige. Les événements peuvent bien changer momentanément la température : le système d'air conditionné ramène toujours la température au même point fixe.

Certains systèmes d'air conditionné sont réglés à 25°, d'autres à 20°. Les systèmes de bonheur conditionné diffèrent d'une personne à l'autre. Sur une échelle de 1 à 10, certains naissent avec un système biochimique allègre qui permet à leur humeur d'osciller entre 6 et 10 pour finir par se stabiliser à 8. Une personne de ce genre est parfaitement heureuse, qu'elle vive dans l'aliénation d'une grande ville, perde tout son argent dans un crash boursier ou se découvre diabétique. D'autres sont affligés d'une biochimie lugubre qui oscille entre 3 et 7 et se stabilise à 5. Une telle personne reste déprimée même si elle jouit du soutien d'une communauté soudée qu'elle gagne des millions au *loto* ou qu'elle a une santé d'un champion olympique

2) le progrès des manipulations biochimiques suffira-t-il à rendre les gens plus heureux ?

⁷ Happycratie, Edgar Cabanas et Eva Illouz, Editions Premier Parallèle, septembre 2018

Si nous acceptons l'approche biologique du bonheur, l'histoire n'a qu'une importance mineure, puisque la plupart des événements historiques n'ont eu aucun impact sur notre biochimie. L'histoire peut changer les stimuli externes qui font sécréter la sérotonine : elle ne change pas les niveaux de sérotonine qui en résultent, et ne saurait donc rendre les gens plus heureux. Comparez un paysan français du Moyen Âge à un banquier parisien moderne. Le paysan vivait dans un gourbi sans chauffage qui donnait sur la porcherie ; le banquier loge dans un luxueux penthouse pourvu des gadgets les plus récents et avec vue sur les Champs-Élysées. Intuitivement, on s'attendrait à ce que le banquier soit beaucoup plus heureux que le paysan. Or, gourbis, penthouse ou Champs-Élysées ne déterminent pas vraiment notre humeur, la sérotonine, si. Quand le paysan du Moyen Âge acheva la construction de son gourbi, ses neurones sécrétèrent de la sérotonine, la portant au niveau X. Quand, en 2013, le banquier paya la dernière échéance de son merveilleux penthouse, ses neurones sécrétèrent une même dose de sérotonine, la portant à un même niveau X. Le cerveau n'a pas conscience que le penthouse est bien plus confortable que le gourbi. La seule chose qui importe, c'est que la sérotonine est maintenant au niveau X. En conséquence, le banquier ne serait pas un iota plus heureux que son quadrisaïeul, le paysan pauvre du Moyen Age. Cela vaut pour la vie privée, mais aussi pour les grands événements collectifs. Prenez l'exemple de la Révolution française. Les révolutionnaires avaient de quoi s'occuper : ils coupèrent la tête du roi, donnèrent la terre aux paysans, proclamèrent les droits de l'homme, abolirent les privilèges et firent la guerre à l'Europe entière. Mais rien de tout cela ne changea la biochimie des Français. De ce fait, malgré tous les chambardements politiques, sociaux x, idéologiques et économiques produits par la Révolution, son impact sur le bonheur des Français fut modeste. Ceux qui avaient gagné une biochimie enjouée à la loterie génétique étaient tout aussi heureux avant la révolution qu'après. Ceux qui avaient hérité d'une biochimie morose se plaignirent de Robespierre et de Napoléon avec la même aigreur qu'ils se plaignaient avant de Louis XVI et de Marie-Antoinette. Mais alors, quel bien a fait la Révolution française? Si les gens n'en sont pas devenus plus heureux, à quoi riment tout ce chaos, la peur, le sang et la guerre? Jamais les biologistes n'auraient pris la Bastille. Les gens pensent que telle révolution politique ou telle réforme sociale les rendra heureux, mais leur biochimie ne cesse de leur jouer des tours. Il n'y a qu'un seul développement historique qui ait une réelle importance. Aujourd'hui que nous comprenons enfin que les clés du bonheur sont entre les mains de notre système biochimique, nous pouvons cesser de perdre notre temps en combats politiques et réformes sociales, en putschs et en idéologies, pour nous focaliser plutôt sur la seule chose qui puisse nous rendre vraiment heureux : manipuler notre biochimie'. Si nous investissons des milliards pour comprendre la chimie du cerveau et mettre au point des traitements appropriés, nous pouvons rendre les gens bien plus heureux que jamais, sans nécessité d'une quelconque révolution. Le Prozac, par exemple, ne change pas le régime mais, en relevant le niveau de sérotonine, il arrache les gens à leur dépression. Rien ne résume mieux l'argument biologique que le fameux slogan New Age: «Le bonheur commence en soi.» Argent, statut social, chirurgie plastique, belle maison, pouvoir : rien de tout cela ne vous apportera le bonheur. Le bonheur durable ne saurait venir que de la sérotonine, de la dopamine et de l'ocytocine.

ibidem p455- 457

3) Mais est-il possible d'oublier l'importance du sens⁸ ?

⁸ Dans *Le Meilleur des mondes*, le roman dystopique qu'Aldous Huxley publia en 1932 à l'apogée de la Grande Dépression, le bonheur est la valeur suprême, et les médicaments psychiatriques remplacent la police et le scrutin au fondement de la politique. Chaque jour, chacun prend sa dose de «soma», un produit de synthèse qui rend les gens heureux sans nuire à leur productivité et à leur efficacité. Il n'y a pas de guerre, de révolution, de grèves ou de manifestations pour menacer l'État mondial qui gouverne la Terre entière, parce que tout le monde est suprêmement satisfait de ses conditions présentes, quelles qu'elles soient. La vision d'Huxley est bien plus troublante que celle du 1984 de George Orwell. Le monde d'Huxley paraît monstrueux à la plupart des

Le bonheur⁹ consiste plutôt à voir la vie dans sa totalité : une vie qui a du sens¹⁰ et qui en vaut la peine. Le bonheur a une composante cognitive et éthique importante « Pitoyable esclave d'un bébé dictateur » ou « éducateur affectueux d'une vie nouvelle », ce sont nos valeurs qui font la différence « Celui qui a une raison de vivre, disait Nietzsche, peut endurer n'importe quelle épreuve ou presque. »¹¹ Une vie qui a du sens peut être extrêmement satisfaisante même en pleine épreuve, alors qu'une vie dénuée de sens est un supplice, si confortable soit-elle. De tous temps, dans toutes les cultures, les gens ont éprouvé le même type de plaisirs et de peines, mais le sens qu'ils ont pu attribuer à leurs expériences a probablement varié amplement. Dès lors l'histoire du bonheur pourrait bien avoir été beaucoup plus troublée que ne l'imaginent les biologistes. Et cette conclusion n'est pas nécessairement au bénéfice de la modernité. Évaluée minute par minute, la vie au Moyen Âge était certainement rude. Toutefois, si les hommes croyaient à la promesse d'une félicité éternelle après la mort, leur vie pouvait leur paraître bien plus riche de sens et précieuse qu'aux modernes sécularisés qui n'ont d'autre espoir à long terme qu'un oubli total et vide de sens. À la question « Êtes-vous satisfait de votre vie dans son ensemble ? », les gens du Moyen Âge auraient sans doute apporté une réponse très positive dans le questionnaire sur le bien-être subjectif. Nos ancêtres du Moyen Âge étaient-ils donc heureux parce qu'ils trouvaient un sens à la vie dans des illusions collectives sur l'au-delà ? Oui. Tant que personne ne ruina leurs chimères, pourquoi pas ? D'un point de vue scientifique, pour autant qu'on puisse le dire la vie humaine n'a absolument aucun sens. Les hommes sont le résultat de processus évolutifs aveugles qui n'ont ni fin ni but. Nos actions ne relèvent pas d'un plan divin cosmique. Si la planète Terre devait sauter demain matin, probablement l'univers suivrait-il son cours comme à l'ordinaire. Pour autant qu'on puisse le dire à ce stade, la subjectivité humaine ne manquerait pas. Dès lors *tout* sens donné à la vie n'est qu'une illusion. Chercher un sens à sa vie dans l'au-delà, comme au Moyen Âge, n'était pas plus illusoire que de le trouver dans l'humanisme, le nationalisme ou le capitalisme à l'instar des modernes. L'homme de science qui dit que sa vie a du sens parce qu'il augmente le savoir humain, le soldat qui déclare que sa vie a du sens parce qu'il se bat pour défendre sa patrie, et l'entrepreneur qui trouve du sens dans le lancement d'une nouvelle société ne s'illusionnent pas moins que leurs homologues du Moyen Âge qui trouvaient du sens dans la lecture des Écritures, les Croisades ou la construction d'une nouvelle cathédrale. Yuval Noah Harari *ibidem*¹²

lecteurs, mais il est difficile d'expliquer pourquoi. Tout le monde est heureux tout le temps! Qu'est-ce qui ne va pas? *ibidem*

⁹ ... Prenez le travail qu'implique d'élever un enfant: Kahneman observe que, si l'on compte les moments de joie et les moments fastidieux, on a l'image d'une affaire assez déplaisante qui consiste largement à changer les couches, faire la vaisselle et affronter des crises de rage -toutes choses que personne n'aime faire. Et pourtant, la plupart des parents déclarent que leurs enfants sont leur principale source de bonheur. Est-ce à dire que les gens ne savent pas vraiment ce qui est bon pour eux? C'est une possibilité. Une autre est que ces conclusions démontrent que le bonheur n'est pas l'excédent de moments plaisants sur les moments déplaisants.

¹⁰ . Daniel Kahneman *et al.*, *Thinking, Fast and Slow*, New York, Farrar, Strauss and Giroux, 2011 ; Inglehart *et al.*, «Development, Freedom, and Rising Happiness p278-281

¹¹ Déjà Cicéron signalait le cas *de ces* soldats portés par l'orgueil et la passion qui pouvaient endurer mille maux au combat mais s'effondraient devant une petite maladie'. Nous n'aimons *que* les contraintes *que* nous nous imposons en vue d'un but supérieur quand nous sommes prêts à nous exposer aux pires dangers pour arriver à nos fins (...). Voyez les calvaires souvent inhumains auxquels se soumettent les sportifs de haut niveau pour vaincre en compétition alors *que* le monde occidental est tout entier acquis à la culture de l'anesthésie

¹² **On peut objecter la plénitude procurée par l'épilepsie**« Qu'importe que mon état soit morbide ?

Qu'importe que cette exaltation soit un phénomène anormal, si l'instant qu'elle fait naître, évoqué et analysé par moi quand je reviens à la santé, s'avère comme atteignant une harmonie et une beauté supérieures, et si cet instant me procure, à un degré inouï, insoupçonné, un sentiment de plénitude, de mesure, d'apaisement et de fusion, dans un élan de prière, avec la plus haute synthèse de la vie ? » Dostoïevski

IV) un éclairage philosophique

1) La tristesse de la vie soumise au désir comme manque par rapport à l'extériorité

Schopenhauer, mieux que Platon ou que quiconque, a dit ici l'essentiel. L'homme est désir et le désir est manque. C'est pourquoi, pour Schopenhauer comme pour le Bouddha, toute vie est souffrance : « Vouloir, s'efforcer, voilà tout leur être ; c'est comme une soif inextinguible. Or tout vouloir a pour principe un besoin, un manque, donc une douleur... » (Le Monde comme volonté et comme représentation, IV, 57). Bien entendu, si le manque est souffrance, la satisfaction est plaisir. Mais cela ne fait pas un bonheur : « Tout désir naît d'un manque, d'un état qui ne nous satisfait pas ; donc il est souffrance tant qu'il n'est pas satisfait. Or nulle satisfaction n'est de durée ; elle n'est que le point de départ d'un désir nouveau [...]. Pas de terme dernier à l'effort, donc pas de mesure, pas de terme à la souffrance... » (IV, 56). Il n'y a donc pas, il ne peut y avoir d'expérience du bonheur : ce que nous expérimentons, c'est d'abord l'absence du bonheur (le désir, le manque, la souffrance...), puis (satisfaction) l'absence de son absence. Sa présence, donc ? Non, et c'est ici que Schopenhauer est le plus profond : ce que nous expérimentons, quand le désir enfin est satisfait, ce n'est certes plus la souffrance (sauf quand un nouveau désir, et cela ne saurait tarder, aussitôt renaît...), mais ce n'est pas non plus le bonheur. Quoi ? Au lieu même de sa présence attendue, le vide encore de son absence abolie. Cela s'appelle l'ennui : en lieu et place du bonheur espéré, le creux seulement du désir disparu... Pensée désespérante, dit Schopenhauer : le bonheur nous manque quand nous souffrons, et nous nous ennuyons quand nous ne souffrons plus. La souffrance est le manque du bonheur, l'ennui son absence (quand il ne manque plus). Car l'absence d'une absence, c'est une absence encore. « Ah ! que je serais heureux, disait-il, si j'avais cette maison, cet emploi, cette femme !... » Voici qu'il les a ; et certes il cesse alors (provisoirement) de souffrir – mais sans être heureux pour autant. Il l'aimait quand il ne l'avait pas, il s'ennuie quand il l'a... C'est le cercle du manque : tantôt nous désirons ce que nous n'avons pas, et nous souffrons de ce manque ; tantôt nous avons ce que nous ne désirons plus (puisque nous l'avons), et nous nous ennuyons... Schopenhauer conclut, et c'est la phrase la plus triste de l'histoire de la philosophie : « La vie donc oscille, comme un pendule, de droite à gauche, de la souffrance à l'ennui... » (ibid., IV, 57). Misère de l'homme. Le chômage est un malheur, mais chacun sait bien que le travail n'est pas pour autant, en tant que tel, un bonheur. Et il est affreux de n'avoir pas de domicile ; mais qui serait heureux, simplement, d'en avoir un ? On peut mourir d'amour, enfin, mais point en vivre : déchirement de la passion, ennui du couple... Il n'y a pas d'expérience du bonheur, il ne peut y en avoir. C'est que le bonheur, explique Schopenhauer, n'est rien de positif, rien de réel : il n'est que l'absence de la souffrance, et une absence n'est rien. « La satisfaction, le bonheur, comme l'appellent les hommes, n'est au propre et dans son essence rien que de négatif... Le désir, en effet, la privation, est la condition préliminaire de toute jouissance. Or avec la satisfaction cesse le désir, et par conséquent la jouissance aussi » (IV, 58). Le désir s'abolit dans sa satisfaction, et le bonheur se perd dans ce plaisir. Il manque donc toujours (souffrance), même quand il ne manque plus (ennui). Il n'existe qu'en imagination : tout bonheur est d'espérance ; toute vie, de déception. André Comte-Sponville, article bonheur, Universalis

2) Se sortir des passions tristes par la connaissance¹³ de son conatus¹⁴ et entrer dans des rapports de joie avec l'extériorité qui nous convient

Voilà la vraie question. Nous vivons dans un exosquelette constitué par les attentes de notre milieu social, de notre famille, mais il faut développer son endosquelette et, avant cela, apprendre à le connaître. (...)

Cette exploration demande d'autant plus de courage que nous vivons dans un monde globalement dominé par ce que Spinoza nomme les "passions tristes", soit la haine, l'envie, la colère, la peur, la honte. "Avoir quelqu'un en haine, c'est imaginer quelqu'un comme cause de Tristesse; et par suite qui a quelqu'un en haine s'efforcera de l'éloigner ou de le détruire", écrit-il. Difficile de ne pas penser au sort que nous réservons aux étrangers et aux migrants. Pour Spinoza, la Tristesse diminue notre puissance d'agir, elle est le signe d'une moins grande perfection.(..)

Il y a cinquante ans, on croyait encore que futur rimait avec promesse, que tout irait mieux demain. Mais aujourd'hui, le futur apparaît comme une menace, il n'y a plus cette idée téléologique du progrès. Au lieu de l'idéal d'un progrès commun, désormais prime plutôt le désir de jouir de sa propre identité. Tout se recentre sur la notion d'identité fermée, saturée, qui nous dissout – "moi je suis blanc, toi tu es noir". Tant que n'émerge pas un autre imaginaire, on peut toujours résister, il le faut, mais nous sommes dans une période obscure qui n'a pas encore touché le fond. Pour le moment, nous n'avons pas d'imaginaire alternatif qui nous dise comment envisager l'avenir autrement que saturé de menaces et d'angoisses. »

« *Je ne crois pas toutefois qu'il faille se laisser contaminer par cette négativité. Permettez-moi de revenir à mes histoires d'ancien combattant : quand je suis entré dans la résistance, si j'avais pensé à la torture, à la disparition, à la mort, je n'aurais rien fait ! Il faut donc pouvoir mettre de côté la question : "Vers où tout cela nous mène-t-il ?" Avec Spinoza, il faut être plus immanentiste et se demander ce qu'il faut faire ici et maintenant. Spinoza nous invite à nous méfier d'un certain type de raisonnement, celui qui consiste à dire "cela s'est produit en vue de telle chose". Pour lui, les causes finales sont des "fictions humaines" qui "renversent la nature" : si nous disons par exemple d'une tuile qui tombe d'un toit qu'elle le fait en vue de blesser la personne qui passe en dessous, nous négligeons les facteurs de gravité et de hasard. S'en remettre aux causes finales revient à se réfugier dans "l'asile de l'ignorance", quand les idées adéquates peuvent guider notre action de façon non certaine, mais plus juste. Dans mon cas, j'ai donc refusé de penser à la menace pour déployer la joie de l'agir.(..)*

Spinoza établit une différence entre l'expression et la révélation. La substance s'exprime à travers les modes. Ainsi Dieu n'interdit pas à Adam de manger la pomme mais lui donne la possibilité de comprendre que celle-ci composera mal avec son corps. Au cœur de l'expression se trouve un principe d'immanence. En revanche, dans la révélation, un leader, un chef charismatique, une avant-garde, relèveront le bien et le mal, le juste et l'injuste, les bonnes causes et les ennemis à abattre. À nous d'obéir ou non en cédant alors à une pure dynamique de transcendance, au-delà de toute situation concrète. Nous n'avons nul besoin pour agir d'attendre le maître libérateur ou l'homme providentiel qui prétendraient nous révéler le chemin téléologique de la vérité et de la justice avec un programme et un monde à la clé. Dans une époque obscure, l'engagement immanent apparaît plus que jamais comme une proposition d'émancipation.

Miguel Benasayag¹⁵: « *Spinoza m'a fait comprendre que le corps est indissociable de la pensée* » *phie magazine avril 2019*

¹³ Cf le connais-toi toi-même de Socrate

¹⁴ Terme spinoziste : le désir de persévérer dans son être

¹⁵ Spinoza est le compagnon de route de Miguel Benasayag. Aussi bien dans son engagement contre la dictature militaire en Argentine que dans sa pratique de psychanalyste ou dans sa position contre la conception du vivant du transhumanisme et des neurosciences, il s'inspire de l'auteur de l'« Éthique »