Il faut travailler sur ses désirs pour désirer les choses telles qu'elles arrivent, c'est-à-dire pour **se satisfaire de ce qui est, se satisfaire de ce qu'on a et de ce qu'on est, plutôt que de multiplier des désirs qu'on n'arrivera pas à satisfaire**. Le bonheur que nous propose la sagesse, c'est de **se contenter de ce qu'on a, d'être satisfait de ce qu'on a**. C'est bien ce que dit la métaphore du tonneau percé. Si je ne modère pas mes désirs et que je veux tous les satisfaire, je ne serais jamais content de mon état, jamais satisfait, et je ne jouirais jamais de ce que j'ai, si peu que ce soit. Le contenu du tonneau s'en va sans qu'on ait pu en jouir. Le tonneau qui n'est pas percé, c'est la vie du sage, il est rempli de bonnes choses et il n'en demande pas plus > il se contente de ce qu'il a plutôt que d'en désirer toujours plus. **Il impose une limite à son désir, et quand cette limite est atteinte, il est satisfait, il peut donc jouir du contenu du tonneau, il peut trouver une réelle satisfaction car il a mis fin à la quête infinie du désir insatiable.**

L'important, ce n'est donc pas d'avoir toujours plus, c'est d'arriver à imposer une limite au désir pour pouvoir profiter du peu qu'on a.

Être heureux, ce n'est pas avoir toujours plus, c'est profiter du peu qu'on a.

Pour cela, on peut distinguer différents type de désirs.

C'est ce que fait Epicure dans la *Lettre à Ménécée*.

Il classe les désirs selon qu'ils soient naturels ou pas, nécessaires ou pas.

Les désirs **naturels et nécessaires** > manger, boire, dormir...

Les désirs **naturels mais non nécessaires** > c'est le désir de richesses, le désir des honneurs, de réussite professionnelle, de conquêtes érotiques, etc.

Les désirs **ni naturels ni nécessaires** > ex : le désir d'immortalité, le désir de rester toujours jeune.

Pour être heureux, il faut en passer par la sagesse, qui nous commande de réfléchir sur nos propres désirs, on doit s'interroger sur la validité de nos propres désirs.

Il écrit, dans la *Sentence Vaticane 71* : « A tous les désirs, il faut appliquer la question suivante : que m'arrivera-t-il si s'accomplit ce que cherche à obtenir mon désir, et que m'arrivera-t-il si cela ne s'accomplit pas ? »

Le résultat de la réflexion sur chaque désir, c'est que **les désirs ni naturels ni nécessaires sont des désirs vains, et qu'ils nous condamnent à la souffrance. Il faut donc se débarrasser de tels désirs car ils ne pourront jamais être satisfaits. Celui qui désire ne pas vieillir se condamne au malheur, il faut renoncer à ce type de désirs.**

Ensuite, on comprend que **les désirs naturels et nécessaires sont faciles à satisfaire, et qu'ils ne sont pas insatiables**. Manger, boire, dormir, cela trouve naturellement sa limite : il y a un moment où le désir arrive à l'état de satiété > je n'ai plus faim, je n'ai plus soif, je n'ai plus sommeil. Ces désirs là, il faut donc les satisfaire pour être heureux, et ils ne posent pas problème.

Ceux qui posent problème, ce sont les désirs naturels mais non nécessaires, qui constituent la majeure partie de nos désirs. **Ils n'ont pas par eux-mêmes de limite comme peut l'avoir la faim ou la soif ou le sommeil. Donc, c'est sur ces désirs là que doit s'exercer la tâche de modération des désirs > le désir de richesses, de réussite professionnelle, ce sont des désirs qu'il faut modérer artificiellement, en réussissant à se contenter de ce que l'on a**. Il faut comprendre que ce que l'on a est suffisant, et qu'il faut cesser de désirer au-delà de cette limite du suffisant.

Epicure écrit, *Sentence Vaticane*, 68 : « Rien n'est suffisant pour qui le suffisant n'est rien ». Cela veut dire que si on ne se contente pas du peu que l'on a, notre désir ne trouvera jamais de limite et on se condamne à la souffrance. **La sagesse nous enseigne que le suffisant n'est pas rien, il est peu, mais il est ce dont on doit jouir sans chercher à aller toujours au-delà.**

Quand on a réussi à modérer nos désirs, alors on trouve la vraie satisfaction, on est globalement content de son état, content de ce qu'on a et de ce qu'on est, et c'est cela le bonheur atteignable en cette vie. > cf. la sagesse de l'ours Baloo dans *Le livre de la jungle* : « il en faut peu pour être heureux, il faut se satisfaire du nécessaire ».

La satisfaction complète, parfaite, continue, de tous nos désirs, c'est le bonheur comme **béatitude**, mais il n'est pas atteignable en cette vie.

Ce que propose la sagesse, c'est d'**abandonner cette idée du bonheur au profit du bonheur comme contentement.**

Non plus la béatitude, mais le contentement où il faut entendre :

1. L'idée de **se contenter de quelque chose** > la **modération**.
2. L'idée d'être **content** > la **joie**.

La modération procure une joie qui est le bonheur.

On avait distingué le plaisir et le bonheur en disant que le plaisir est local alors que le bonheur est global, que le plaisir est éphémère alors que le bonheur dure. Mais **la joie du contentement, ce n'est justement pas quelque chose de local, c'est une situation de bien-être global, c'est un sentiment continu, qui dure, car il n'est pas lié à la satisfaction d'un désir à un instant précis, il est lié à la totalité de notre existence, dont on se sent globalement satisfait.**

C'est donc cette joie du contentement, et non la béatitude comme satisfaction de tous mes désirs, qui est le bonheur atteignable en cette vie.

Simplement, comment pourrait-on trouver un contentement, une joie stable dans notre existence alors qu'on a vu que notre condition d'homme était d'abord la misère ? Cela semble nous condamner à la tristesse, et non à la joie.

- a. La sagesse : se réconcilier avec le malheur.

Comment faire pour nous réconcilier avec l'idée de notre mort ? Comment être heureux de manière lucide, en regardant la vérité en face, à savoir que nous existons sans savoir pourquoi, sans raison, et que nous sommes voués à une mort certaine qui peut survenir à tout instant ?

La sagesse d'Epicure nous propose une solution pour **nous réconcilier avec la mort** :

Il faut comprendre que la mort n'est rien pour nous, qu'elle n'a pas de pouvoir sur nous, et alors nous pourrions être heureux tout en la regardant en face, et sans la fuir dans le divertissement.

« Accoutume-toi à penser que la mort, avec nous, n'a aucun rapport ; car tout bien et tout mal résident dans la sensation : or, la mort est privation de sensation. Il s'ensuit qu'une connaissance correcte du fait que la mort, avec nous, n'a aucun rapport, permet de jouir du caractère mortel de la vie, puisqu'elle ne lui impose pas un temps inaccessible, mais au contraire retire le désir de l'immortalité. [...]

Le plus terrifiant des maux, la mort, n'a donc aucun rapport avec nous, puisque précisément, tant que nous sommes, la mort n'est pas là, et une fois que la mort est là, alors nous ne sommes plus. Ainsi, elle n'a pas de rapport ni avec les vivants, ni avec les morts, puisque pour les uns elle n'est pas, tandis que les autres ne sont plus ».

C'est dans la sensation que je sens que quelque chose me fait du bien ou me fait du mal, que je ressens de la douleur ou du plaisir. Mais quand je suis mort, je n'ai plus de sensation, donc je ne peux pas souffrir, je ne peux pas éprouver une douleur. La mort ne peut pas nous faire souffrir, elle abolit la possibilité de toute souffrance. Il n'y a donc pas à la craindre ; Il faut la regarder en face sans avoir peur.

Tant que je vis, la mort n'est pas encore là, et quand la mort est là, je suis mort, ça veut dire que je ne suis plus, que je ne suis plus là pour vivre ma mort. Ma mort, c'est précisément ce que je ne peux pas vivre, donc il n'y a pas à en avoir peur. Nous ne ferons que nous croiser sans nous rencontrer, il n'y a rien à craindre, car la mort n'est rien. Je suis certain que la mort peut survenir à tout instant, mais cela ne doit pas entamer mon bonheur.

Le sage n'a pas peur de la mort : la peur de la mort est déraisonnable : il faut nous raisonner devant la mort et comprendre qu'elle ne nous menace pas, finalement.

On a dit aussi que notre existence est une énigme, nous ne savons pas ce que nous faisons là, nous n'avons pas de raison d'exister. Cela nous est imposé sans que l'on ait rien demandé. Là, encore, la sagesse peut nous réconcilier avec l'énigme de notre existence. Elle peut nous faire comprendre que si nous n'avons pas demandé à exister, alors **l'existence est une chance**, c'est quelque chose **d'inespéré**, c'est une **grâce**. Nous aurions pu ne pas exister, et pourtant nous existons : c'est comme **un don gratuit**. Donc, il faut faire de cela un motif de réjouissance : c'est précisément parce que l'existence est sans raison qu'il faut être content d'exister, être joyeux, se réjouir d'exister : mon existence était parfaitement improbable, alors je dois me réjouir que ça ait eut lieu ! Il a fallu un nombre infini d'événements très peu probables pour que j'existe.

Le contentement dont on a parlé, c'est une joie globale, le fait d'être content de son état. Ce doit être aussi le bonheur d'exister, la pure joie d'être. Le bonheur est joie d'exister.

On trouve là une source de joie toujours disponible en cette vie, même si on ne s'en rend compte qu'à de rares moments. C'est justement en fuyant le divertissement et les faux bonheurs, en se retrouvant dans le plein repos, dans la solitude et dans le silence qu'on pourra trouver un vrai bonheur, un bonheur lucide sur l'existence. On va trouver, non plus l'ennui, la tristesse, mais la joie profonde d'exister ici et maintenant, d'exister tout entier dans le présent, sans plus penser ni au passé, ni à l'avenir. (sans s'épuiser à se disposer à être heureux, comme le montrait Pascal !). Au lieu de ne point penser au temps présent, on laisse de côté le passé et l'avenir : on jouit du présent, du jour présent. *Carpe diem* !

Ce bonheur que nous promet la sagesse, Rousseau en donne un témoignage dans un passage des *Rêveries d'un promeneur solitaire*. > en faire un commentaire. > faire le rapport à Pascal : jouir du pur présent, du simple fait d'exister, se réjouir de sa propre existence.

On voit donc que la sagesse nous console à chaque fois en nous réconciliant avec les causes du malheur, comme la mort, ou l'absurdité de l'existence.

Pour conclure sur le bonheur : on peut dire que le bonheur possible malgré tout, malgré le malheur, cela consiste à regarder le malheur en face et à se réconcilier avec lui, à prendre conscience du rapport réciproque entre le bonheur et le malheur.

Voici le trajet qu'on a parcouru :

- Le **premier moment**, c'est la **première figure du bonheur**, c'est le bonheur naïf, le fait de chercher un bonheur total, qui exclut radicalement le malheur, qui fuit le malheur. C'est la **béatitude**.

- Le **second moment**, c'est celui de la **crise**, de la contradiction : on comprend que ce bonheur est inatteignable en cette vie, et on se sent condamné au **malheur**.

- Le **troisième moment**, c'est celui que la **solution** trouvée à la crise, c'est le **bonheur retrouvé, le bonheur malgré tout**, c'est la sagesse : ce bonheur là est une forme supérieure, qui surmonte l'opposition entre bonheur et malheur, il se libère du malheur en l'assumant, plutôt qu'en le fuyant.

La sagesse nous accorde cette haute forme de bonheur qui réconcilie le bonheur avec le malheur, par exemple, comme on l'a vu, avec la mort. Elle nous fait comprendre que le malheur n'est pas contradictoire avec le bonheur, il est ce qui rend possible le bonheur, il est une condition de possibilité du bonheur. Il faut qu'il y ait le malheur, pour qu'il y ait le bonheur. Bonheur et malheur n'existent qu'en rapport l'un avec l'autre, ils n'existent que l'un par l'autre, ils sont relatifs l'un à l'autre comme dans un jeu de contraste.

Par exemple, nous sommes certains de devoir tous mourir, et cela ne nous fait pas plaisir, mais c'est précisément cela qui donne du prix à la vie, et qui fait que l'on peut être heureux d'exister. Si c'est un bonheur d'exister, c'est précisément parce que cela ne va pas de soi d'exister, on pourrait ne pas exister, et même on est certain qu'on va cesser d'exister. Si on ne pouvait pas ne pas exister, cela n'aurait rien de réjouissant d'exister, ça irait de soi. **C'est le malheur de mourir qui rend possible le bonheur de vivre**. C'est ce qu'expérimentent ceux qui frôlent la mort : tout à coup, ils se sentent vivre.

Si c'est un bonheur de posséder quelques richesses matérielles, c'est bien parce que ça ne va pas non plus de soi, parce qu'on peut ne plus les posséder. C'est pour cela qu'elles sont précieuses.

Si la présence de l'être aimé est précieuse et fait notre bonheur, c'est précisément parce qu'elle ne va pas de soi, on pourrait être exposé au malheur de perdre cet autre, qu'il meurt, qu'il nous quitte, ou bien qu'on n'ait jamais eu la chance de le rencontrer.

Les Anciens ont sentis cette idée que la mort donne son prix à la vie > pour ouvrir un banquet, ils disaient : « ce soir, buvez et jouissez car demain, nous serons morts ». L'idée de la mort prochaine semble être le malheur, et de ce point de vue, il n'y a rien à fêter. Ce que dit cette parole, c'est que justement, **c'est ce malheur d'avoir à mourir demain qui rend urgent le bonheur > il faut s'empresse d'être heureux, aujourd'hui, cela a une importance de vivre heureux aujourd'hui, précisément parce que nous allons mourir**.

Le malheur de la mort, c'est ce qu'on appelle aussi l'aiguillon de la mort < un aiguillon qui nous pique pour nous réveiller, pour nous empêcher de nous endormir, d'entrer dans la paresse d'une vie qui se laisse aller. La mort est possible à tout instant, c'est notre malheur, ce malheur nous pique, nous réveille, et nous empêche de remettre sans cesse les choses à plus tard > **il faut construire notre bonheur ici et maintenant, pas plus tard, précisément parce que le malheur de la mort nous menace constamment**.

La mort nous fait prendre conscience de la valeur de la vie.

Cf. ces vers d'Horace, *Épître* 4 du livre L :

« Imagine-toi que chaque jour est le dernier qui luit pour toi ;
Elle te sera agréable, l'heure que tu n'espérais plus »

Bonheur et malheur vont donc ensemble, nous l'expérimentons dans notre existence. Il y a un jeu de contraste où l'on prend conscience du bonheur ou du malheur l'un par l'autre. C'est souvent dans les situations de malheur que l'on prend conscience que la vie jusqu'alors était heureuse. Il y a dans la conscience qu'on prend du bonheur une dimension d'après coup, qui est la nostalgie.

Et de même, quand on sort d'une période de malheur, on se sent exister, on se sent heureux, comme après-guerre, pendant les années vingt, les années folles, les gens qui veulent faire la fête. On retrouve aussi cela dans les privations comme le carême ou le ramadan : on éprouve la souffrance de la privation pour pouvoir prendre conscience de la valeur des choses, pour prendre conscience du bonheur que l'on a de pouvoir simplement manger à notre faim.

Un rapport sage au bonheur, ce serait donc accepter le malheur, accepter le fait qu'on ne peut pas être heureux tout le temps, que pour être heureux, il faut aussi des périodes où ça va moins bien.

Le cyclothymique, le maniacodépressif donnent cela à voir. Ce sont des pathologies, mais nous sommes tous plus ou moins cyclothymiques : l'expression dit « avoir des hauts et des bas ».

Mais cela dit bien le rapport étroit entre bonheur et malheur qu'il faut accepter lucidement : il y a des hauts et des bas, mais ils sont relatifs l'un à l'autre, le haut n'est haut que relativement au bas, et le bas n'est bas que relativement au haut.

On ne peut pas être toujours au plus haut. > Celui qui vivrait toujours avec une humeur égale, il n'aurait ni haut ni bas, mais du coup il ne serait ni heureux, ni malheureux.

Une dernière possibilité pour assumer le malheur et nous réconcilier avec lui, c'est l'humour. Pour être heureux, il faut être capable de rire de son propre malheur. Oscar Wilde disait que le rire est la politesse du désespoir. Il faut qu'il soit plus qu'une simple politesse, qui consiste à cacher aux autres son malheur derrière le rire. Il faut rire de son propre malheur pour y trouver son bonheur. **L'humour, c'est la transformation par excellence du malheur en bonheur.**

Le bonheur n'est jamais drôle. Toute comédie, tout sketch, est fondé sur les malheurs d'un personnage auquel il arrive tout ce qui peut arriver de pire. La beauté n'est pas drôle, c'est la laideur qui fait rire, le physique ingrat.

Par exemple Molière, chacune de ses pièces a un personnage principal, par exemple l'avare, le malade imaginaire, le bourgeois gentilhomme, et on rit à son dépend : c'est drôle, parce que le personnage est ridicule et malheureux.

Si vous prenez l'avare, c'est l'histoire d'Harpagon qui est très riche, mais terriblement avare, il ne pense qu'à l'argent et ça le conduit à suspecter tout le monde de vouloir le voler, il va même jusqu'à suspecter ses propres enfants, et il veut les marier pour gagner de l'argent.

Le résultat c'est qu'il est profondément seul, il n'est jamais tranquille, donc jamais heureux.

En fait, c'est une situation profondément tragique, mais la comédie de Molière réussit à nous faire rire avec ça, il nous fait éprouver de la joie devant le malheur.

Ca vaut pour de l'humour assez relevé comme celui de Molière, mais tout aussi bien pour les formes plus quotidiennes d'humour.

Par exemple : Louis de Funès : il ne joue jamais des hommes heureux.

Jean-Claude Duss dans les *Bronzés* : physique ingrat, il essaie de draguer, à chaque fois il se prend des râtaux. Un homme beau qui tombe toutes les femmes, ça n'a rien de drôle.

Ou bien quelqu'un se casse la figure dans la rue et ca nous fait rire.

Il y a donc dans l'humour une forme de sagesse profonde sur l'existence, l'humour noir, tout particulièrement : c'est une transformation du malheur en bonheur grâce au rire.

La sagesse doit donc nous amener, à défaut de trouver la béatitude en cette vie, à trouver le bonheur *malgré tout*, dans le fait d'assumer le malheur et de se réconcilier avec lui.