

**Valentin STAEBLER**

Élève de Terminale Littéraire,  
Lycée André Maurois, Bischwiller

**Lauréat du Prix 2020 de l'Essai philosophique, catégorie lycéen**

**Organisé par l'association La Philo hors ses murs**

**Prix décerné par l'Académie d'Alsace, remis le 1<sup>er</sup> février 2020 à Strasbourg**

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

L'on peut penser, bien naturellement, que tendre à son propre bien-être nous mènera nécessairement aux plaisirs de la vie, à la satisfaction de nos désirs et nous permettra même d'envisager l'idée de bonheur, individuel ou collectif. Cependant, affirmer se soucier de son bien-être renvoie inconsciemment à l'opposé d'un avenir heureux, d'une vie comblée par le bonheur, finitude de l'homme selon Épicure. C'est en effet le malheur qui se profile, puisque se soucier d'une chose, c'est s'en inquiéter, en être préoccupé au point d'en être troublé, état contraire à l'ataraxie épicurienne qui consiste en l'absence de troubles dans l'âme. En ce sens, se soucier de son bien-être personnel résulte d'une forme de manque à combler.

Aussi peut-on se demander si notre souci du bien-être nous rend vraiment malheureux.

Notre questionnement sur le bien-être n'est-il pas le fruit de l'évolution de nos sociétés ? Ne sommes-nous pas sous l'influence des sociétés consuméristes, ne souffre-t-on pas de notre modèle capitaliste qui favorise grandement le bien-être à titre individuel ? La recherche du bien-être ne serait-elle pas devenue une obsession ou bien est-elle réellement un chemin d'accès vers le bonheur ?

Il me semble légitime d'établir une distinction entre bonheur et bien-être. Non loin d'être une opération insignifiante, cette distinction est bien fondamentale. En effet, le bonheur peut être qualifié d'état de satisfaction complète, de plénitude caractérisé par sa stabilité et sa durabilité. Le bien-être, lui, trouve son gibier dans l'équilibre, l'équilibre de différents facteurs qui, ensemble, permettent l'harmonie avec soi et les autres. Le bien-être est ressenti dès lors que l'on satisfait un de ses besoins et lorsque l'esprit se trouve dans un état de calme. En fait, la satisfaction des besoins n'entraîne pas le bonheur, mais plutôt un bien-être qu'il faudrait interroger : est-il une source de bien véritable ou simplement l'éloignement temporaire du malheur ?

Le mot « bien-être » peut aussi être décomposé : il est à la fois « Bien », notion centrale dans la philosophie antique, mais il est aussi lié au bon et dans la philosophie classique, notamment chez Aristote, l'homme tend toujours vers le Bien par ses désirs, ses émotions et sa volonté. Cette notion relève tant d'une réflexion que d'un principe moral, que l'on questionne souvent par : comment dois-je vivre ? Dans le « bien-être » s'y ajoute également la notion d'« être », utilisé comme sujet ou comme verbe, « être » signifie avant tout l'existence d'une personne, d'une chose ou d'une idée. Ainsi, le bien-être semblerait être un état complexe, plus encore que le bonheur.

Il semblerait que le bien-être ait pris une tournure incontestablement matérielle au sein des sociétés contemporaines. C'est effectivement ce que nous montre la sociologue Eva Illouz et le docteur en psychologie Edgar Cabanas dans leur essai intitulé Happycratie. Ils y abordent la tension constante et sans doute devenue inconsciente de

nos sociétés et de nous-mêmes à s'efforcer vers le bien-être, à tendre d'une manière quasi obligatoire vers la vie heureuse, le sourire, le bonheur. Le terme d'happycratie, littéralement le « bien-être, la joie qui gouverne », se formule comme une injonction à la fois morale et sociale de rechercher la réalisation de soi dans tous les domaines de notre vie. C'est notamment le cas du travail, considéré comme une part majeure de notre existence, qui se soumet à cette nouvelle tendance ; en effet, il suffit d'observer le cadre de travail des ingénieurs employés par de grandes firmes internationales, qui, afin de maximiser leur productivité, sont installés dans un environnement agréable, calme, entouré d'arbres et d'une nature abondante, cadre idéal pour s'épanouir et s'y sentir bien. Ainsi, cet exemple fait déjà confondre bien-être des employés et profit des entreprises.

Cette happycratie se traduit également par un rejet de toutes émotions négatives. Or, ce type de rejet supprimerait instantanément le beau que peut produire la sensation d'une sorte de négativité. C'est le cas du spleen de Charles Baudelaire. Le spleen est, dans ce cas précis, une émotion négative en apparence, la mélancolie, qui serait rayée. Cependant, elle est, selon Baudelaire, non pas un véritable mal de vivre mais davantage une rage poussant vers un idéal. Ainsi, il est totalement envisageable de vivre sans vouloir à tout prix s'accrocher à son bien-être, surtout s'il est infondé, et qu'il est entièrement possible de vivre avec en soi une certaine négativité vis-à-vis des événements de la vie. La beauté des poèmes de Baudelaire en est une première critique. Par ailleurs, il semblerait qu'une expérience négative, une émotion négative nous marque davantage que l'inverse. Nous tirons plus d'enseignements et de leçons par le biais de la négativité que par celui de la positivité. Cette nouvelle tendance de happycratie exclurait alors nécessairement ce type d'émotions et de sentiments, tout en arborant un faux sourire et un semblant de bien-être.

D'une autre manière, l'on se force à tendre vers un bien-être que l'on ne connaît pas, puisque avant de vouloir son bien-être, il s'agit d'abord de se connaître soi-même, précepte gravé à l'entrée du temple de Delphes et souvent associé à Socrate. Il s'agit, ici, de prendre conscience de sa propre mesure, notamment de nos désirs que nous souhaitons tous combler. Or, Socrate, sous la plume de Platon dans le Gorgias, réduisit à néant la thèse de Calliclès qui consistait en la satisfaction totale de tous les désirs, même les plus absurdes. L'ironie socratique fit intervenir de nombreux facteurs dans la satisfaction des désirs. En effet, il faut d'abord pouvoir hiérarchiser ses désirs de par leurs qualités, puis dans un second temps, identifier les désirs comme source possible de satisfaction, et d'autres comme source de malheur, puisque certains ne feront qu'accroître notre désir de désirer, sans jamais y parvenir. C'est notamment Épicure, dans la Lettre à Ménécée, qui théorise en quelque sorte une norme des désirs. Il en fait une tripartition, une hiérarchisation : d'abord, les désirs naturels et nécessaires comme l'action de manger, boire, dormir, puis les désirs naturels non nécessaires à l'image d'un repas gourmand, raffiné, et enfin les désirs non naturels pouvant s'apparenter à la richesse et la gloire. Épicure qualifia les désirs non naturels comme source de malheur, car ils sont infinis, ainsi, un homme riche ne souhaitera que s'enrichir davantage, et en ce sens ne connaîtra ni le plaisir de satisfaire un désir, ni le bien-être de l'avoir accompli, d'être dans un état d'équilibre, et enfin ni d'entrevoir le bonheur. L'épicurisme se fonde donc sur l'absence de manque et surtout sur le bien que procure un désir satisfait de l'ordre du naturel et du nécessaire. En ce sens, si l'on ne maîtrise pas nos désirs, l'on risque d'être conduit dans une impasse, celle du malheur, alors que lorsque l'on connaît nos propres désirs et que l'on sait lesquels réprimer et lesquels conserver, il est alors possible de ressentir le bien-être de vivre. Il s'agit donc de prendre garde, car là où l'on désire ne signifie pas toujours qu'un bien-être s'y profile.

Attardons-nous maintenant sur le caractère naturel de l'homme que Rousseau décrit, notamment dans son Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes. Jean-Jacques Rousseau développa une thèse autour de la notion d'état de nature, sorte d'état sans État, dans laquelle la vie est toujours heureuse et où l'individu évolue de manière indépendante, à la manière de l'animal. Cet image de l'homme correspond notamment à celle du chasseur-cueilleur, homme primitif vivant d'une certaine abondance de la nature et sans sa famille, ses rencontres se faisant toutes de manière aléatoire. Dans ce discours, Rousseau met tout de même en relief l'homme et l'animal, tout comme l'avait fait Jean Pic de La Mirandole, philosophe humaniste italien, dans son ouvrage De la Dignité de l'homme. L'homme est perfectible, à l'inverse de l'animal, c'est-à-dire qu'il possède la capacité à pouvoir acquérir de nouvelles qualités, de nouvelles compétences. Or, c'est justement cette caractéristique humaine qui peut le mener à sa perte, puisqu'en perdant toutes ses qualités, l'homme s'en va plus bas que la bête, et ainsi au malheur. Notre capacité à nous perfectionner est donc à l'origine de tous nos maux selon Rousseau. Lorsque l'homme sort de cet état de nature originel, il perd son accès au bien-être, au bonheur voulu par l'état de nature. En ce sens, Rousseau montre que l'homme est voué au malheur, bien qu'il veuille tendre à son bien-être en acquérant certaines qualités, il les perdra avec le temps. L'âge heureux ne lui appartient plus, et même si nos sociétés tentent de combler ce malheur par un bien-être qui sonne creux, à travers de nouveaux produits, de nouvelles lectures, nous sommes en quelque sorte condamnés à « devenir imbécile », en reprenant l'expression de Rousseau.

L'idée d'un malheur existentiel chez les hommes a aussi été analysé chez Blaise Pascal. En effet, pour Pascal, l'homme fait tout pour éviter de penser, penser à propos de sa condition qui se révèle être misérable. L'homme craint de faire face à lui-même et sa réalité. Il tente d'y remédier à travers ce que Pascal nomme les divertissements. Issu du latin *divertere*, littéralement « se détourner de », ce terme en est une preuve : l'homme essaye de se détourner du tragique de son existence par l'agitation constante, les contacts humains. Pascal explique que l'origine de nos malheurs est tout simplement naturelle et que rien ne peut nous consoler. Ici, cette thèse rejoint en quelque sorte celle de Rousseau sur le même point : l'homme est naturellement voué au malheur, et malgré ses tentatives de bien-être et de recherche du bonheur, il finira toujours par ressentir sa simple condition humaine, qui est misérable. Sommes-nous donc nécessairement condamnés à vivre dans le malheur perpétuel ? Ne pouvons-nous pas jouir de certaines choses ?

Malgré que le bien-être ait pris une tournure incontestablement matérielle, il semblerait qu'il peut aussi être accessible par la spiritualité. En effet, la recherche du bien-être par la voie de l'esprit peut être un moyen d'accès vers le bonheur. Le bouddhisme prône la pratique de la méditation, qui, à force d'exercice, permettrait la réalisation de soi, la tranquillité intérieure ; ce que les bouddhistes nomment l'éveil. Cette philosophie permettrait alors de changer ses pensées, son attitude, d'adapter sa vision des choses en fonction des événements de notre existence, qu'ils soient bons ou mauvais. Il s'agit en fait de trouver un équilibre en son for intérieur, qui d'abord procurera du bien-être, puis, avec le temps, mènera au bonheur du fait des bonnes actions accomplies. En ce sens, vouloir son propre bien-être tout en faisant l'effort nécessaire et en ayant en tête une certaine persévérance ne nous conduira, dans ce cas, pas au malheur, puisque le but est de se trouver en soi, de maîtriser son esprit. Si l'on fait le nécessaire pour atteindre le bien-être, l'état d'équilibre entre le corps et l'esprit, cela mènera au bonheur.

Cependant, nos marchés s'emparent de plus en plus de cette culture orientale. Un

véritable phénomène d'orientalisation de l'occident peut être observé, surtout dans le domaine du bien-être, notamment dans la pratique de la méditation, du yoga. Cela peut paraître paradoxal puisque le capitalisme peut être défini comme un mouvement effréné vers les biens matériels, or ici, il s'attaque maintenant au territoire de l'esprit, du spirituel. Le philosophe et professeur de marketing Benoît Heilbrunn évoque l'inauguration d'une nouvelle métaphysique sensorielle, qui aurait pour but d'enfermer ses adeptes dans une sorte de bulle individualiste. Ainsi, il démontre que notre société est à la fois obsédée par le bien-être mais aussi où, de jour en jour, l'Autre devient de plus en plus étranger.

Si l'on assiste bien à une individualisation toujours grandissante en ce qui concerne le bien-être, il peut aussi être ressenti de manière collective. C'est en grande partie John Stuart Mill, philosophe et économiste britannique, qui participa à la naissance du courant de pensée de l'utilitarisme. Cette philosophie consiste en la maximisation du bien-être, mais un bien-être qui est collectif, qui se révèle toucher un grand nombre d'êtres sensibles. Elle est l'idée que la valeur morale d'une action est déterminée seulement par sa contribution à l'utilité générale. Cette philosophie peut être brièvement comprise par l'exemple suivant : plusieurs personnes se trouvent à bord d'un radeau, or ce radeau menace de couler et l'une des personnes doit quitter l'embarcation pour éviter que le groupe entier ne meurt. Dans ce cas, la morale serait de dire que la personne "sacrifiée" est morte pour la survie du groupe, pour son bien-être. Dans ce cas, un utilitariste préférera l'appellation "sauvetage" plutôt que "sacrifice". Par définition, l'utilitarisme est une forme de conséquentialisme, puisque la valeur morale d'une action, ici le fait d'abandonner une personne pour la survie du groupe entier, est déterminée par la totalité de ses conséquences, c'est-à-dire le sauvetage de plusieurs vies. Ainsi, la vision du bien-être y est collective, elle doit toujours servir le plus grand nombre, parfois au détriment d'une personne ou d'un acteur économique, politique par exemple. Cette philosophie est donc à la fois un eudémonisme et est non égoïste puisque qu'elle considère le bien-être de tous. Ici, le souci du bien-être est alors de combler un maximum de personnes, bien que cela soit au détriment d'autres. Pour un utilitariste, la majorité l'emporte toujours.

D'autre part, Alexis de Tocqueville, philosophe français, écrit à propos du bien-être : «La passion du bien-être est comme la mère de la servitude, passion molle, et pourtant tenace et inaltérable.». Pour Tocqueville, la notion de bien-être est aussi et surtout politique. En effet, la « passion du bien-être » touche uniquement les individus à l'intérieur d'une société démocratique et repose sur l'acquisition de biens matériels pouvant être jugés comme indispensables à un certain confort. Selon Tocqueville, les démocraties favorisent l'apparition du bien-être individualiste. Il pointe d'ailleurs cette notion d'individualisme qui pourrait être un réel danger pour ce type de société. Il ajoute aussi dans son ouvrage De la Démocratie en Amérique : « Je vois une foule innombrable d'hommes semblables et égaux qui tournent sans repos sur eux-mêmes pour se procurer de petits et vulgaires plaisirs, dont ils emplissent leur âme. Chacun d'eux, retiré à l'écart, est comme étranger à la destinée de tous les autres : ses enfants et ses amis forment pour lui toute l'espèce humaine ; quant au demeurant de ses concitoyens, il est à côté d'eux, mais il ne les voit pas ; il les touche et ne les sent point ; il n'existe qu'en lui-même et pour lui seul ». Ce passage illustre justement la conséquence de l'individualisme causé par le bien-être personnel, qui nuit à la société, tout comme le philosophe Benoît Heilbrunn l'a démontré. L'individu est poussé à satisfaire le moindre de ses désirs sans réfléchir. Tocqueville effectue donc une critique du bien-être, qui dans ces conditions, ne fait qu'accroître l'ignorance de l'homme sur le monde qui l'entoure et sur les

concitoyens avec qui il vit. L'homme ne devient qu'un animal de la consommation et pense se satisfaire, et par ce moyen, se sentir bien. Or, il est en fait piégé dans une spirale de consommation qui rend des objets tout à fait inutiles utiles à celui qui s'y perd. L'exemple de Robinson Crusoé peut parfaitement s'adapter, puisque après avoir rassemblé un certain nombre d'objets nécessaires à son bien-être sur l'île, nous nous rendons compte qu'il est possible de vivre de manière confortable avec très peu d'objets. Ainsi chez Tocqueville, se soucier de son bien-être dans une société démocratique est donc synonyme à la fois de malheur mais également de diminution de nos pleines libertés.

Enfin, l'on citera une nouvelle fois Benoît Heilbrunn et notamment son ouvrage intitulé L'obsession du bien-être, dans lequel il affine justement les paroles d'Alexis de Tocqueville. En effet, il nous fait remarquer que cette « passion du bien-être » dont parlait Tocqueville est en fait en train de se substituer à notre quête du bonheur, alors que le bien-être est en réalité moindre. Ce bien-être désormais associé à un impératif lancé par la société, devenu simplement et uniquement la recherche d'un confort sensorielle, diminue en réalité progressivement nos libertés en tant qu'individu de cette société même. Mais n'est-ce pas paradoxal que nos libertés diminuent alors que le progrès n'a cessé de s'accroître ? En effet, depuis le siècle des Lumières, celui de la recherche du bonheur et de l'ouverture vers la modernité, l'humanité a grandement évolué et en ce sens, aurait le nécessaire afin de parvenir à la vie heureuse grâce à la compréhension des rouages du bonheur. Or, comme l'affirmaient les philosophes des Lumières, il existe un lien intime très fort entre la question du bonheur et celle de la liberté. De cette manière, nos sociétés modernes, à la recherche du bonheur, ne feraient en fait que nous en éloigner et ainsi, réduisent aussi nos libertés. Voyant l'échec d'un véritable progrès moral et celui de la quête du bonheur, le capitalisme l'a remplacé par le bien-être, un faux avatar censé nous rendre heureux. Le bien-être est devenu une marchandise à part entière, l'objet qui anesthésie nos libertés puisque basé sur des intérêts égoïstes qui tendent à faire craindre toute manifestation de liberté.

Notre bien-être s'est bien trop confondu à des injonctions sociales, à des désirs qui ne nous mèneraient à rien, à des objets ne nous rendant que dépendant toujours et encore plus à la société consumériste de notre époque, mettant peu à peu nos libertés sur le côté. De cette manière, se soucier de son bien-être nous rendrait inévitablement malheureux, et cela est d'autant plus vrai de nos jours. Mais alors, l'on se pose tous la même question : Est-il encore possible de vivre heureux ? Peut-on encore se soucier de notre bien-être sans être aspiré par cette spirale du consommateur ? Il me semble qu'il y a encore bien mille façons d'être heureux, de trouver sa voie vers le bonheur et simplement se sentir bien. Il s'agit de s'émanciper de la situation de nos marchés et de se penser comme unique en ce monde. Nos sociétés ont bien entendu donné au bien-être une place centrale alors qu'il n'est qu'un complément à la vie heureuse, nos sociétés l'ont dénudé et l'ont vidé de tout sens. Se refondre sur de nouvelles bases serait peut-être une des solutions parmi tant d'autres. J'entends par là une refonte sur des valeurs inaliénables comme l'amitié, véritable source de bonheur et de bien-être. L'on dira alors que ce sont de belles paroles mais qu'elles ne mèneront à rien, or, s'il l'on s'attache particulièrement à ressentir les bienfaits extraordinaires d'une vraie amitié, notre vie ne sera que plaisir, indépendance et bien-être. En effet, il suffit de reprendre la définition de la philosophie selon Épicure pour nous rappeler qu'elle est également et sans doute la meilleure des manières de se retrouver soi-même et de se sentir bien : « La philosophie est une activité qui, par des discours et des raisonnements, nous procure la vie heureuse ».