

INTRODUCTION PHILOSOPHIQUE

Comment être heureux ?

Comment bien vivre ou comment trouver les remèdes au mal de vivre ? Tel est le projet à la fois simple et ambitieux d'Épicure : supprimer le mal et nous permettre d'accéder au *bonheur*. Et pour cela, le meilleur remède, et peut-être même le seul, est la philosophie. Si la question, comme nous l'avons vu, prend sa place dans une dimension historique, elle n'en demeure pas moins inactuelle et 23 siècles plus tard, certes avec de grandes différences, ce sont la psychiatrie et la psychanalyse qui, à leur tour, auront pour but de libérer des angoisses et des troubles sources de malheur. Épicure n'est donc en rien le défenseur d'une jouissance débridée. Le bonheur n'est pas à ce prix, il est d'abord une absence : absence de peur, absence de souffrance. Tous nos malheurs viennent en premier lieu de nos angoisses qui ne sont que des constructions dues à notre ignorance. Il faut donc faire de la philosophie. Mais pas n'importe quelle philosophie : il ne s'agira certainement pas, par exemple, de se détourner du monde à travers de grandes spéculations – et c'est pourquoi la pensée d'Épicure se démarque ici radicalement de la philosophie de Platon. Celui-ci ne saisissait notre salut qu'au prix d'un détachement du monde sensible, considérant que c'est en contemplant les Idées de Juste et de Bien, en se tournant non pas vers ce que nous voyons, qui n'est qu'apparence, mais vers ce que notre intelligence peut saisir, autrement dit la véritable réalité au-delà des apparences, que la sagesse et le bonheur peuvent être atteints. La voie platonicienne ne revient-elle pas à mépriser ce que nous sommes, à savoir des êtres composés d'un esprit, d'une âme, mais aussi d'un corps ? Dès lors, au lieu de nous tourner vers un autre monde, essayons avec Épicure de comprendre celui qui nous entoure et nous rendrons compte que nos angoisses n'ont pas lieu d'être.

Le philosophe, un médecin ?

Lorsque notre corps est malade, nous allons voir le médecin ; lorsque nous sommes malheureux, allons voir le philosophe. Connaître le monde, puis comprendre de quoi il est fait afin de voir comment nous pouvons y vivre, telle est la voie pour atteindre le bonheur. Nous le voyons, la recherche du vrai, la science, est subordonnée à la poursuite du bonheur. La science suprême est l'art de vivre, ou plutôt de bien vivre ; et pour bien vivre, il faut comprendre ce qu'est la vie, comprendre ce qu'est l'homme, saisir comment il s'insère dans le monde. Commençons donc par chasser les erreurs en nous interrogeant sur les moyens de parvenir à la vérité, puis attachons-nous à connaître la nature des choses et alors nous pourrions accéder au bonheur au lieu de nous laisser envahir par des angoisses qui ne tiennent qu'à notre ignorance. La philosophie est une médecine de l'âme.

Comment ne plus avoir peur ?

Mais être heureux ne consiste pas simplement à ne pas être malheureux. Le bonheur ne se définit pas que négativement. Être heureux, atteindre la félicité, c'est réaliser la plénitude. Bien vivre consiste alors à se demander comment accéder à cette plénitude, comment combler l'absence et le vide qui nous font souffrir. Pour cela, il est nécessaire de commencer par identifier nos peurs qui font que nous devenons étrangers à nous-mêmes et absents à la vie car la vie pleine et entière est dans la présence. Or, avoir peur, c'est toujours d'abord avoir peur de ce qui va nous arriver. Cette crainte de l'avenir qui nous détourne du présent nous conduit bien souvent à tomber dans la superstition : nous pensons alors que des forces supérieures ou surnaturelles vont intervenir, nous croyons au destin ou nous invoquons les dieux imaginant que leurs actions vont changer notre vie et nous leur adressons des demandes, persuadés qu'à notre écoute, ils feront en sorte que notre existence soit meilleure. Or, croire au destin, en cherchant à le lire dans les oracles, penser que tout est écrit par

avance, a-t-il un sens ? Supplier des forces surnaturelles (les dieux), est-ce bien raisonnable ? Répondre à ces questions exige d'abord de connaître la nature pour savoir si elle est régie par une nécessité, de s'interroger sur les dieux pour déterminer s'ils sont animés par des intentions à notre égard, de savoir de quoi nous parlons ... C'est pourquoi Épicure fait porter sa réflexion sur la question de la vérité et sur ses critères. Une fois ceux-ci déterminés, il restera à se demander de quoi est faite la nature.

Que nous apprend la sensation ?

Nous sentons, nous avons des sensations ; mais bien souvent, nous considérons que nos sensations sont source d'erreurs. Platon a soutenu cette idée : pour connaître, il faut se détacher des sensations, du monde sensible qui change sans cesse. Or, connaître, nous dit-il, c'est connaître ce qui est, ce qui reste identique à soi par-delà les apparences. L'expérience nous montre, en effet, que nous sommes souvent prisonniers de l'illusion de nos sens. Mais doit-on les tenir pour responsables ? Épicure refuse cette condamnation qui repose sur une confusion entre la sensation et le jugement que nous portons à partir de cette sensation. Nous pouvons voir le soleil gros comme une pièce de deux euros, telle est notre sensation. L'erreur serait de dire que le soleil est de la taille d'une pièce de deux euros. C'est *l'interprétation* de nos sensations qui est source d'erreur, non la sensation. C'est pourquoi si nous prenons en compte la distance à laquelle nous le regardons, nous ne dirons pas que le soleil est de cette taille ! Notre sensation est donc le critère et le guide le plus sûr dans la recherche du vrai. D'ailleurs, ne l'oublions pas, s'il s'agit bien de se demander comment être heureux, là encore, c'est bien la sensation qui nous guide. En effet, s'il s'agit de bien vivre, ne vivons-nous pas mieux en éprouvant des sensations agréables plutôt que des sensations désagréables ? Il restera à se demander si toute sensation agréable est toujours à rechercher. Mais pour répondre à cette question, il faut s'attacher à mieux comprendre encore de quoi la nature est faite.

Comment saisir la nature ?

Penser ce qu'est la nature, penser ce qui est, c'est saisir ce qui demeure par-delà le changement. Cette interrogation n'est pas nouvelle, et là encore, Platon, nous a offert une réponse : au-delà des apparences changeantes que nos sens saisissent, il y a l'essence des choses, les Idées que l'esprit peut saisir et qui sont les causes de toutes les choses. Mais une telle attitude suppose, une fois encore, de se détacher de la sensation. Or c'est bien elle qui nous fait éprouver ce qu'il est agréable de vivre et atteindre ces moments de plénitude. Évitions donc toute construction théorique, toute hypothèse superflue et recherchons les explications les plus simples : suivons nos sensations. Mais un problème demeure : comment peut-on se prononcer sur ce que l'on ne voit pas toujours ? En raisonnant. Il s'agit donc de développer des propositions et de montrer si elles entrent en contradiction avec les phénomènes.

De quoi est faite la nature ?

Rien ne vient du néant : en effet, si les choses venaient du néant, n'importe quelle chose pourrait venir de n'importe quelle chose, ce qui est démenti par les faits. L'univers est donc éternel – sinon il serait né du néant – et infini – sinon il aurait une extrémité. En outre, la sensation nous apprend que l'univers est composé de corps, mais aussi de vide ; sinon, les corps n'auraient nul lieu où résider et aucun espace pour se déplacer. Ainsi, si rien ne vient du néant, c'est que les corps sont composés de corps plus élémentaires qui ne peuvent pas être coupés : les atomes. N'existent que les atomes et le vide. Tous les corps résultent d'une combinaison d'atomes, y compris notre esprit. Notre âme est donc matérielle et meurt avec le corps dont elle n'est pas une substance séparée. Et pourtant, nous considérons communément que l'âme est incorporelle, qu'elle n'est pas de même nature que le corps. Voilà bien encore une pure construction imaginaire. En effet, comment l'âme pourrait-elle avoir un effet sur le corps ? Comment ce qui est immatériel pourrait-il agir sur la matière ?

L'esprit est *matière*, comme le souligne Épicure dans la *Lettre à Hérodote* (§ 67), car là où il n'y a pas de matière, il y a le vide. L'épicurisme est un matérialisme.

Sommes-nous libres ?

Épicure retrouve donc ici les atomes de Démocrite. Contemporain de Socrate, Démocrite est né à Abdère, en Thrace (Turquie actuelle) vers 460-468 avant J.-C. Mais lorsque Démocrite nous disait que le monde était composé d'atomes, nous ne parvenions pas à comprendre comment ceux-ci pouvaient donner naissance à des corps. Épicure considère que si les atomes sont matériels, ils sont dotés de pesanteur. Ils se meuvent donc en ligne droite de haut en bas. Mais si leur mouvement se limitait à cela, nous aurions une pluie d'atomes sans que ceux-ci se rencontrent pour former des corps. Il arrive donc que certains dévient de leur trajectoire. C'est ce qu'Épicure nomme le *clinamen* : un écart, une déviation spontanée et aléatoire des atomes par rapport à leur chute verticale dans le vide qui leur permet de s'entrechoquer et de s'unir, de s'accrocher : certaines choses peuvent s'écarter, dévier, changer de direction... En cherchant à rendre compte de l'existence des corps, Épicure apporte un éclairage essentiel pour ce qui va suivre : tout n'est que matière et vide, mais au milieu de la nécessité, il y a de la contingence. Certes, il y a des lois nécessaires, mais tout n'est pas de cet ordre, les choses peuvent s'écarter de leurs trajectoires. Voici introduite la notion de **liberté** parce que les choses peuvent être autrement qu'elles sont. Or, cette idée va être essentielle pour la question du bonheur : si nous pouvons demander comment être heureux, c'est parce que notre **bonheur** est en notre pouvoir.

Faut-il craindre l'avenir ?

N'oublions pas alors que la connaissance est au service de l'éthique et que l'éthique est l'art de bien vivre. Être heureux, disions-nous, c'est commencer par combattre les obstacles au bonheur, qui se logent

dans les craintes que nous entretenons à l'égard de l'avenir et qui nous font être absents à nous-mêmes. La première, nous l'avons évoquée, se manifeste à travers tous nos comportements superstitieux comme la croyance en un destin ou la crainte des dieux.

Or, si la nature n'est pas soumise à la nécessité, il est absurde de croire au destin qui n'est rien d'autre que la représentation populaire de la nécessité. De même, si nous comprenons ce que sont les dieux, des êtres bienheureux et immortels, nous saisirons rapidement que c'est travestir ce qu'ils sont que de croire qu'ils n'ont rien d'autre à faire que de s'occuper de nous. N'est-ce pas en effet contradictoire d'attribuer le nom de dieu à des êtres dépendants de nos comportements ?

Mais cette crainte de l'avenir nous la vivons également dans notre rapport à la mort en redoutant ce qui va nous arriver. Cette crainte est-elle raisonnable ? Si toute sensation est vraie, si c'est la sensation qui doit nous guider, il est essentiel de ne pas se laisser emporter par de fausses opinions. Épicure va donc nous montrer que cette peur est absurde puisqu'elle consiste à se faire une mauvaise opinion sur la mort, non pas parce que la vie après la mort serait heureuse, mais tout simplement parce qu'il n'y a pas de vie après la mort. Toutes ces craintes sont infondées et ne reposent que sur de fausses représentations. Il s'agit de s'en libérer.

Que faire des désirs pour éprouver du plaisir ?

Toutefois, le bonheur n'est pas qu'une absence (absence de crainte, absence d'angoisses), il est avant tout une présence à soi. Certes, mais comment concilier cela avec le désir ? En effet, en tant qu'êtres de désirs, ne sommes-nous pas condamnés à vivre sur le mode de l'absence puisque nous ne désirons que ce que nous n'avons pas ? C'est là encore que la philosophie peut nous guérir, non pas en recommandant de ne plus désirer, il s'agirait là d'une injonction qui reviendrait à nier la réalité, mais en nous permettant de ne pas nous perdre. Ce qui nous perd, c'est l'absence de limites. Toute la question d'Épicure va tenir dans la détermination de ces limites : comment vivre pleinement heureux en dehors de toute crainte et de

tout manque ? Il faut donc réfléchir pour distinguer, parmi les désirs, ceux qui font obstacle au bonheur et ceux qui y conduisent. Loin de tomber dans la satisfaction illimitée des désirs, dans la débauche et la décadence qui nous conduisent à être tenaillés par le manque, nous pourrions découvrir qu'il n'y a de véritable plaisir que dans la connaissance de ses limites.

Pourquoi se faire plaisir ?

Il n'y a finalement qu'une chose qui compte : la manière dont nous sommes affectés. Lorsque la sensation est agréable (un mets qui est bon, un beau spectacle, la solution d'un problème...) nous éprouvons du plaisir. Lorsque la sensation est désagréable (une plaisanterie de mauvais goût, une blessure psychologique ou physique...) nous éprouvons de la douleur. Ainsi la nature nous guide, tout comme la sensation, et quand nous éprouvons du plaisir nous sommes heureux alors que la douleur nous rend malheureux. Bien vivre ne consiste pas alors à obéir un des commandements qui s'imposent de l'extérieur comme la morale les énonce (« Tu ne mentiras point », « Tu ne tueras point »...), bien vivre consiste simplement à vivre dans le plaisir sans éprouver le manque, à suivre ce que nous sommes, à savoir des êtres affectés agréablement ou désagréablement, heureux lorsque ces affections sont agréables, et capables, parce qu'ils réfléchissent, de faire en sorte de ne pas vivre de sensations désagréables. Pour cela, il faut être en mesure de ne pas transformer ce goût au plaisir en une dépendance qui nous fera souffrir. C'est pourquoi Épicure va nous proposer un calcul des plaisirs, prônant la recherche d'un plaisir stable et modéré. Vivre ainsi consiste non pas à mener une vie débridée, mais une vie heureuse et sage.

Qu'est-ce que le sage ?

Le sage n'est pas celui qui est détaché du monde et qui vit dans un ailleurs, mais celui qui vit véritablement, présent à lui-même, présent à la vie, à la nature et au monde. Parce que mal penser conduit à aller

mal, parce que nier le corps conduit à nier la vie, parce que l'absence est ce qui fait notre malheur, le sage, celui qui a compris la nature, celui qui donne toute sa place à la sensation, pourra vivre « comme un dieu parmi les hommes ». Voilà pourquoi Épicure donne toute sa place à l'amitié. Bien vivre, ce n'est pas vivre seul, c'est vivre avec les autres même si cela se fait loin de la course au pouvoir et aux honneurs que la cité suscite. Tel est le sens du « jardin » fondé par Épicure, à l'écart de la cité, là où les hommes peuvent vivre heureux. Reste à se demander si cette leçon de vie peut se satisfaire pleinement d'un rejet de la politique...

Une pensée scandaleuse ?

Ainsi, la doctrine des épicuriens va vraiment à l'encontre des idées reçues de l'époque. On comprend que cette doctrine matérialiste ait été encore plus inacceptable lors du développement du christianisme, dans la manière dont elle s'oppose aux dogmes de la religion. On comprend aussi pourquoi elle a été caricaturée comme une « philosophie de la jouissance » débridée... refusant aussi bien le destin que la superstition, Épicure nous offre donc une pensée de la liberté. Si nous pouvons être heureux, si nous pouvons bien vivre, c'est parce que, comme la nature nous le montre, nous sommes libres, libres d'être sages c'est-à-dire libres d'être heureux, libres finalement de refuser ce qui nous fait souffrir et libres de choisir ce qui nous rend heureux. Cette liberté, nous la découvrons dans l'étude de la nature : parce qu'il y a de la contingence, nous pouvons être heureux et ainsi nous réjouir de ce qui est. C'est peut-être cela vivre au présent, non pas ne vivre que l'instant fugitif, mais vivre pleinement ce qui est. La philosophie d'Épicure est bien une pensée du plaisir, du plaisir de vivre, du plaisir de penser aussi, car penser permet de saisir à quelles conditions le plaisir nous rendra heureux et sereins.