

Notre souci du bien-être nous rend-il malheureux ?

Approche stoïcienne

Qui se réveille le matin en souhaitant subir aujourd'hui même toutes les peines du monde ? Personne. C'est que les êtres vivants (végétaux, animaux et êtres humains) inclinent naturellement aux choses qui nourrissent leur bien-être et évitent tout aussi naturellement ce qui nourrit leur mal-être. Les stoïciens ont mis un mot sur cette évidence : *oikéiosis*, qui signifie littéralement « le sentiment d'appropriation de soi par soi ». On pourrait le traduire en langage moderne par instinct de conservation ; instinct qui ne l'est pas vraiment chez l'être humain car son esprit raisonnable (son *hégemonikon* diraient encore les stoïciens) lui offre la possibilité du choix. En temps qu'être humain, il est possible de suivre des actions qui nuisent à notre bien-être ; il est possible d'aller (volontairement ou pas) à l'encontre de ce qui va dans le sens de notre conservation.

Cette conservation de soi est double chez l'être humain : conservation de soi en tant qu'être ayant une existence physique (le corps) ; conservation de soi en tant qu'être doué de raison (trait caractéristique des êtres humains dans le règne du vivant). Vouloir se conserver sous ces deux aspects, c'est vouloir être bien, c'est vouloir un bien-être. Il existe donc un souci de soi inné en tant que corps et en tant qu'esprit. Le bien-être est ainsi souvent considéré comme la sensation d'une bonne santé physiologique générale, d'une satisfaction des besoins primordiaux du corps (conservation/*oikéiosis* du corps) ; mais aussi comme un état où le sujet estime être épanoui, en harmonie avec lui-même (conservation/*oikéiosis* de l'esprit).

Toutefois, ce souci du bien-être ne nous rend-il pas malheureux ? La question se pose car la quête de quelque chose – ici le bien-être – signifie que l'on ne possède pas ce quelque chose. C'est un désir et, depuis Platon, on sait que le désir est un manque et, partant de là, un trouble potentiel. Or, le trouble s'oppose au bien-être et, s'il est mal géré, nourrit le mal-être. La question posée devient alors : **notre désir de bien-être ne nous trouble-t-il pas davantage qu'il ne nous épanouit ?** Elle invite à définir plus précisément ce qu'est ce bien-être et à savoir s'il est seulement accessible. La perspective adoptée dans cet essai est celle du stoïcisme, système qui contient en lui-même tous les éléments nécessaires pour apporter une réponse précise et satisfaisante.

I. Qu'est-ce que le véritable bien-être ?

A. Le bien-être du corps et le bien-être de soi sont deux choses différentes

Qu'est-ce que le bien-être au sens philosophique du terme ? Dans l'introduction, la notion a été présentée sous deux aspects : bien-être physiologique et bien-être intérieur. Cette définition est-elle satisfaisante ? Pas complètement, car, en réalité, elle ne saisit pas les caractéristiques essentielles du bien-être. Certaines personnes ne disposent objectivement pas d'un bien-être physiologique et, pour autant, elles sont apaisées. C'est que le trouble du corps n'entraîne pas nécessairement un trouble de l'âme. Par exemple, Guy Corneau, psychanalyste canadien, finit par lâcher prise après avoir vécu plusieurs mois au seuil de la mort dans d'atroces douleurs. Voici ce qu'il dit : « Cette ouverture du cœur ne fit que s'accroître au fil des jours et des semaines qui suivirent. J'étais plongé dans une béatitude sans nom. Un immense feu d'amour brûlait en moi. Je n'avais qu'à fermer les yeux pour m'y abreuver, m'emplir et me rassasier...

[...] À long-terme, la souffrance favorise la découverte d'un monde où il n'y a pas de séparation réelle entre l'extérieur et l'intérieur, entre le corps et l'esprit, entre moi et les autres »¹. Alors que son corps était objectivement hors de tout bien-être physiologique, son état d'esprit traduisait un bien-être total.

Cette distinction du bien-être du corps et du bien-être de l'esprit a déjà été établie il y a plus de deux mille ans par les stoïciens. Dans le cadre du stoïcisme, *je ne suis pas un homme, je ne suis pas une femme, je ne suis pas blanc, je ne suis pas noir*. Au contraire, je suis avant tout un être rationnel – une raison – et *je dispose* d'un corps homme, femme, d'un corps noir ou blanc. Le corps ne m'appartient pas, il appartient à la Nature. Je ne choisis effectivement pas le fait qu'il vieillisse, qu'il tombe malade ou bien qu'il souffre². Toutefois, je peux choisir la façon dont je réagis à la vieillesse, à la maladie ou bien à la souffrance et garder intact ce qui constitue – du point de vue stoïcien – ma véritable identité : l'âme rationnelle. *Je suis une âme rationnelle*. Les stoïciens parlent aussi d'intellect (*noûs*), de puissance de réflexion (*dianoia*) et de principe directeur (*hégemonikon*) pour parler du moi véritable³. Une anecdote célèbre nous est parvenue pour illustrer cela. Épictète (50 – 135/130), esclave stoïcien, fut torturé par son maître. Alors qu'il lui tordait la jambe dans un brodequin d'acier, le philosophe l'avertit une première fois, tout en souriant : « Tu vas la casser ». Une fois que la jambe fut cassée, il ajouta, calmement : « Ne te disais-je pas que tu allais la casser ? »⁴. Cette histoire, peu importe sa véracité, illustre la dissociation des troubles du corps et des troubles de l'esprit opérée par les stoïciens. Le corps peut souffrir, l'être humain peut ressentir cette souffrance physique, mais le stoïcien ne s'identifie pas à cette douleur car ce serait ajouter un mal moral à cette dernière, ce serait ajouter de la peine à la douleur, de la souffrance morale à la souffrance du corps, ce serait s'identifier à ce qui ne nous appartient pas en propre.

B. Le bien-être de l'âme rationnelle est le véritable bien-être

Le bien-être consiste-t-il alors essentiellement dans l'absence de troubles de l'âme ? Du point de vue de la philosophie antique et pratique, la réponse est oui. L'absence de troubles de l'âme est aussi appelée ataraxie⁵. Dans sa perfection, elle est *apatheia* (qualité du sage), terme composé d'un alpha privatif et d'un dérivé de pathos, « ce qu'on éprouve, ce qu'on subit ». Dans le stoïcisme toujours, l'être humain tend naturellement vers cette profonde stabilité intérieure, cette *apatheia*. La raison en est que son *oikéiosis* le dirige vers une conservation de sa rationalité, puisque c'est là que se situe son identité propre et que le corps ne lui appartient pas. Dans le système du portique, ce qu'on considère aujourd'hui comme bien-être physiologique ou confort physique est un *indifférent*. C'est un concept clef de l'éthique stoïcienne. Les indifférents peuvent être neutres (le nombre de cheveux sur la tête), préférables (être en bonne santé) ou non-préférables (être malade). Est indifférent tout ce qui ne dépend pas complètement de moi. La valeur des indifférents est toute relative : « les biens du corps [des indifférents] sont sûrement des biens pour le corps, mais ce ne sont pas des biens au sens universel ; ils auront certes quelque prix, mais ne posséderont pas une vraie valeur morale ; ils

¹ Guy Conreau, *La Guérison du cœur*, Paris, Robert Laffont, 2000.

² Comprendre : même si je fais des efforts pour être en bonne santé, cela ne dépend pas complètement de moi.

³ C'est Pierre Hadot qui rapproche ces termes synonymes dans *La citadelle intérieure*. Paris, Fayard, 1992 et 1997, p. 164.

⁴ Origène, *Contre Celse*. Tome IV, Livres VII et VIII, Ed. du Cerf, 1969, cop. 1969.

⁵ Synonyme de bonheur, de bien-être véritable.

seront fort inégaux entre eux : les uns étant moins importants et les autres l'étant davantage », dit Sénèque dans sa *Lettre 71 à Lucilius*.

Le concept des indifférents permet de souligner que notre rapport à tout ce qui ne dépend pas complètement de soi est d'une valeur relative par rapport au seul Bien véritable : la Vertu. Être malade est indifférent car cela ne dépend pas de soi. C'est un indifférent non-préféré car il fait souffrir le corps. En revanche, faire preuve de courage ou de modération dans la maladie – accepter la maladie comme elle est, ne pas la nourrir de peurs supplémentaires, etc. – dépend de soi et c'est un Bien. Cela signifie qu'un stoïcien est en mesure de se sentir bien en agissant bien, même si le corps souffre. Cela revient à garder le cap droit malgré un navire en mauvais état et à être heureux de simplement pouvoir tenir ce cap droit. Ce comportement relève de l'éthique de la vertu. En agissant avec une force de caractère propre à l'être humain, c'est-à-dire avec les quatre vertus cardinales de l'Antiquité – avec courage, justice, modération et sagesse – nous sommes capables de faire face à toutes les situations de l'existence et à construire un mieux-être dans la tempête. Pour les définir rapidement, le courage est la capacité à affronter ses peurs, à affirmer ses idées malgré le contexte ; la Justice est la capacité à distribuer à chacun selon son mérite, c'est aussi l'excellence dans notre relation avec les autres ; la modération est une forme de contrôle de soi, la capacité à créer de la distance entre un stimulus, une représentation et notre impulsion ; la sagesse est la connaissance de ce qui est Bien et mal, de quand il est nécessaire d'agir et de quand il n'est pas nécessaire d'agir. Dans tous les cas, « *Recte facti fecisse merces est* », écrivait Sénèque⁶. La vertu est sa propre récompense.

II. Le bien-être est-il seulement accessible ?

A. Le véritable bien-être est le propre du Sage

Reste que cette position de l'éthique de la vertu peut sembler utopique. Il est vrai que garder une stabilité intérieure quand le corps souffre n'est pas directement accessible voire compréhensible. Cela est l'apprentissage d'une vie. Dans *De la Vie heureuse*, Sénèque dit : « Comme un bon soldat, le sage supportera ses blessures, il comptera ses cicatrices ; transpercé de flèches, il mourra dans des sentiments d'amour à l'égard du chef pour qui il tombera ; il gardera dans le cœur la vieille maxime : il faut suivre Dieu⁷ ! Quiconque se plaint, pleure et gémit, est contraint d'agir d'après la force qui le commande et se trouve entraîné malgré lui à l'obéissance. Quelle folie de se laisser traîner plutôt que suivre ! »⁸. Le Sage, qui est celui ayant réussi à structurer entièrement son esprit sur la raison ; qui est celui qui, par son habitus, connaît la science des quatre vertus (courage, justice, modération, sagesse), est très rare. Sénèque, dans les *Lettres à Lucilius*, estime que le Sage est « aussi rare que le phénix ». Cela revient à dire qu'il n'en naît qu'un seul tous les mille ans. L'*apatheia*, le bien-être le plus parfait, n'est-il donc

⁶ Ep. 81. Voir aussi Stobée : « Ils pensent qu'il y a un honneur de la récompense et que la récompense est le prix de la vertu qui fait le bien » (Eclogae, II, SVF, III, 563). Lactance : « le nom et l'autorité de la vertu ont eu tant de prestige à leurs yeux qu'ils estimaient qu'en elle seule résidait cette récompense qu'est le Souverain Bien ». (ID. I, 1, 4.).

⁷ Dans le stoïcisme, Dieu signifie aussi Destin, c'est-à-dire l'enchaînement nécessaire d'une série causale suivant des règles propres à la Nature. Il n'y a pas de miracle car tout répond à des lois rationnelles et providentielles.

⁸ Sénèque, L. A. (1860). *Oeuvres complètes de Sénèque (le Philosophe)* (Vol. 5). Garnier.

qu'un phare inaccessible pour le commun des mortels ? Probablement, et le désirer à tout prix peut conduire au malheur.

Pour autant – et c'est là que les stoïciens font preuve de finesse par rapport à la problématique posée –, ce n'est pas tant le bien-être que le mieux-être qu'il faut rechercher. Le mieux-être se définit comme la progression vers le bien-être, la sagesse. C'est la distinction que fait Pierre Hadot entre philosophe et Sage : le philosophe est aspirant à la sagesse (bien-être véritable), le Sage est l'état achevé du philosophe⁹. Nous ne serons probablement jamais Sages, mais nous pouvons tous être philosophes, au sens pratique du terme et c'est cela qu'il faut désirer. Pour progresser vers l'ataraxie, le souci du bien-être doit d'abord être un souci du mieux-être. Le mieux-être devient ainsi l'objectif quotidien du philosophe. Chaque jour, il l'éloigne du malheur. La philosophie définit le cadre naturel et raisonnable de progression. Ici, en l'occurrence, le mieux-être s'acquiert en suivant l'éthique de la vertu dans un effort continu. Dans sa *Lettre 72 à Lucilius*, Sénèque, encore une fois, dit : « On reculera si on ne persévère pas dans sa marche et dans son effort ; si l'on se relâche en quoi que ce soit du travail et de l'application constante, la marche en arrière devient inévitable. On ne trouve jamais un aspirant à la sagesse au point où on l'avait laissé. Aussi il faut nous appliquer et persévérer. Il reste encore plus de chemin que nous n'en avons parcouru ; mais pour une grande part le progrès c'est la volonté de progresser »¹⁰.

B. Le mieux-être s'acquiert en dirigeant son attention sur ce qui dépend de soi

Pour être bien, il faut donc d'abord être mieux. Ce souci du mieux-être nous éloigne du malheur et garantit un apaisement de l'esprit s'il est articulé à ce qu'Épictète nomme la dichotomie de contrôle. Dans son *Manuel*, le philosophe stoïcien explique que les choses sont de deux natures : il y a les choses qui dépendent complètement de soi, et les choses qui ne dépendent pas complètement de soi¹¹. Ce qui ne dépend pas complètement de soi, ce sont les événements qui nous sont extérieurs. Cela inclut les richesses, la réputation, les amitiés, la santé, le succès, etc. Ce qui dépend complètement de soi, c'est la façon dont on réagit à ce qui ne dépend pas de soi : les jugements, les opinions, les désirs, etc. Schématiquement, les opérations de l'esprit sont sous notre contrôle ; le reste ne l'est pas¹². Les stoïciens ont bien conscience qu'il y a certains mouvements de l'esprit qui ne dépendent pas complètement de soi comme le fait de rougir, d'avoir le cœur qui palpite ou bien les mains moites. Ils appellent cela des proto-émotions et estiment que même lorsque le corps tremble en raison de ces proto-émotions, l'esprit, lui, peut ne pas trembler. On retrouve ici encore la dissociation entre les troubles du corps et les troubles de l'esprit.

⁹ « Les philosophes sont intermédiaires entre les sages et les insensés, dans la mesure où ils sont des non-sages conscients de leur non-sagesse ». Hadot, P. (1995). *Qu'est-ce que la philosophie antique?* (pp. 421-422). Paris: Gallimard, p.80.

¹⁰ Sénèque, E. (1945). *Lettres à Lucilius*. Garnier frères.

¹¹ « Il y a ce qui dépend de nous, il y a ce qui ne dépend pas de nous. Dépendent de nous l'opinion, la tendance, le désir, l'aversion, en un mot toutes nos œuvres propres ; ne dépendent pas de nous le corps, la richesse, els témoignages de considération, les hautes charges, en un mot toutes les choses qui ne sont pas nos œuvres propres. », Arrien, F. (2008). *Manuel d'Épictète*. Lulu. com.

¹² Contrairement à la philosophie du *self-made* man, les stoïciens font dépendre de soi non pas l'échec ou la réussite d'une entreprise (cela ne dépend jamais complètement de soi) mais la tentative, l'essai, la volonté de réussir. Surtout, ils trouvent leur bien-être dans la simple volonté d'essayer (cela implique certaines vertus), la réussite étant simplement un indifférent préférable.

Cette dichotomie de contrôle est fondamentale car elle invite à se concentrer sur le mieux-être plutôt que le bien-être, à se soucier de ce qui dépend de soi ici et maintenant (mieux-être) plutôt que d'un état idéal qui n'est pas directement accessible (le bien-être véritable). Pour mieux-être, il est donc impératif de concentrer son attention sur les choses qui dépendent complètement de soi. En articulant cela aux quatre vertus cardinales, le souci du bien-être est resitué dans un système de vie plus cohérent, plus en accord avec notre condition humaine et contient en lui-même une orientation logique, rationnelle et raisonnable pour que la quête du bonheur ne conduise pas au malheur. L'éthique de la vertu permet d'utiliser les obstacles et les péripéties de l'existence comme un moyen d'accès au bonheur. Ainsi, même dans les moments les plus dramatiques, le progrès vers le bien-être est possible. Pour reprendre un exemple cité précédemment, si je tombe gravement malade, cela ne dépend pas de moi. Toutefois, faire preuve de courage dans la maladie permet de transformer l'obstacle en opportunité de progression vers la Vertu, c'est-à-dire le bonheur ou le bien-être véritable. Plutôt que de concentrer mon attention sur la maladie, qui ne dépend pas complètement de moi, je concentre ainsi mon attention sur le mouvement de mon esprit, qui, lui, dépend véritablement de moi. Bien entendu, un entraînement préalable est nécessaire et c'est pour cela que les philosophes stoïciens invitent à s'entraîner d'abord avec de petites choses avant de se confronter à ce que le commun des mortels considère comme de grands malheurs (en réalité des indifférents non-préférables). Du point de vue stoïcien, l'unique malheur est le vice – faire preuve de lâcheté dans la maladie ; l'unique bonheur est la Vertu – faire preuve de courage dans la maladie. Somme toute, les quatre vertus cardinales sont comme un filtre de lecture qui permet de voir les choses d'une telle manière que cela suive notre tendance naturelle à la conservation de soi, à notre *oikéiosis*, à notre bien-être véritable. Il n'y a pas une seule situation existentielle qui ne nécessite de faire preuve de courage, de justice, de modération ou de sagesse.

Réponse conclusive à la question posée

Notre désir de bien-être ne conduit donc pas au malheur si le bien-être visé passe par la volonté d'un mieux-être véritable, qui cherche à protéger et épanouir le moi propre, l'intellect, la puissance de réflexion, le principe directeur. Désirer ardemment être en bonne santé alors qu'on est malade, c'est se méprendre deux fois. Une première fois car la guérison ne dépend pas complètement de soi. Une deuxième fois, car avoir un corps malade ou en bonne santé n'est qu'un indifférent. Le corps, ce n'est pas le moi. Notre attention doit se porter sur la façon dont on réagit à cet indifférent, c'est là que se joue notre bien-être ou notre mal-être. Réagissant avec courage dans la maladie, je suis en mesure de me réjouir de cela-même. La vertu est sa propre récompense et la maladie devient le moyen d'ancrer un peu plus l'habitus de vertu en soi. Réagissant avec lâcheté dans la maladie, je cultive mon propre mal-être. Le bien-être véritable ne concerne donc pas le bien-être du corps ou le confort de vie – il est préférable de rechercher cela mais leur absence n'empêche en rien le bonheur – mais il concerne le bien-être de l'âme, notre identité propre, notre principe d'agir, qui, une fois structuré sur la Raison (la Vertu), peut conduire à l'ataraxie voire à l'*apatheia*. C'est ainsi que le souci du bien-être ne peut pas nous rendre malheureux puisque dans ce cadre, il consiste en un mieux-être de chaque instant, qui, lui, dépend complètement de soi.

Jean-Baptiste Roncari
jeanbaptiste.roncari@gmail.com