

Suffit-il de ne pas souffrir pour être heureux ?

Travail préparatoire :

Il faut toujours analyser les termes du sujet au brouillon. Une grande partie d'entre vous a ignoré le verbe "suffire". Il faut toujours faire attention à ces mots qui donnent le sens de la question ! On peut être amené à faire un hors-sujet complet faut d'avoir fait ce pourtant facile travail de vocabulaire.

Suffire renvoie à la **CONDITION**. On peut transformer la question ainsi : **l'absence de souffrance est-elle une CONDITION SUFFISANTE pour atteindre le bonheur ? Ou est-ce que le bonheur requiert quelque chose de plus pour être atteint ?**

Introduction :

R1 : Le bonheur semble être associé à la tranquillité et à l'absence de troubles. Je suis heureux quand je ne souffre pas de la même manière que je suis en bonne santé quand je ne suis pas malade : c'est la négation du malheur qui apporte le bonheur.

R2 : Mais l'absence de souffrance est-elle réellement suffisante pour atteindre le bonheur ? Il y a de nombreuses personnes qui semblent ne souffrir de rien et qui semblent pourtant insatisfaites et éloignées de l'idéal du bonheur. Que leur manque-t-il ?

Problématique + Plan

Plan possible :

I. L'absence de souffrance est une condition **NECESSAIRE** pour atteindre le bonheur.

a. Impossible d'être heureux lorsqu'on souffre

- Lorsque notre conscience est emplie de douleur (que celle-ci soit physique ou psychique), nous ressentons des émotions négatives associées au malheur. Ex : le deuil, les caries, la grippe etc. : ce sont des situations qui sont toujours associées à l'inverse du bonheur.

b. Idéal de l'ATARAXIE

- Ataraxie = mot grec pour l'absence de troubles.
- Epicure (ou stoïcisme) : il faut contrôler ses désirs afin de supprimer ceux qui risquent d'apporter des troubles superflus. Différence entre les désirs naturels et les désirs artificiels (luxé etc.) qui apportent toujours leur lot de souffrance.

II. L'absence de souffrance est-elle vraiment une condition **SUFFISANTE** pour atteindre le bonheur ?

a. Risque de l'ENNUI

- Reproche souvent fait aux épicuriens (et aux stoïciens) : l'ataraxie conduit à l'ENNUI. Je peux très bien être dans un état psychique apaisé et avoir un corps sans douleurs, et pourtant me sentir profondément insatisfait dans ma vie.

- Pour ne pas m'ennuyer, je dois m'amuser ; mais pour m'amuser, je dois avoir des désirs qui m'incitent à ressentir du manque et de la frustration...

b. L'ataraxie est donc de toute façon un idéal IMPOSSIBLE

- Analyse de Schopenhauer. L'ataraxie est impossible à atteindre : non seulement les souffrances sont trop présentes dans la vie, mais quand bien même on arriverait miraculeusement à s'en débarrasser, on préférerait s'inventer nous-même des désirs excitants et nuisibles pour sortir de l'ennui. Modèle du PENDULE.

c. L'homme est-il donc condamné au MALHEUR ? Le bonheur serait-il une ILLUSION ?

- Si on maintient l'idéal de l'absence de souffrance comme condition suffisante du bonheur, on est condamné à renoncer à celui-ci. Ou bien on se résigne au malheur (Schopenhauer, Cioran), ou bien on change notre paradigme et notre postulat de départ : le bonheur pourrait-il être évalué indépendamment des critères hédonistes ?

III. Il faut se débarrasser du critère hédoniste pour évaluer le bonheur : l'épanouissement se mesure indépendamment du plaisir et de la souffrance

a. Déterminisme génétique

Les études expérimentales montrent que la source du bonheur de l'individu est essentiellement d'origine INTERNE. Les conditions extérieures de l'individu peuvent être néfastes ou favorables, apporter des souffrances ou des plaisirs, cela n'est pas très important : ON PORTE NOTRE MALHEUR ET NOTRE BONHEUR AVEC NOUS. Ce ne sont donc pas les états mentaux éphémères de souffrance et de plaisir qui doivent retenir notre attention, mais les gènes qui nous donnent une clé d'interprétation des états psychiques. La condition du bonheur, ce n'est pas l'absence de souffrance, c'est d'avoir reçu de la nature des gènes favorables.

b. Trouver du SENS

Plus important encore : le bonheur semble se trouver dans une vie qui a du SENS. La souffrance et le plaisir sont peu importants pourvu qu'on parvienne à donner du sens à nos objectifs.

FLOW : le bonheur se trouve dans l'accomplissement de soi au moyens d'objectifs difficiles ayant du sens pour nous ; ce n'est pas la souffrance ou le plaisir qui importent dans ce processus.

Nietzsche : nous voulons la puissance, nous voulons trouver du sens au processus qui nous rend plus forts. La souffrance importe peu, tant qu'on parvient à être plus fort : "ce qui ne nous tue pas rend plus fort".