

De la maternelle à l'université, en passant par les maisons de jeunes, les centres culturels, les bibliothèques, les IPPJ et les prisons, PhiloCité diffuse dans l'espace public les outils de la philosophie. Parce que prendre le temps de réfléchir collectivement, sur un sujet du quotidien saisi au vol ou sur les grands thèmes qui balisent l'histoire de la philosophie, c'est se donner les moyens de s'émanciper. PhiloCité propose, en Belgique et à l'étranger, des animations, des formations, des conférences et des travaux de recherche, dans un souci permanent d'émancipation, tant individuelle que collective.

Un art du bonheur épicurien

Epicure assigne à la philosophie la tâche de nous mener au *bonheur (eudémonia)*. Cette philosophie est donc, comme de nombreux courants de la philosophie antique, un « eudémonisme ». Mais Epicure y ajoute sa signature : selon lui, le bonheur équivaut au *plaisir (hèdonè)*. La philosophie épicurienne se définit par conséquent comme un « eudémonisme hédoniste ». Le plaisir est le bien suprême, universel et évident ; l'obtenir et le préserver l'objectif premier.

Tous, nous ressentons le plaisir comme un bien, la douleur comme un mal. C'est un message de la nature : le plaisir est l'unique fin des êtres vivants, de la naissance à la mort, pour l'homme comme pour l'animal. Il est bon en lui-même, du fait qu'il est plaisir ; en jouir est la seule aspiration naturelle de nos comportements. La vérité en éthique nous vient donc des sens, de ce plaisir qui s'enracine dans le corps. Il n'est pas utile de rajouter un idéal, qui serait en réalité fantasmagorique et mensonger.

Cette guerre qu'il entame contre les idéaux et pour les plaisirs simples qui s'enracinent dans le corps vaudra d'ailleurs à Epicure bien des ennemis puissants, capables de disqualifier massivement et durablement sa philosophie, en brûlant les œuvres (il ne reste d'une œuvre immense que trois lettres et quelques maximes) et en défigurant sa doctrine : les épicuriens sont communément présentés comme des pourceaux libidineux et égoïstes, qui donnent toute licence à leurs appétits et constituent un danger pour la société.

Nettoie ton vase !

On s'imagine assez peu combien l'épicurisme est ascétique et à quel point l'effort pour cerner les plaisirs simples, essentiels et durables est un travail *mental* exigeant. C'est peut-être parce qu'il souffre d'une constitu-

tion fragile qu'Epicure opte résolument pour la force de l'esprit : c'est moins du corps que dépend le bonheur que de la capacité de l'esprit à surmonter les douleurs, à savourer les plaisirs physiques et à goûter comme un véritable plaisir le silence du corps (*aponia*) et la tranquillité de l'âme (*ataraxia*).

Pour atteindre la sérénité, on peut s'entraîner quotidiennement à mieux voir et sentir deux types de plaisirs : les plaisirs « cinétiques » (changeants), plaisirs d'un instant, liés à une sensation ou un événement singuliers, comme la gorgée de bière que je peux apprendre à savourer pleinement. Ces plaisirs sont cependant éphémères.

Comment alors être *toujours* heureux, dans cette impermanence des petits plaisirs quotidiens ? Grâce aux plaisirs « catastématiques » (immobiles), qui sont les plaisirs de « ne pas souffrir », « ne pas être obligé de », de « ne pas faire »...

Un excellent exercice épicurien est de dresser chaque matin la liste de toutes ces souffrances qui vous sont épargnées afin de vous réjouir pleinement d'une situation quotidienne en réalité hautement désirable. Ecrivez cette liste, affichez-la, enregistrez-la et écoutez-la chaque jour, faites-en la sonnerie de votre réveil-matin !

Le poète Horace (dont nous tirons la formule épicurienne fameuse *carpe diem*, « cueille le jour ») souligne toute la force de

l'esprit dans ce travail, qui correspond aussi à sa puissance de nuisance : l'esprit est comme le vase qui peut contaminer tout ce qu'il contient. « *Si le vase n'a pas été nettoyé, tout ce qui y est versé s'aigrit.* » L'épicurisme est une invitation à ce nettoyage en profondeur sous la forme d'exercices réguliers.

L'absence au présent / la présence au présent

C'est ce que nous allons vous proposer, dans la lignée du dernier article sur l'art du présent auquel invite le *carpe diem*. Partant de l'idée selon laquelle on ne peut jouir que de la sensation présente, l'épicurisme questionne : comment ne pas s'absenter du présent de cette sensation, parce qu'on est obsédé par des soucis qu'on ressasse (passé) ou des projets, des craintes ou des espoirs que l'on entretient et qui nous mobilisent à agir (futur), ou encore tout simplement parce qu'on n'est pas assez attentif (présent) ?

Le diagnostic épicurien de notre plus commune maladie serait celui-ci : le présent n'existe pas assez dans notre rapport habituel et distrait à l'existence et nous ne parvenons donc pas à jouir des sensations agréables (plaisirs cinétiques) ou à nous réjouir des désagréments que nous ne subissons pas (plaisirs catastématiques).

« Le vieillard qui oublie le bien dont il a joui ressemble à un nouveau-né. »

« Celui qui a le moins peur du lendemain est celui qui abordera avec le plus de plaisir ce lendemain. »

Épicure, Us, 417

Épicure, Us, 490

Pour y parvenir, il ne faut pas supprimer tout rapport au passé et au futur, mais veiller à ce que le présent ne s'efface pas derrière eux en subissant passivement leur loi. Il convient bien plutôt de décider activement du rapport que nous souhaitons entretenir avec ce qui était et ce qui n'est pas encore. Dans le premier cas, ce présent est une *absence* (absence à soi, absence de liberté, absence de choix, absence de plaisir) ; dans le second, la redécouverte de l'épaisseur du présent (nourrie du passé et du futur) le transforme en *présence* (à soi, au monde, à ce qui arrive). Les exercices spirituels épicuriens visent à briser la logique de l'absence pour éveiller à la dimension de la présence.

Goûter les souvenirs

Pour briser les cycles automatiques de l'oubli et de la sélection irréfléchie, on peut se souvenir tous les soirs des bonnes choses de la journée, et s'appliquer ainsi à les revivre une deuxième fois. Le passé s'offre alors comme un stock de souvenirs heureux qui nous permettent d'affronter les difficultés présentes avec plus de bonheur : « *Vivant dans la béatitude et finissant en même temps le dernier jour de ma vie, voici ce que je vous écris : mes maux de vessies et d'intestin avaient atteint leur paroxysme, mais tous ces maux étaient compensés par les joies de mon âme, celles que je goûtais à me souvenir*

de nos entretiens passés. » (Épicure, *Lettre à Pythoclès*, Us 122, 138)¹.

L'image classique est celle du port : nous avons « ancré » tous nos biens, nous sommes « amarrés » à eux solidement, attachés à la certitude qu'ils offrent comme à un havre de paix et tout pleins de la gratitude découlant de cette certitude. Ces souvenirs nous confèrent aussi une épaisseur ontologique supplémentaire.

Cet art des souvenirs heureux se complète d'une science de l'oubli. « *Les insensés se remémorent les maux passés et s'en font une torture. Or il est en notre pouvoir aussi bien d'ensevelir en quelque sorte dans un perpétuel oubli les choses fâcheuses.* » (Cicéron, *De finibus*, I, XVII, 56) Savoir en finir avec le malheur, le digérer, le laisser en arrière après en avoir pris acte, voilà le deuxième geste d'un art du bonheur épicurien.

Se libérer des craintes

La tyrannie du futur sur le présent s'exerce selon deux modalités complémentaires : l'*espoir* et la *crainte*. Je peux être aveugle à ce qui se passe maintenant parce que mon attention est fascinée par ce qui pourrait avoir lieu plus tard. Si je désire positivement ce futur hypothétique, on parle d'*espoir* ; si, au contraire, je désire m'en éloigner le plus possible, de *crainte*. On doit selon Épicure se débarrasser autant des espoirs que des craintes. Vous pensez que l'espoir est une émotion positive ? Mais elle nous rend dépendant de l'avenir et nous fait entrer dans le dangereux cycle de l'espérance

et du désappointement, souvent à l'origine du mal-vivre. Quant à la crainte, on perçoit mieux l'intérêt de s'en débarrasser.

Mais comment ? Les Anciens proposaient d'adopter un « *regard scientifique et cosmologique* » : on se détache de son point de vue personnel pour s'élever à la compréhension de la nécessité globale dans laquelle s'insère ce qui nous arrive. Ceci peut se faire ponctuellement (quand je comprends le fonctionnement de l'orage, je le crains moins) ou globalement (un regard embrasant l'univers fait apparaître comme insignifiantes les craintes qui m'étouffent).

Il ne faut cependant pas nier les difficultés réelles qui nous attendent. Si la crainte est de l'ordre de la superstition et qu'en conséquence le savoir peut la dissiper entièrement, la difficulté ne peut être annulée par un effort mental de négation, sous peine de la laisser nous prendre au dépourvu, nous rendant ainsi incapables d'y réagir adéquatement. Les Anciens proposaient la « *préméditation des malheurs* » : la représentation des difficultés futures comme étant déjà advenues, pour mieux les vivre quand elles se présenteront. On peut ainsi se préparer à affronter la maladie ou la vieillesse qui sont probables, voire nécessaires, de façon à les affronter plus paisiblement. Quant à la mort, elle est inéluctable : comment pourrait-elle donc être un malheur ? –

Gaëlle Jeanmart et Alexis Filippucci

1. Il s'agit là effectivement de la dernière lettre écrite par Épicure quelques jours avant de mourir.