

Epicure : Le bonheur dépend-il de nous ?

 apprendre.laphilosophie.com/epicure-le-bonheur-depend-il-de-nous

Caroline



Bienvenue sur Apprendre la philosophie ! Comme ça n'est pas la première fois que vous venez ici, vous voudrez sans doute lire mon livre qui vous explique comment réussir votre épreuve de philosophie au bac : [cliquez ici pour télécharger le livre gratuitement ! 😊](#)

Si l'on se réfère à l'étymologie, le bonheur semble d'abord lié à la chance. En effet, bonheur, vient de « heur » en ancien français qui signifie la chance ou la fortune. Le terme français « heur » vient lui-même du latin augurium qui signifie « augure », « présage ». Alors avoir le bon heur c'est avoir une bonne chance, être favorisé par les circonstances. En ce sens, le bonheur, que l'on peut d'abord définir comme un état durable de satisfaction, semble d'abord dépendre du hasard plutôt que de nous-mêmes et des actions que nous pourrions entreprendre pour y arriver. Cependant, Epicure, dans [La lettre à Ménécée](#), s'oppose à cette thèse et entend montrer que le bonheur dépend de nous et que l'on peut l'atteindre grâce à la philosophie.

Le bonheur c'est le plaisir

Epicure, dans la Lettre à Ménécée, donne plusieurs recommandations pour atteindre le bonheur. A ses yeux, le bonheur c'est le plaisir, mais il faut ici faire attention aux contresens, car par plaisir Epicure entend la suppression de la douleur. Je vous rappelle qu'en philosophie préciser en quel sens on prend tel ou tel mot est très important (voir [cet](#)

article) . Il ne s'agit donc pas de dire qu'il faut multiplier les plaisirs et que cela rendra heureux comme peut le faire un hédoniste. Au contraire, pour Epicure, on est heureux quand on ne souffre pas ! Il le dit en ces termes : « La santé du corps, la tranquillité de l'âme sont la perfection de la vie heureuse ». La question est donc de déterminer comment ne pas souffrir ni dans son corps ni dans son âme.

Epicure propose de limiter ses désirs pour être heureux

Pour Epicure, le désir peut être considéré comme un manque de quelque chose que l'on a pas encore, mais que l'on souhaite obtenir. Alors, le désir apparaît d'abord comme un manque, une douleur. Si l'on désire quelque chose de difficile à obtenir cela sera plus douloureux encore car nous ne sommes pas sûrs de l'atteindre ou cela va prendre du temps. C'est pourquoi, pour Epicure, le bonheur c'est l'absence de troubles dans l'âme. Si nous sommes perpétuellement inquiets car nous voulons absolument des biens de luxe et n'y arrivons pas alors nous ne sommes pas heureux. Atteindre le bonheur c'est donc d'abord limiter ses désirs pour ne garder que les désirs les plus simples à satisfaire. Il dit ainsi dans la Lettre à Ménécée : « C'est un grand bien à notre avis que de se suffire à soi-même, non qu'il faille toujours vivre de peu, mais afin que si l'abondance nous manque, nous sachions nous contenter du peu que nous aurons ».

Les personnes qui ont lu cet article ont aussi lu Réviser la notion de bonheur - philosophie

Le bonheur c'est aussi l'absence de souffrance dans le corps

Par ailleurs, Epicure considère que pour être heureux, nous devons également atteindre l'absence de souffrance dans le corps (aponie en grec). Cela n'est possible que si nous menons une vie réglée sans faire trop d'excès. C'est donc faire un contresens sur Epicure que de penser qu'il invite à multiplier les plaisirs et désirs de toutes sortes et à vivre dans la débauche. Les plaisirs excessifs et l'intempérance conduisent à des douleurs et à des maladies. Ainsi, il dit : « Quand donc nous disons que le plaisir est le but de la vie, nous ne parlons pas des plaisirs des voluptueux inquiets, ni de ceux qui consistent dans les jouissances déréglées, ainsi que l'écrivent des gens qui ignorent notre doctrine, ou qui la combattent et la prennent dans un mauvais sens. Le plaisir dont nous parlons est celui qui consiste, pour le corps, à ne pas souffrir et, pour l'âme, à être sans trouble. »

La classification des désirs d'Epicure

Epicure fût un ascète, il mène une vie austère en se contentant de peu. Il défend que le bonheur peut s'atteindre ainsi car celui qui ne souffre pas de ses excès et n'a pas l'âme troublée par des désirs futiles vit paisiblement. Cela suppose de distinguer entre les bons désirs qui vont pouvoir être satisfaits aisément et répondent à un besoin naturel et les mauvais désirs qui vont nous rendre malades et sont difficiles à satisfaire. Epicure

considère alors qu'il nous faut renoncer à tous les désirs non naturels et non nécessaires comme par exemple manger des mets luxueux, pour préférer les désirs naturels et nécessaires, par exemple, manger simplement, boire, avoir un toit, philosopher...

Vous pouvez également écouter [le podcast ici](#).

Merci de votre visite ! En complément, vous pouvez demander à recevoir une série de vidéos pour réussir brillamment l'épreuve de philo du bac.

Ainsi qu'un ebook comprenant :

- ▶ Des méthodes accessibles et pas à pas
- ▶ Les définitions essentielles pour réussir vos problématiques
- ▶ De nombreux exemples rédigés

