



## I.b. LE BONHEUR : LA PLEINE REALISATION DE NOTRE ETRE

### 1. UNE « DEFINITION » DU BONHEUR

Regardons de quel côté Aristote recherche le bonheur :

#### A. Le bonheur est le bien qui se suffit à lui-même

- Le bonheur est ce qui se suffit à soi-même, c'est-à-dire qu'on ne recherche pas en vue d'autre chose. C'est « *ce qui seul fait que la vie est aimable et n'a rien besoin d'autre* »<sup>1</sup>. Autrement dit, **si j'ai le bonheur, j'ai tout, je n'ai rien besoin de plus. Le bonheur est l'aboutissement de tous mes désirs.** Le bien (ou le bonheur) est « *quelque chose de profondément intime à nous-mêmes qu'on ne peut pas nous ravir comme un objet ; et aussi une réalité qui se suffit à elle-même, parce qu'elle est la fin la plus haute de nos désirs. La fin ultime et parfaite, celle en vue de quoi on fait tout* »<sup>2</sup>.
- **Mais quel est donc ce bien suprême qui se suffit à lui-même ?** Comment définir le bonheur, puisque tant de gens le cherchent dans tant de réalités différentes ?

#### B. Le bonheur n'est pas un sentiment, mais l'accomplissement de mon être

- Nous avons vu dans le précédent exposé que le désir du bonheur vient de la structure de l'être humain, qui est un être en croissance, pourvu de potentialités à développer. Il en découle, selon Aristote, le bonheur n'est pas seulement un sentiment, un état de bien-être, subjectif et en partie illusoire, ou un état de conscience, ou encore un état idéal que l'homme chercherait à atteindre : **il est l'accomplissement (épanouissement) de son être, il est une réalisation objective de soi, un épanouissement effectif des virtualités de l'être humain.** Il est un achèvement, une perfection de la personne, la pleine actualisation de son être. **Le bonheur est donc le bien de l'homme tout entier** (cf. MICHEL COLLIN, *Le désir d'être heureux*, p. 22)

#### C. Une définition du bonheur

- **Le bonheur est une activité de l'âme humaine guidée par la lumière intérieure, se réalisant dans un déploiement des facultés humaines les plus élevées, les portant à leur accomplissement, à leur plénitude**<sup>3</sup>. Comme le déploiement d'une plante, d'une fleur : il y a un moment où elle peut porter du fruit ; c'est la plante dans son accomplissement.

<sup>1</sup> J. VANIER, *Le goût du bonheur*, p. 37

<sup>2</sup> J. VANIER, *Le goût du bonheur*, p. 36.

<sup>3</sup> « *Le bonheur est une activité de l'âme, ou plus exactement une actualisation des puissances de l'âme humaine perfectionnées par les vertus* » (M. COLLIN, *Le désir d'être heureux*, p. 40.)

- Le bonheur est une « **activité** » (dans un sens large : la prière, la contemplation sont des activités), et donc pas seulement un état de conscience ou sentiment.
- Le bonheur se réalise à travers une **activité de l'âme humaine éclairée par la lumière intérieure**, c'est-à-dire qu'il consiste en des actes posés dans des choix délibérés et éclairés de la conscience, éclairés par la « lumière intérieure » (*logos*). Cette lumière intérieure « *est la lumière qui permet à l'être humain de se réaliser pleinement, d'atteindre sa fin* »<sup>4</sup>. C'est la lumière de la raison, de la conscience.
- Il est une **activité découlant d'un épanouissement (perfectionnement) des facultés humaines** (par exemple un violoniste).
- Plus cette activité est **grande, belle, humanisante**, plus le bonheur est intense.  
« **Le bonheur est la finalité de l'homme, ce en vue de quoi il existe, il est la vie réussie en son sens le plus radical... Il est le bien de l'homme** »<sup>5</sup>.

#### D. L'amitié ou l'amour

Quelle est donc cette activité la plus haute de l'être humain, celle qui permet de réaliser pleinement son humanité ? Aristote procède par paliers successifs.

- Selon Aristote, l'amour, ou amitié dans son sens fort, est une des dimensions essentielles du bonheur : « **Sans amis personne ne choisirait de vivre, eût-il tous les autres biens** »<sup>6</sup>. Si personne ne choisirait de vivre sans amis, même s'il avait tous les autres biens, c'est bien parce que dans la relation d'amour ou d'amitié, nous sommes dans une des activités les plus élevées, les plus fondamentales de l'être humain.
- Mais la relation d'amitié ou d'amour dont parle Aristote n'est pas un amour basé sur l'égoïsme, la recherche de soi ou sur l'utilité. Elle consiste en **un amour de l'autre pour lui-même**, et non pour ce qu'il m'apporte. Elle consiste à vouloir le bien de l'autre. Cet amour gratuit révèle à l'être humain que son bien ne peut lui être que transcendant : **il ne peut pas être heureux tout seul. L'homme ne se réalise lui-même que dans le don et la communion**. Donc, pour Aristote, le bonheur ne se trouve que dans la relation : Si l'être humain est un être social par nature, il ne peut pas être heureux tout seul.

#### E. L'amour et la contemplation de Dieu

- Le bonheur se réalisant dans l'amour humain, dans le don de soi, aussi élevé soit-il, ne comble pas pleinement l'être humain. **Toutes les activités de l'homme portent en elles un désir d'infini**. L'être humain est en quête d'infini, de toujours plus. "*Rien en ce monde n'est assez grand et assez vaste pour combler la profondeur, la hauteur et l'étendue du cœur de l'homme*"<sup>7</sup>.
- De fait, **seul celui qui est infini peut combler ce désir infini**. C'est ce que disait **St Augustin**: "*Tu nous as faits pour toi, Seigneur, et notre cœur est sans repos tant qu'il ne demeure en toi*". Le bonheur de l'être humain va donc se réaliser dans la contemplation et l'amour de Dieu, que ce soit directement, ou à travers la création ou mes frères et sœurs.
- **La contemplation, l'amour de Dieu, le repos en Dieu, est la finalité ultime de l'homme**, l'épanouissement de ses facultés les plus nobles, la réalisation de son bonheur.

<sup>4</sup> J. VANIER, *Le goût du bonheur*, p. 43.

<sup>5</sup> M. COLLIN, *Le désir d'être heureux*, p. 41.

<sup>6</sup> ARISTOTE cité in M. COLLIN, *Le désir d'être heureux*, p. 40.

<sup>7</sup> W. KASPER, *La foi au défi*, p. 95-96

## 2. UN BONHEUR QUI EST A CONSTRUIRE

- J'ai dit précédemment que tout être humain porte en lui le désir d'être heureux. Mais « *si le désir du bonheur est bien inné chez tous, la science du bonheur, elle, ne l'est pas* » (M. COLLIN, op. cit p. 71) « *Le bonheur est à connaître et c'est bien là une difficulté incontournable. L'homme désire naturellement quelque chose qu'il ne connaît pas. La recherche du bonheur impose donc à l'homme qui veut être pleinement homme la constitution d'une **doctrine du bonheur**. Pourquoi ? Parce que si le désir du bonheur est universel, tous nos désirs ne conduisent pas également au bonheur. Nos désirs sont le plus souvent changeants, multiples voire contradictoires.... L'obligation de rechercher le bonheur doit s'accompagner d'une hiérarchisation des désirs donc de certains sacrifices ou d'une certaine ascèse. Ainsi la recherche de la vie heureuse impose-t-elle des choix qui peuvent être douloureux, une éducation de nos désirs selon une mesure objective, autrement dit ce que les anciens appelaient une **éthique*** » (M. COLLIN, *Le désir d'être heureux*, p. 72)

- **Pour l'être humain, le bonheur demande un travail de maturation.** Il passe par une connaissance de soi, de son corps, de sa psychologie, de son affectivité, de sa dimension spirituelle. Il passe à travers des activités, un apprentissage, à travers des choix, des décisions concrètes. Il implique une capacité de discernement, une capacité de choisir le bon chemin. Il passe à travers une éthique.

- **Le bonheur se construit progressivement**, petit à petit, dans la mesure où ma personne se construit, se structure, se perfectionne. Il remplit progressivement ma personne dans la mesure où le Seigneur vient de plus en plus transformer tout mon être, le guérir, le vivifier, le faire grandir, s'épanouir... Tout cela, le Seigneur désire le réaliser, mais en respectant mon histoire, ma personne, mes blessures, mes conditionnements, mon milieu de vie.

## 3. RELATIVITE DU BONHEUR HUMAIN <sup>8</sup>

- Si le bonheur dans son essence dépend de nous, puisqu'il passe à travers une activité humaine, **il ne dépend pas entièrement de nous**. Le bonheur a des **conditionnements** sociaux, politiques, physiologiques, neurobiologiques et psychologiques. Bien que structurellement orienté vers le bonheur, il peut en être plus ou moins empêché par des mécanismes liés à des **blessures** affectives, intellectuelles ou spirituelles. Il y a aussi les conditionnements provenant des catastrophes naturelles.

- Pourtant, le bonheur, s'il apparaît fragile et peut être limité, **est bien réel et possible**. Mais il est vrai qu'il faut désidéaler notre conception du bonheur, du moins sur cette terre.

Dans le prochain exposé, en abordant les **béatitudes dans l'Évangile de Mt**, nous verrons Jésus qui vient purifier notre conception du bonheur.

## 4. LIEN ENTRE AGIR (ETHIQUE) ET BONHEUR

- Peut-on faire du désir d'être heureux le principe de l'éthique ? Ou au contraire y a-t-il opposition entre bonheur et éthique ? **Y a-t-il un lien entre le bien (moral), c'est-**

<sup>8</sup> Cf. M. COLLIN, *Le désir d'être heureux*, p. 66-67.

**à-dire un acte bon, et le bonheur. Un lien entre l'agir et le bonheur ? Et s'il y a un lien, lequel ?** Tout au long de l'histoire de la philosophie, on peut repérer plusieurs réponses à cette question:

- Pour les **épicuriens et les hédonistes, est bien, ce qui procure du plaisir ou rend heureux**. Une chose ou un acte est bon du moment qu'il procure du plaisir ou du bonheur.

- **Le philosophe E. Kant a posé une distinction radicale entre bonheur et moralité**. Pour Kant, les actes sont déclarés bons ou mauvais selon qu'ils sont conformes à des normes absolues ou pas. C'est la conformité aux normes qui fait qu'un acte est bon. Et il n'y a pas de lien direct entre le bien et le bonheur

Il existe bien un certain lien entre le bien (moral) et le bonheur, mais ce lien est *extrinsèque* (extérieur): le bonheur est donné dans l'au-delà comme une récompense par Dieu à celui qui a posé un acte bon. **Kant a ainsi construit une morale de l'obligation**. Est bien ce qui est conforme à la loi.

- **Le conséquentialisme cherche à réconcilier moralité et désir du bonheur**. On détermine si un choix est moral ou non en évaluant les conséquences de l'action. Un acte sera bon dans la mesure où les conséquences sont majoritairement positives. Mais cette éthique conduit à relativiser toutes les normes morales.

- Pour **l'utilitarisme, est bien ce qui procure un maximum de bonheur pour un plus grand nombre** (même si une minorité doit en pâtir) Ce principe guide notre économie actuelle.

**On voit que l'on est en fait dans une alternative difficile** : ou bien on maintient un lien entre l'éthique et le bonheur, mais les normes morales sont alors relativisées. Ou bien l'on dissocie le bonheur de l'éthique, mais on arrive alors à un pur légalisme. **Éthique et bonheur sont-ils inconciliables ? Le génie d'Aristote a été de lier ces inconciliables en ne sacrifiant ni l'éthique ni le bonheur :**

## B. La réponse d'Aristote

- Il y a une interdépendance entre le bien moral et le bonheur: "***Le bien est la cause du bonheur et le bonheur réalise la plénitude du bien***"<sup>9</sup>.

Le bien réel de l'être humain est le bonheur tel que défini : le plein accomplissement de sa personne, de ses facultés les plus hautes<sup>10</sup>. Cet accomplissement passe par l'écoute de sa lumière intérieure, de sa conscience. Il passe par la relation à l'autre, l'amour, l'amitié, le don de soi ; par la relation à Dieu, la contemplation.

- Si le désir du bonheur fait partie de la nature humaine, et en même temps le bonheur est la pleine réalisation de l'être humain, son bien le plus grand, la recherche du bonheur est ce qui doit orienter toute la vie de l'homme.

**L'agir de l'homme n'est pas neutre** non seulement parce qu'il est bon ou mauvais, mais **parce qu'il me construit ou me détruit**, parce qu'il permet ou non mon bonheur, mon bien le plus profond

- Ainsi, ce ne sont pas les règles morales qui déterminent ce qui est bien ou mal (cf. Kant, nominalisme), mais c'est le bien réel de l'homme qui fonde toute règle morale. Ce n'est pas la loi qui détermine ce qui est bon, mais ce qui est bon et rend heureux qui détermine la loi.

<sup>9</sup> S. PINCKAERS, *Les sources de la morale chrétienne*, p. 416.

<sup>10</sup> Cf. M. COLLIN, *Le désir d'être heureux*, p. 67.

### C. « La morale d'Aristote, une morale du désir et de la fin »<sup>11</sup> (but)

- « Ce qui rend l'homme bon et son activité vraiment humaine, source d'un vrai bonheur, c'est la fin ultime pour laquelle il fait cette activité »<sup>12</sup>. « C'est la fin recherchée qui donne l'unité à l'être humain. »<sup>13</sup>
- Pour Aristote, « le véritable amour de soi se réalise en s'orientant vers les autres »<sup>14</sup>. L'être humain se construit, s'épanouit à travers la relation à l'autre. « A travers ces actes pour les autres, il atteint sa propre perfection » (J. VANIER, *Le goût du bonheur*, p. 228)

## 5. BONHEUR ET PLAISIR

Comment situer le bonheur par rapport au plaisir ?

### A. NI RECHERCHE DU PLAISIR POUR LUI-MEME, NI REFUS DU PLAISIR

- **Le plaisir est ce qui achève et accomplit une activité de l'homme.** Ayant en lui-même une certaine plénitude, il est en quelque sorte totalisant. Il un accomplissement, mais seulement dans l'instant, pour un acte particulier. Ce caractère totalisant peut justement le rendre totalitaire. **Le plaisir est nécessairement limité** puisqu'il achève, il accomplit un acte particulier. Or, le **désir, lui, est illimité**. Il y a donc ce que l'on appelle **antinomie** (une certaine tension) entre **le plaisir limité et le désir illimité**. Le côté accomplissant du plaisir, fait qu'on va souvent le confondre avec le bonheur, infini. On risque de prendre le plaisir pour le bonheur, ce qui ne peut que laisser une satisfaction et rendre malheureux. Notre culture occidentale, en particulier la société de consommation et la publicité qui l'entoure, joue beaucoup sur cette **confusion entre bonheur et plaisir**: On présente le plaisir comme si c'était le bonheur, et surtout on laisse croire que la souffrance, tout manque, toute limite ou toute frustration est un obstacle au bonheur. Chacun en est consciemment ou inconsciemment marqué, qu'il le veuille ou non. Notre conception du bonheur est marquée par cette culture. On en reparlera dans le prochain exposé.
- A l'inverse, **il ne faut pas diaboliser le plaisir**, ou le suspecter, comme cela a été souvent le cas dans l'histoire de l'Église. Il faut le mettre à sa juste place. Pour un chrétien, le plaisir est une chose bonne. Il fait partie de la création que, dans la Genèse, Dieu regarde comme bonne, et même très bonne quand il s'agit de l'homme. Mais il ne faut pas faire du plaisir, une fin, un but, une idole (= ne pas inverser la fin et les moyens). **St Thomas d'Aquin** présente le plaisir comme une chose bonne, et affirme que le plaisir sera même un élément constitutif du bonheur éternel. **Jésus** lui-même apparemment n'a pas refusé le plaisir: il était par exemple aux noces de Cana, et il n'a sûrement pas jeûné ce jour-là. On le voit plusieurs fois invité à des repas, et on l'a même accusé d'être un glouton et un ivrogne.
- Si un minimum de *plaisir* est nécessaire à l'éclosion du bonheur, néanmoins, la satisfaction des besoins ne suffit pas à combler la soif d'infini présente en l'être humain. Ainsi, le plaisir, lorsqu'il est pris pour but ultime, ne peut qu'entraîner la désillusion. S'il est correctement hiérarchisé par rapport à d'autres valeurs, et par rapport à la fin ultime de l'être humain, il peut devenir avant-goût du bonheur. **Le plaisir doit rester un des moyens pour atteindre la fin qui est le bonheur plénier.**

<sup>11</sup> J. VANIER, *Le goût du bonheur*, p. 225.

<sup>12</sup> J. VANIER, *Le goût du bonheur*, p. 226.

<sup>13</sup> J. VANIER, *Le goût du bonheur*, p. 228.

<sup>14</sup> J. VANIER, *Le goût du bonheur*, p. 227.

- Jules **Barbet d'Aurevilly** avait cette formule originale pour exprimer le rapport entre le plaisir et le bonheur: "*Le plaisir est le bonheur des fous. Le bonheur est le plaisir des sages*"

## 6. LE BONHEUR, UNE SAVANTE ALCHEMIE

### **Le bonheur est une savante alchimie:**

- Il ne consiste pas à éteindre les **désirs**, comme le suggèrent le bouddhisme et le stoïcisme, mais à le faire porter sur l'infini, et non pas vouloir l'assouvir par des objets limités.

- Le bonheur doit pouvoir intégrer le **plaisir**, en le laissant à sa juste place (un moyen), en n'en faisant pas une fin ou un substitut du bonheur.

- Il doit aussi pouvoir intégrer la **souffrance**, les peines, les limites et les difficultés de la vie, sans quoi ce n'est pas véritablement le bonheur, mais un mirage qui risque de se dissiper tôt ou tard. La recherche d'un bonheur plénier, sans combat, sans peine ou sans souffrance est illusoire en ce monde. L'homme peut vivre ici bas un bonheur partiel, relatif, de l'ordre de ce que j'ai appelé auparavant la *joie*: celle-ci est le prélude ou le signe de la béatitude éternelle.

*Maret Michel, Communauté du Cénacle au Pré-de-Sauges*

### **PISTES DE REFLEXION PAR RAPPORT AU BONHEUR**

- **Repérer mon désir du bonheur se cachant derrière mes multiples désirs.**
- **Est-ce que la réponse à ces désirs est correctement hiérarchisée ?** Est-ce que ce sont bien les désirs les plus fondamentaux qui occupent la première place et orientent ma vie ?
- **Quelle est la conception du bonheur que j'ai dans ma vie ?**
  - Le bonheur comme sentiment de bien être, comme un état de conscience ?
  - Un Nirvana, ou au contraire une certaine impassibilité, insensibilité ?
  - Un bonheur qui se construit, qui grandit, progresse ?
  - Un bonheur plutôt individualiste, où les autres ont tendance à être un obstacle, ou à être utilisés ?
  - Une orientation plutôt sociale, où le bonheur passe à travers les autres ?
  - Un bonheur où les frustrations, les pertes et la souffrance sont des obstacles ?
  - Un bonheur qui ne donne pas droit au plaisir, à la satisfaction, au bien-être, à la joie et à la fête ?
- **Comment pourrais-je ajuster le chemin de mon bonheur ?**
- **Comment je situe le plaisir dans ma vie par rapport au bonheur ?**
  - Une sur valorisation, en en faisant parfois un but en soi ?
  - Une dévalorisation: le plaisir n'a pas le droit d'exister ?

