

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

Participation au concours « La philosophie hors ses murs » 2020

Au printemps dernier, la société Dreem a lancé la deuxième version de son « bandeau de sommeil », sobrement baptisé *Dreem 2*, et arborant sur le site de vente en ligne de la FNAC l'étonnant titre d'« appareil de bien-être connecté ». Cet objet, à placer sur son crâne lorsque l'on va se coucher, se propose d'améliorer la qualité du sommeil de ses utilisateurs par un ensemble de dispositifs (aide à l'endormissement, mesure de divers paramètres physiologiques, diffusion de « bruits roses » appuyant le sommeil profond...) intégrés dans « un programme sur mesure [...] et un accompagnement en continu » (*sic*). Un sommeil réparateur étant la clé d'un gain général de bien-être, la promesse de Dreem est par ce biais d'impacter la totalité de notre vie. « Prenez soin de votre sommeil, prenez soin de vous ». Or Dreem n'est pas un cas isolé. De façon plus générale, chacun peut constater l'importance dans l'imaginaire publicitaire contemporain de cette notion de *bien-être*, qu'on retrouve jusque dans les revues de vulgarisation scientifique et dans la communication politique. Le bien-être est devenu, ou semble être devenu, l'une des préoccupations centrales du consommateur-citoyen. On le promeut dans la sphère domestique, à l'école, dans le monde du travail.

De prime abord, on peut penser que cet intérêt n'a rien de très surprenant. Quoi de plus naturel, en effet, que de se préoccuper de son *bien-être* ou autrement dit de chercher à *se sentir bien* ? Le bien-être semble en ce sens se distinguer à la fois de la santé (il est *plus* qu'elle) et du bonheur (il est *moins* que lui), mais il partage avec la santé et le bonheur le caractère suivant : il est une fin que l'homme normal et sain d'esprit, toutes choses égales par ailleurs, *ne peut pas s'abstenir de rechercher*. Autrement dit, s'il est incontournable, ce n'est pas seulement parce que le marketing contemporain en fait un usage pour le moins décomplexé, mais aussi et avant tout parce qu'il est l'objet adéquat d'une volonté humaine rationnelle. Le bien-être n'est pas la santé, parce qu'il semble y entrer autre chose que le simple fonctionnement des mécanismes corporels et psychiques, que la seule absence de maladie, parce qu'il est un *optimum* plutôt qu'une norme, un luxe plutôt qu'un nécessaire. Le bien-être n'est pas le bonheur, parce qu'il suggère l'idée d'une plénitude temporaire, d'un sentiment limité dans sa durée (*offrez-vous un moment de bien-être, venez faire une cure de bien-être*, etc.). Comme la santé et le bonheur néanmoins, il est un bien que l'homme recherche de manière habituelle, et l'on voit mal comment séparer ces trois objectifs.

La recherche, cependant, n'est pas encore le *souci* : il y manque l'inquiétude lancinante de ne pas toucher au but, la hantise que les fins visées puissent nous échapper. L'homme véritablement soucieux de son bien-être ne contient pas son désir dans les limites de ce qui est raisonnable. Mais il s'applique à cette recherche avec une intensité douloureuse dans les circonstances les plus insignifiantes, se rendant attentif aux occasions les plus ténues d'assurer ou d'augmenter son bien-être. Le paradoxe est qu'il n'est pas un vulgaire jouisseur : les passions qu'il veut satisfaire n'ont pas l'apparence de la brutalité. Un silence paisible, le confort d'un intérieur bourgeois, la douceur d'une couette moelleuse, – voilà l'objet privilégié de sa rêverie. Un tel homme s'épargne autant que faire se peut les petits désagréments de tout ordre. Il voyage de préférence en première classe, fréquente les cures thermales et les salons de thé, déteste cordialement la foule, l'air pollué et les voisins curieux. Il est capable de déployer des efforts prodigieux pour conserver sa séance hebdomadaire de sophrologie.

On le voit : la violence et l'ardeur de la recherche contrastent avec les voluptés paisibles qui en sont l'objet. Certes, une telle figure, – celle de l'homme *défini* par son souci du bien-être –, est exagérée. Elle se rencontre rarement dans une telle pureté. Et, cependant, si nous voulons bien admettre que le souci du bien-être nous habite quelques fois, nous lui ressemblons par certains côtés. À la différence

de la simple recherche, le souci du bien-être est passionnel, irrationnel. Il ne prend pas garde de mettre les choses à leur juste place et risque alors de renverser la hiérarchie normale des biens. La santé, le bien-être, le bonheur, s'ils sont tous trois liés dans la sphère de ce qui est rationnellement désirable n'ont pas pour autant la même valeur. En situation, il arrive que la recherche conjointe de ces trois biens devienne contradictoire : il faut alors choisir, et la raison nous fait toujours, semble-t-il, un devoir de sacrifier notre bien-être en premier. La cigarette a beau me procurer un sentiment de plénitude intense, il paraît raisonnable d'arrêter de fumer aux vues des conséquences du tabagisme sur la santé. Je peux aimer le confort de mon lit le matin et savoir pour autant que mon bonheur dépend en partie de ma capacité à y renoncer : sacrifier le plaisir ineffable de la grasse matinée quotidienne est sans doute plus sensé que d'abandonner toute ambition professionnelle ou familiale. Or c'est précisément cette capacité à faire la part des choses que mon *souci* du bien-être peut me faire oublier.

Le bonheur a par essence une valeur supérieure à celle du bien-être puisqu'il est, selon la définition la plus classique, le Souverain Bien. Aristote en démontre l'existence dans l'*Éthique à Nicomaque* de la manière suivante. Tout bien est visé soit en vue de lui-même, soit en vue d'un autre bien. Admettons par exemple que je travaille dans le simple but de gagner de l'argent : dans ce cas le bien immédiatement visé (celui de faire mon travail correctement) est recherché en vue d'un autre bien (mon salaire). Et, à son tour, je ne veux pas de l'argent dans le simple but d'en avoir mais pour acheter les choses dont j'ai besoin et celles qui me font envie. À nouveau, ce bien qu'est l'argent est visé en vue d'autres biens. Or pour ne pas régresser à l'infini dans les biens, il faut qu'allant de biens en biens, je tombe ultimement sur un bien qui est visé en lui-même, et non en vue d'autre chose. C'est ce Souverain Bien qu'on appellera *bonheur*. Si je veux travailler, et ainsi gagner de l'argent, et ainsi m'acheter les choses dont j'ai besoin et celles qui me font envie, c'est ultimement pour *être heureux*. Être heureux ce n'est donc pas obtenir un bien parmi d'autres, mais c'est au sens propre *réussir sa vie*. Pour un archer, la flèche heureuse est celle qui atteint sa cible, qui a accompli sa mission : de même la vie heureuse est celle par laquelle nos potentialités ont été réalisées, nos aspirations profondes satisfaites, celle par laquelle nous nous sommes accomplis en tant qu'homme. Comme le dit encore Aristote, une hirondelle ne fait pas le printemps, un moment de bien-être ne suffira pas à nous rendre heureux. Il est certes excellent de rechercher le bien-être en tant qu'il contribue à ce que notre vie touche à son but. Mais si on en vient à faire primer notre bien-être sur notre bonheur (en refusant de se lever le matin, en fuyant toute exposition au stress, etc.), alors nous tombons dans l'erreur grave de prendre comme Souverain Bien un simple bien particulier et par nature éphémère. C'est pourquoi il est certain que notre souci du bien-être peut nous rendre malheureux : tout simplement parce qu'il nous porte à préférer notre bien-être à notre bonheur, et donc à choisir quelque chose qui nous rend malheureux.

Pourtant, il se pourrait que les choses ne soient pas aussi simples. Le bien-être, avons-nous dit, se distingue essentiellement du bonheur par sa *durée*. Il n'a qu'un temps limité tandis que le bonheur se juge à l'aune de toute une vie. Mais, précisément, si nous suivons jusqu'au bout cette conception, elle semble signifier *in fine* que le bonheur se *juge* tandis que le bien-être se *ressent*. Le bonheur pourrait, au moins idéalement, se mesurer selon des critères objectifs, – comme un homme qui se demanderait au seuil de sa mort – qu'ai-je fait de ma vie ? ; et qui, entreprenant la revue de ses actions, s'efforcerait d'évaluer s'ils correspondent aux normes d'une vie réussie. Le bien-être, à l'inverse, serait du côté du sentiment subjectif, d'une plénitude vécue, d'une expérience intime. Finalement, le bonheur comme la santé est une *norme*, et nous découvrons que si nous pensions pouvoir affirmer toujours le caractère secondaire du bien-être par rapport à ces deux autres biens, c'est parce que la stabilité, la solidité, l'objectivité de la norme convient davantage à la tournure de notre esprit que l'inquiétante fluidité du sentiment. Dans ce schéma, bonheur et bien-être ne se distinguent pas simplement en durée mais en nature, et c'est en vertu de cette différence de nature que le premier prime sur le second.

Mais peut-on s'en tenir à une définition aussi abstraite du bonheur ? Si je retire de ma représentation d'une vie heureuse, toute idée d'une joie subjectivement vécue, si je m'imagine à la fois heureux, homme accompli ayant optimalement développé ses facultés et réalisé ses potentialités, et pourtant triste, je m'aperçois qu'à l'évidence ma représentation est incomplète. Il n'y a pas de bonheur qui ne soit affectivement goûté, pas de vie heureuse sans satisfaction qui en résulte. La réussite objective de ma vie n'est pas dissociable d'un contentement éprouvé de manière subjective. Pour être heureux, autrement dit, il ne suffit pas de se conformer extérieurement à une norme, il faut que l'âme soit dans l'état adéquat. Or qu'on l'appelle plaisir, satisfaction, joie, contentement, cet état n'est pas autre chose qu'un *se sentir bien*, un bien-être. Dès lors, bonheur et bien-être ne peuvent pas être considérés comme des biens absolument distincts, car la recherche du bonheur est toujours aussi recherche d'un certain bien-être. Mieux : ce bien-être est le bien-être excellent, le plus durable, le plus profond. Dès lors, le souci du bien-être en tant qu'il vise le *maximum* de bien-être possible, est toujours aussi, au moins de manière implicite, souci de notre bonheur. Un soucieux conséquent s'attacherait avant tout à développer ses facultés, à réaliser ses potentialités pour en recueillir le fruit. Si notre souci du bien-être peut nous rendre malheureux, c'est dans la mesure où nous faisons erreur sur ce qui pourra *vraiment* nous le procurer : pas un bain chaud, ni un canapé confortable mais seulement notre accomplissement en tant qu'homme.

Au fond, nous nous sommes trompés en voulant voir dans le bien-être un bien parmi les autres biens. C'est que le bien-être n'est pas tant un bien par lui-même que le corrélat subjectif d'un bien. Tout bien possédé entraîne dans celui qui en jouit un état subjectif correspondant que l'on appelle *bien-être*. En ce sens, le bien-être est équivalent à une catégorie philosophique plus traditionnelle, celle de *plaisir*. Le plaisir, nous dit Aristote, est la perfection de l'acte : il vient le parachever, le couronner. Dès lors, il n'est pas visé pour lui seul dans notre désir, mais toujours en même temps que l'acte dont il est l'effet dérivé. Lorsque je veux prendre mon bain, c'est de façon indissociable prendre mon bain et le bien-être qui en résultera que je veux. De même la recherche du bonheur est-elle tout à la fois recherche du Souverain Bien et du Souverain Bien-Être. Bien et bien-être ne sont distingués que par abstraction : dans la visée du désir comme dans la jouissance effective, ils sont unis et forment un tout. Si nous admettons cette extension très large du concept de *bien-être*, alors encore une fois ce n'est pas le souci du bien-être en tant que tel qui nous rend malheureux, mais simplement l'erreur sur les biens qui sont les plus aptes à nous le procurer. Car le souci du bien-être n'existe jamais à l'état pur, il est toujours lié au désir de quelque bien. Mieux : il n'est que notre désir en tant qu'il ne vise pas seulement la réalisation d'un acte, mais aussi la jouissance qu'il en résultera.

Dans cette perspective, le souci du bien-être est un élément essentiel de la structure du désir. Le malheur vient simplement de ce que ce désir échoue, parce qu'il est erroné ou pervers. Le souci du bien-être n'est pas à accuser particulièrement, et sa critique ne pourrait être qu'une critique du désir dans sa globalité, – critique qui engloberait aussi nécessairement la notion de bonheur et finirait ainsi par détruire tous les termes de l'équation qui nous occupe. En donnant une telle extension au concept de *bien-être* cependant, on est certes proche de la signification littérale du mot (le *se sentir bien*), mais on brouille ses usages les plus courants et on retire à la question son intelligibilité. Si le bonheur est aussi un certain bien-être, alors le souci du bien-être doit par évidence participer de la recherche du bonheur, et la question est sans objet. Si en revanche, le bien-être ne désigne pas tout plaisir, mais un certain type de plaisir seulement, alors la question fait sens à nouveau. Car le souci de ces plaisirs particuliers est lui bien susceptible de faire obstacle à la vie heureuse, précisément en ce qu'il représente l'une de ces erreurs ou perversions de la volonté dont nous parlions plus haut. Par « souci du bien-être », on entend donc pas le souci du plaisir dans sa généralité en tant qu'il est un élément essentiel du désir humain, mais l'ensemble des désirs relatifs à une certaine catégorie de plaisirs (et donc, indissociablement, aux biens qui peuvent nous les procurer).

Reste alors à identifier plus précisément ces plaisirs. Prenons quelques exemples parmi ceux que nous avons déjà donné : un bain chaud, une sieste sur un lit confortable, quelques jours où l'on

s'abstient de toute exposition au stress. Dans chacune de ces situations, nous n'avons pas affaire à une nécessité vitale. L'homme peut vivre sans prendre de bain. Il est certes conditionné biologiquement au sommeil, mais dormir par terre est suffisant, et de toute façon la *sieste* est déjà un luxe. Prendre des vacances fait certainement *du bien*, mais ce n'est pas nécessaire absolument parlant. En quoi alors les vacances, le bain, la sieste nous font-ils du bien ? Nous retrouvons à chaque fois la notion d'une *détente*, l'idée que cela permet de *relâcher la pression*. Or cette détente semble concerner aussi bien le corps que l'esprit. Le bain et la sieste, comme le remarque saint Thomas d'Aquin dans la *Somme théologique*, peuvent être des remèdes à la tristesse. Certes, « la tristesse est dans l'âme : le sommeil et le bain concernent le corps » mais « ce qui ramène la nature à l'état corporel normal s'oppose à la tristesse et l'atténue » (I-II, q. 38, art. 5). Cela transparait encore mieux dans l'exemple des vacances, qui induisent la rupture à la fois avec certaines postures typiques du corps au travail et avec l'inquiétude de l'âme toute consacrée à ses affaires. Ainsi le bien-être au sens strict renvoie à un état d'apaisement du corps *et* de l'âme, l'un rejaillissant sur l'autre.

Ainsi, pour reprendre la terminologie de saint Thomas, le bien-être n'est pas le seul « plaisir intellectuel » ou « appétit de la volonté », c'est-à-dire ce qu'il ne se confond pas avec la *joie*. On peut en effet se réjouir de manière purement rationnelle, tandis que le bien-être implique toujours un appétit sensible. Mais il nous faut laisser là l'anthropologie thomiste. Car si saint Thomas attire notre attention sur le fait que le plaisir pris à un bon bain chaud témoigne exemplairement de l'unité de l'âme et du corps, il n'y voit pas pour autant une raison suffisante d'établir à partir de là une catégorie spéciale de plaisirs. Après tout, la nourriture aussi convient au corps, l'âme y prend plaisir, et pourtant nous ne dirions pas que l'acte banal de manger est pourvoyeur de bien-être au sens spécial où nous entendons ce terme. Un repas peut certainement nous donner du bien-être, mais c'est dans la mesure où il passe la simple nécessité, – il est particulièrement bon, l'atmosphère est détendue, la salle à manger est confortable, etc. En nous appuyant à nouveau sur l'exemple du bain, on peut souligner que si le bien-être implique une *détente* et un *relâchement*, c'est qu'il y avait auparavant *tension* et *contraction*. Autrement dit, le bien-être relève de la correction d'une posture, sinon anormale, du moins qui ne doit pas être maintenue trop longtemps. « Posture » ne s'applique pas ici seulement au corps, mais aussi à l'âme, quoique de manière métaphorique. Ainsi l'âme concentrée sur sa tâche, toute vouée à la réussite de ses objectifs est-elle à l'image du corps qui, lui aussi, se crispe et se tend.

Le bien-être peut donc se définir comme le plaisir qui vient, non de l'assouvissement d'un besoin vital, mais d'une *détente* suffisante de la totalité âme-corps, corrigeant par là un état précédent de *tension*. Ceci établi pouvons-nous préciser la mesure dans laquelle nous pouvons nous adonner à la recherche du bien-être sans nous rendre pour autant malheureux ? Si le bonheur consiste dans la série des actes que nous posons au cours de notre vie pour développer nos facultés et réaliser nos potentialités, et puisque l'action suppose la tension d'une volonté fixée sur son but et prête à surmonter les difficultés qui se présenteront, alors il suit que nous ne pouvons pas consacrer notre temps à courir après le bien-être comme si l'essentiel se jouait là. Et cependant, à un niveau presque mécanique, il n'est pas possible que l'homme reste constamment tendu sans s'épuiser. Ses forces vitales sont limitées, ses rouages se grippent, il s'abîme et devient dès lors moins efficace dans la poursuite de ses objectifs. Il faut donc là encore garder la mesure et ne pas forcer mais viser la juste alternance du travail et de la détente. Se soucier de son bien-être n'implique alors aucune outrance, aucun dérèglement. Le souci n'est pas à entendre ici dans le sens d'une recherche enfiévrée et sans trêve. Se soucier de son bien-être, c'est simplement *ne pas oublier* de se ménager ces moments de détente, si précieux et nécessaires dans notre recherche du bonheur. Dans *l'Introduction à une vie dévote*, saint François de Sales rapporte la comparaison qu'aurait donnée l'évangéliste Jean à un chasseur qui s'étonnait de le voir prendre un moment de détente : l'esprit est comme la corde d'un arc, il ne peut rester toujours tendu s'il veut conserver sa force. Et le pieux évêque François d'ajouter : « C'est un vice sans doute que d'être si rigoureux, agreste et sauvage, qu'on ne veuille ni

prendre pour soi ni permettre aux autres aucune sorte de récréation ».