

## Le bonheur selon Épicure : un bon usage du plaisir :

C'est un grand bien à notre avis que de se suffire à soi-même, non qu'il faille toujours vivre de peu, mais afin que si l'abondance nous manque, nous sachions nous contenter du peu que nous aurons, bien persuadés que ceux-là jouissent le plus vivement de l'opulence qui ont le moins besoin d'elle, et que

*tout ce qui est naturel est aisé à se procurer; tandis que ce qui ne répond pas à un désir naturel est malaisé à se procurer.*

En effet, des mets simples donnent un plaisir égal à celui d'un régime somptueux si toute la douleur causée par le besoin est supprimée, (131) et, d'autre part, du pain d'orge et de l'eau procurent le plus vif plaisir à celui qui les porte à sa bouche après en avoir senti la privation. L'habitude d'une nourriture simple et non pas celle d'une nourriture luxueuse, convient donc pour donner la pleine santé, pour laisser à l'homme toute liberté de se consacrer aux devoirs nécessaires de la vie, pour nous disposer à mieux goûter les repas luxueux, lorsque nous les faisons après des intervalles de vie frugale, enfin pour nous mettre en état de ne pas craindre la mauvaise fortune.

Quand donc nous disons que le plaisir est le but de la vie, nous ne parlons pas des plaisirs des voluptueux inquiets, ni de ceux qui consistent dans les jouissances déréglées, ainsi que l'écrivent des gens qui ignorent notre doctrine, ou qui la combattent et la prennent dans un mauvais sens. Le plaisir dont nous parlons est celui qui consiste, pour le corps, à ne pas souffrir et, pour l'âme, à être sans trouble.

(132) Car ce n'est pas une suite ininterrompue de jours passés à boire et à manger, ce n'est pas la jouissance des jeunes garçons et des femmes, ce n'est pas la saveur des poissons et des autres mets que porte une table somptueuse, ce n'est pas tout cela qui engendre

la vie heureuse, mais c'est le raisonnement vigilant, capable de trouver en toute circonstance les motifs de ce qu'il faut choisir et de ce qu'il faut éviter, et de rejeter les vaines opinions d'où provient le plus grand trouble des âmes.

*Lettre à Ménécée* Épicure ([-342] - -270)

### Thèse

Indépendance, absence d'aliénation.  
Être heureux quelles que soient les circonstances extérieures, la malchance les rapports de force.  
Satisfaction, tranquillité, absence de trouble. Être en accord avec le réel, dans la mesure où il m'est accessible.

### Argument

Action à mener en conséquence :  
rectifier ses pensées afin de ne pas subir l'imagination. La nature comme modèle d'adéquation parfaite entre le désir et la satisfaction.

### Exemples

Exemples : la simplicité et la frugalité dans la nourriture.

Dépassement d'une thèse différente.  
Réaffirmation de la vraie nature du plaisir.

Rejet d'une thèse qui ferait du plaisir déréglé un but : une quête de sensations fortes sans cesse réactualisées. Le plaisir est apaisement et non intensité.

Exemples a contrario et argumentation

Recours à une connaissance empirique générale : la vie de plaisirs répétitifs est un tourbillon sans fin.

Thèse finale

Le bonheur repose sur une sagesse : connaissance et mesure pour atteindre le plus efficacement le but recherché : l'ataraxie.