

Synthèse ÉPICTÈRE : apprendre à être heureux

I . Le bonheur demande une sagesse :

L'aspiration au bonheur ne procède que d'un être conscient. Éprouver des sensations, notamment de bien-être ou de plaisir est certes possible pour tous les êtres sensibles mais vivre consciemment ce moment-là comme une réussite, un accomplissement n'est donné qu'à un être conscient. Seul lui cherche à réussir sa vie, à lui donner un sens, luttant contre le sentiment d'absurdité que sa facticité nous impose.

Cependant la conscience ne suffit pas, elle peut se laisser abuser par des forces idéologiques, ou des normes sociales, empruntent de représentations fausses. Sujettes aux excès ou délires de l'imagination collective, elles assègent la conscience et la maintiennent dans des passions tristes ou de vaines craintes, lui coupant l'accès au bonheur.

Dés lors, la tâche pour être heureux est multiple : réformer son entendement et s'éduquer soi-même, c'est-à-dire rectifier ses représentations grâce à la science puis trouver le moyen d'appliquer ce savoir à sa conduite. Développer donc une sagesse : un savoir pratique en vue de vivre bien.

Il faut donc être attentif à un paradoxe chez Épicure : il se réfère à la nature, comme critère et comme fin, mais connaître la nature n'est pas immédiat, cela suppose le truchement d'une démarche philosophique.

II. Se débarrasser des vaines craintes :

Ici est nécessaire la science : comprendre la réalité des phénomènes naturels, comme la mort par exemple, et la nature du temps. Il est aussi nécessaire de s'éduquer soi-même à accepter le caractère inéluctable de la réalité : la faiblesse de l'homme, sa puissance limitée.

Épicure pense la réalité à travers le principe du matérialisme : il n'existe qu'une substance qui est la matière qui est gouvernée par les lois de la nature accessibles à la raison. Ce savoir se constitue par l'expérience que nous permettent nos sens, par la capacité à synthétiser ces sensations que nous permet notre entendement et par la généralisation qui peut être faite par le constat de la répétition des phénomènes identiques.

Ainsi, nous percevons par nos sens la douleur et la mort est abolition de la vie sensible, elle ne peut donc pas faire l'objet d'une expérience vécue, il est donc vain de la craindre.

De même l'avenir n'existe pas, il est une projection imaginaire, il est raisonnable de s'en souvenir : seul existe le présent, auquel je suis sensible, dans lequel je peux

agir, par lequel le passé et l'avenir prennent sens ; en dehors de cela rien n'existe et ne représente donc aucun danger pour moi.

III . La nature du désir est variée :

Satisfaire ses désirs s'impose à nous comme chemin pour accéder au bonheur. Il s'agit en effet de donner un sens à sa vie, une direction et un but. L'énergie de se mettre en mouvement et l'impulsion de suivre une direction viennent du désir, force intérieure, évidence d'un manque qui nous met en quête de sa suppression, croyance en un objet dont la valeur va rejaillir sur nous par sa possession. Le désir nous promet donc une satisfaction dont le plaisir serait le signe ; l'ensemble de nos désirs nous promettent un accomplissement qui vaut la peine d'être recherché, qui rendraient manifeste une vie bien employée ayant atteint le succès anticipé avec ferveur.

Épicure fait une distinction entre les désirs : seuls certains tiennent leur promesse. Les désirs naturels et nécessaires ne sont pas décevants : ils ont pour objet un manque naturel, tenter de le combler permettra de restaurer la tranquillité du corps et par conséquent la paix de l'âme occupée par aucune alerte urgente.

Les désirs naturels comme la recherche de l'amitié est elle aussi positivement reconnue par le philosophe : les amis nous aident sans que nos relations avec eux soient aliénantes. Ils sont pour nous l'occasion d'exercer nos vertus et nos talents, sans danger. Il en va tout autrement des désirs vains, issus d'une activité perverse de l'imagination tel que l'amour par exemple. Ces désirs nous promettent ce qu'ils ne sauraient tenir car ils font de nous des êtres dépendants du bon plaisir d'autrui, ce qui rend inaccessible la tranquillité de l'âme, condition du bonheur.

Il faut donc savoir faire ces différences et se protéger d'un désir dangereux par ses prétentions vaniteuses ou sa naïveté ; le désir n'est pas forcément le chemin à suivre pour être heureux, seuls certains sont des sources de réelles satisfactions.

IV. Quel plaisir comme guide ?

Le plaisir est une sensation positive, pleine, actuelle, éclatante de bonté, cela ne fait aucun doute. De ce fait, il faut le prendre au sérieux : seules les désirs qui nous y amènent sont acceptables, sans que nous ayons à le payer de souffrances plus grandes ou d'inquiétudes consécutives à sa réalisation. Il existe des désirs illusoires qui nous apportent un plaisir inconsistant couronné de multiples souffrances bien réelles. Laissons-nous donc guider par le plaisir, seulement le plaisir, le plus simple et le plus efficace, acquis sans douleurs ou inquiétudes à la clé.