

Les sept chemins de la belle vie

Jean-François Dortier

Sciences Humaines N° 302 - Avril 2018

Le but de la vie ne se réduit pas forcément à la quête de bonheur personnel. On peut concevoir aussi qu'il est d'autres voies pour réussir sa vie : celles du salut, de la vertu, de l'accomplissement, et bien d'autres encore qu'on peut atteindre à partir de sept portes principales.

La « belle vie », tout le monde la désire, non ? Pour soi, pour ses enfants et ses proches, voire pour l'humanité entière. C'est le « souverain bien » selon Aristote. Celui dont on rêve de trouver enfin la formule.

Mais où la trouver ? Au-delà dans le salut, ou ici-bas dans le bonheur terrestre ? Dans les joies simples de la vie (un petit nid douillet pour le confort, un conjoint, une famille et des amis pour le réconfort) ou dans l'accomplissement d'un grand projet (aller au bout de ses passions et de ses rêves) ? Les promesses de belle vie ont fait couler beaucoup d'encre, commettre bien des folies et ont produit bien des déceptions.

Au cours des siècles, prophètes, philosophes, politiciens, psychologues (aujourd'hui même les économistes s'en mêlent) ont proposé une riche panoplie de formules censées conduire à la félicité.

Dans un passage de la Bible, il est dit que la sagesse « *a construit sa maison autour de sept piliers* » mais sans préciser lesquels. On peut reprendre la métaphore et raconter l'histoire des rêves de belles vies à partir de sept voies principales, que l'on retrouve tout au long de l'histoire. Sont apparues tour à tour 1) la voie du salut, 2) la voie du bonheur, 3) la voie de la guérison, 4) la voie de l'accomplissement, 5) la voie de la vertu, 6) la voie de la liberté, enfin 7) la voie du progrès.

Ces sept voies apparaissent et réapparaissent au cours du temps sous de multiples formes. Commençons par les examiner tour à tour avant de se demander comment elles sont nées, s'il en est de plus désirables ou de plus réalistes que d'autres. Et si la belle vie n'est qu'une impossible chimère ou un projet crédible.

1. La voie du salut - En matière de « belle vie », ce sont les religions du salut qui ont fourni les premiers scénarios de vie meilleure : en général sous la forme du paradis *post mortem*. Dans la mythologie gréco-romaine, le paradis est le lieu où se retrouvent les âmes vertueuses après la mort. Ce sont ces champs Élysées où, selon Homère, « *les immortels t'emmèneront [...], où la plus douce vie est offerte aux humains* ». À condition bien sûr d'éviter les autres régions de l'enfer, beaucoup moins accueillantes.

Plus loin de nous, au Tibet, le livre des morts (d'inspiration bouddhiste) décrit plusieurs trajets possibles de l'âme après la mort. Soit votre karma (ce que l'on a fait de bien et de mal) est mauvais – vous risquez alors de vous réincarner dans un être plus vil –, soit votre karma est satisfaisant – vous revivrez dans une forme de vie meilleure. Enfin si votre karma est vraiment excellent, la récompense suprême peut s'offrir à vous : c'est la fin du cycle des réincarnations (le *samsara*). À ce stade, l'âme individuelle se dissout en s'unissant au cosmos : la délivrance tant attendue survient (enfin !).

Pour les catholiques – plus exactement pour le catéchisme officiel de l'Église (1) (car la plupart des catholiques en doutent) –, l'âme peut atteindre le paradis où le bienheureux retrouve ses chers disparus et vit en compagnie du Christ. Toutefois, il se peut aussi que l'âme finisse en enfer (où brûlent des flammes éternelles) ou bien passe quelque temps au purgatoire (une formule inventée au Moyen Âge) en attendant sa destination finale.

Au fond, toutes les religions du salut brodent autour d'un même scénario où il est question d'une migration de l'âme qui, après des stades intermédiaires, finit par atteindre une béatitude (ou une damnation) finale.

Vu de l'extérieur, tout cela paraît enfantin. Pourtant des esprits réputés y ont cru. Ainsi Socrate, dont on dit qu'il se vantait de « *ne rien savoir* » (c'était sa définition de la sagesse), croyait à l'éternité de l'âme. Il pensait même que la sienne, au moment de sa mort, allait quitter sa vieille et laide carcasse (il était connu pour sa laideur) et se débarrasser de sa femme (Xanthippe, une vraie mégère) pour se retrouver en compagnie de purs esprits avec lesquels il pourrait philosopher et avoir la paix. Voilà sans doute pourquoi il ne craignait pas trop de boire la ciguë (2). Autre exemple : Blaise Pascal, le philosophe, fervent chrétien, était aussi amateur de jeux de hasard et fondateur de la théorie des probabilités : du coup, il se disait prêt à parier sa vie ici-bas pour un espoir de salut éternel. Aujourd'hui, la voie du salut continue à faire rêver et espérer, y compris des esprits fins et cultivés.

2. La voie du bonheur - La plupart des philosophes considèrent que la belle vie – si elle existe – doit plutôt s'expérimenter ici-bas. Comment ? Les formules varient. Pour les tenants de l'hédonisme, le bonheur est synonyme de désirs et de plaisirs. La bonne chère, l'amour, la fête et tout ce qui célèbre les forces de vie : voilà les vrais ingrédients de bonheur. L'hédonisme est de toutes les époques. En Grèce antique, Aristippe de Cyrène (un élève de Socrate) professait une doctrine qui n'est pas si loin de celle défendue à l'époque des Lumières par Chamfort (1741-1794) dont l'éthique se résumait en un slogan : « *Jouis et fais jouir, sans faire de mal ni à toi ni à personne.* » On trouve des hédonistes en Chine (avec l'iconoclaste Yang Zu) et Malek Chebel en a trouvés en terre d'islam (3). Une version plus tempérée des choses est celle d'Épicure. Dans son fameux jardin, le philosophe cultivait des légumes et entretenait les joies simples de la vie : un repas frugal, l'amitié, la lecture, la musique, etc.

Notre époque expérimente toutes ces manières de vivre. La formule débauchée de *La Dolce vita* (de Federico Fellini) faite de libertinage, d'alcool et de fête permanente a ses partisans, même si elle finit par lasser et désespérer ceux qui s'y adonnent. Il en existe une version plus bohème : celle de la jeunesse, du « *temps des amours et de l'insouciance* », mais la jeunesse n'a qu'un temps. Il existe aussi une version utopique très prisée dans les années 1960 : celle des communautés anarchistes de l'amour libre et du retour à la nature ; mais peu ont résisté au temps. Une variante plus modérée est dans l'air du temps : celle de la simplicité volontaire, des néoruraux ou tout simplement de ceux qui délaissent la grande ville et un travail trop stressant dans l'espoir d'une vie plus équilibrée. Ils sont d'une certaine manière des descendants d'Épicure.

3. La voie de la guérison - Le bonheur ? Il n'est pas de ce monde affirment les stoïciens, la grande école rivale antique de l'épicurisme. Pour un stoïcien, le bonheur est une chimère et le paradis n'existe pas : ni là-haut, ni ici-bas. Au mieux, la philosophie doit nous guérir des maux inutiles. Le constat de départ est sombre : la vie est souffrance. Vivre, c'est affronter des épreuves de toutes sortes : un travail de Sisyphe, épuisant, et qui ne mène nulle part, des conflits et combats permanents, la maladie et les échecs qui guettent à tout moment. Parfois, nous vivons quelques réussites éphémères mais auxquelles succéderont irrémédiablement le déclin et, au final, la mort. Tout cela est sans grand espoir et il faut s'y préparer. Mon ancienne voisine, qui n'avait pas lu ses classiques, le disait à sa manière : « *Tu sais, la vie est un grand plat de merde et il faut manger tous les jours une cuillère.* » Cette pauvre femme avait travaillé toute sa vie comme une bête de somme, élevé seule ses trois enfants et, devenue vieille, était percluse de rhumatismes.

De cette vision très pessimiste de l'existence, les stoïciens ont tiré une conclusion : le bonheur n'existe pas. Le mieux est d'apprendre à affronter avec flegme les épreuves de la vie. Pour cela, il faut éviter les faux espoirs qui entretiennent les frustrations et désillusions. Seule consolation,

perdre ses illusions revient à perdre ses idées noires, la peur, l'angoisse, la haine et la colère qui nous gâchent inutilement la vie.

Aujourd'hui, cette philosophie trouve des prolongements dans les philosophies de la vulnérabilité, de l'imperfection. Les techniques de réconfort d'origine stoïcienne s'apparentent beaucoup aux thérapies comportementales et cognitives et aux méthodes de « lâcher-prise ». Quant aux techniques de méditation antistress, elles sont les lointaines descendantes des pratiques bouddhiques et hindouistes. Leur but commun est d'atteindre, à défaut du bonheur, la tranquillité de l'âme.

4. La voie de l'accomplissement - Et si le but suprême de l'existence n'était pas la quête du bonheur (ou la réduction du malheur), mais l'accomplissement de soi : le fait de réaliser quelque chose de d'important ou de nécessaire. « *Deviens ce que tu es* », proclame Nietzsche. Autrement dit, nous porterions tous en nous une mission, une vocation, ou un destin à accomplir. On peut vouloir se réaliser en participant à un grand projet (faire progresser la science, écrire une œuvre littéraire, accomplir un exploit sportif, vivre de grandes aventures) ou une mission moins grandiose mais tout aussi utile (soigner des gens, enseigner, bâtir des maisons) : dans tous les cas, il s'agit de « se réaliser » en réalisant quelque chose.

Cette conception de la vie, on la retrouve chez tous ceux qui, hier, aujourd'hui et demain, décident de se fixer des défis personnels : passer une thèse, courir un marathon, créer son entreprise, s'inscrire au concours du meilleur ouvrier pâtissier de France... Qu'importe : ces activités ont en commun d'exiger un effort, d'obliger à se dépasser. La voie de l'accomplissement n'est pas forcément jalonnée de plaisirs ; elle impose souvent des sacrifices – sacrifice de soi, sacrifice des autres –, mais c'est le prix à payer pour l'œuvre « accomplie ». Les rescapés de l'Everest, les écrivains tourmentés ou les chefs d'entreprise en savent quelque chose.

5. La voie de la vertu - Aristote pensait la vraie vie d'une autre façon encore. Pour lui, honorer son métier d'être humain, c'était être « vertueux ». La « vertu » dans sa bouche désignait tout un spectre de valeurs : l'honneur, le courage, la dignité, l'intégrité, la justice et le souci du bien commun. Si ces mots ont en partie disparu de notre vocabulaire, on les retrouve désormais sous des habits nouveaux : le respect, l'éthique, la justice, le souci de l'autre, la bienveillance, la sollicitude. En somme, être vertueux aujourd'hui, c'est vouloir être une « belle personne ».

Ces belles personnes, ce sont les philanthropes, les humanitaires, les bénévoles et tous ceux qui se consacrent au service d'autrui. Ce peut être aussi ces héros ordinaires que sont les pompiers, les militaires (de la paix), les travailleurs sociaux, les professionnels de soin et tous les métiers de service. Ces professions, bien qu'éprouvantes, rapportent aussi d'incomparables gratifications morales.

Telle est la ruse de l'altruisme : alors que l'égoïste finit par saper les bases de son propre bonheur (ne penser qu'à soi pousse à la frustration), s'occuper d'autrui rapporte un bénéfice secondaire : la joie de faire plaisir. Les études de psychologie positive le confirment : les altruistes sont plus heureux que les égoïstes. Même si pour être honnête, il faut rappeler que le don de soi n'est pas toujours récompensé (nombre de mères de famille délaissées par leur mari puis par leurs enfants vous le confirmeront), et que l'assistance à autrui se paye aussi d'une fatigue compassionnelle bien connue des personnels de soin et de tous les aidants.

6. La voie de la liberté - Les philosophes des Lumières, pour qui les hommes naissent « libres et égaux » ont quant à eux mis l'accent sur la liberté. Pour Jean-Paul Sartre aussi, la liberté, consubstantielle à la condition humaine, était la condition d'une vie épanouie. Les psychologues de la motivation Edward Deci et Richard Ryan ne disent pas autre chose avec leur théorie de l'« autodétermination » selon laquelle la volonté d'autonomie est une aspiration humaine

universelle. Voilà pourquoi la belle vie a souvent pris le visage de la liberté : celle de l'évasion (pour les prisonniers), celle de l'affranchissement (pour les esclaves), celle de la libération (pour les peuples opprimés), celle de l'autonomie (pour les jeunes), celle de l'émancipation (pour les femmes), etc.

Mais la voie de la liberté, comme toutes les autres voies, comporte aussi ses failles et ses zones d'ombre : parce que la liberté des uns empiète parfois sur celles des autres, parce que la liberté est aussi synonyme d'incertitude et de précarité, parce que l'indépendance rime aussi avec solitude... Parce que, tout simplement, la liberté à un coût : les travailleurs indépendants et les femmes libérées en savent quelque chose. Reste alors à trouver un juste équilibre entre la liberté et une autre voie plus rassurante de la belle vie, celle du progrès.

7. La voie du progrès - Une belle vie ne peut se concevoir sans un minimum de confort, de bien-être physique, sans la présence de gens qui vous entourent, que vous aimez et qui vous aiment. Ce n'est pas là une brillante conclusion philosophique (et c'est pourquoi les philosophes – Aristote excepté – lui ont donné peu de place) mais une vérité humaine fondamentale. La maladie, la faim, la solitude et l'exclusion ne prédisposent pas au bonheur. Voilà le constat banal auquel sont parvenues ces nouvelles « sciences du bonheur » que sont l'économie du bien-être, la psychologie positive ou la sociologie du *well-being*. L'argent ne fait pas le bonheur, on n'est pas deux fois plus heureux en gagnant deux fois plus (4), mais il n'empêche que la pauvreté et la précarité entament sérieusement le bien-être psychologique. La santé ne garantit pas le bonheur mais la souffrance (ne serait-ce qu'un simple mal de tête) et la maladie vous gâchent à coup sûr le moral. Et les études sur le *well-being* confirment aussi qu'un travail épanouissant est en général un incontestable facteur de bien-être tout comme une vie de couple ou de famille épanouie est l'un des meilleurs élixirs de joie de vivre.

Il faut donc admettre que les progrès économiques, médicaux, sociaux et humains qui allègent la peine et rendent la vie plus confortable sont un des tremplins indispensables à une vie épanouie. Autrement dit, la quête de la belle vie passe aussi par celle du progrès humain.

Laquelle choisir ?

En matière de belle vie, ce ne sont donc pas les formules qui manquent. À l'affiche, les sept grandes voies principales – le salut, le bonheur, la guérison, l'accomplissement, la vertu, la liberté, le progrès – ne sont encore que des portes d'entrée. Chacune se subdivise en autant de sentiers partant dans toutes les directions. Les voies du salut religieux sont multiples : certains chrétiens croient en un paradis éternel pour âmes désincarnées, mais d'autres rappellent – Évangiles à l'appui – que le paradis n'est qu'une phase transitoire avant le Jugement dernier où corps et âme vont se réunifier selon le scénario de la « résurrection éternelle ». Pour les uns, l'accès au paradis dépend des actes d'ici-bas, mais pour d'autres, il n'y a rien à faire : c'est Dieu qui choisit ; et la grâce divine peut s'étendre au pire bourreau d'enfants. À vrai dire, les doctrines du salut sont si nombreuses et subtiles qu'elles font l'objet d'une science spécifique : la « sotériologie » (doctrine du salut) où il n'est pas si facile de s'y retrouver. La voie de la vertu, celle d'Aristote, se décline aussi en plusieurs sentiers : les vertus morales (courage, justice, bienveillance) ou les vertus intellectuelles (science, sagesse, sagacité). Quant aux modèles de la « vie accomplie », ils peuvent se déployer en autant de domaines possibles : la science, la musique, la littérature, le sport ou même la boulangerie : car faire le meilleur pain de la ville peut être un moyen de se réaliser.

Bref, les promesses de belle vie sont aussi variées que les destinations de voyage chez un tour-opérateur. *A priori*, chacune a ses charmes. Quoi de mieux que le paradis éternel des chrétiens lorsqu'en prime il rapporte le réconfort et l'espérance ici-bas ? Mais le jardin d'Épicure, ou sa version chinoise, le taoïsme, ne manquent pas d'agréments. Et pourquoi pas la tranquillité du *carpe diem* stoïcien et sa variante japonaise, le zen. Tout est alléchant et il est bien difficile de se décider.

À moins qu'il soit inutile de choisir... Chaque recette de vie semble avoir été créée à un moment donné pour répondre à un besoin précis : les religions offrent des ressources face à l'angoisse de la mort et réconfortent les vivants par temps difficiles. Les grandes figures du stoïcisme furent toutes des hommes d'action confrontés à de rudes épreuves : l'empereur Marc Aurèle a passé une partie de sa vie sur les champs de bataille ; Sénèque a dû faire face à de sinistres conflits de pouvoir (il finira condamné à mort) ; Épictète a longtemps été un esclave, etc. Ces hommes devaient faire face à d'implacables combats desquels ils ne pouvaient ni ne voulaient se soustraire. Le stoïcisme est une philosophie pour gros temps pour ceux qui doivent apprendre à endurer le mal. L'épicurisme est au contraire la morale de ceux qui ont renoncé à mener des batailles inutiles et préfèrent se tenir à l'écart du monde et jouir d'une vie moins glorieuse mais plus paisible.

Chaque époque, chaque genre de vie, chaque problème humain a tendance à produire sa vie rêvée. Vu sous cet angle, il est vain de chercher l'unique secret de la « vie bonne ». L'imagination humaine, et son exceptionnelle capacité de sublimation, ont érigé ces stratégies de survie, adaptées à telle ou telle épreuve, en modèles idéaux.

Qui pourrait croire d'ailleurs qu'il existe un remède unique aux maux de la vie ? Tous les médecins le savent : la santé idéale n'existe pas, chaque remède répond plus ou moins à tel type de maladie mais peut aussi être un poison, ce qui convient à l'un ne marchera pas chez l'autre. Et il arrive même que les remèdes de charlatans produisent des résultats miraculeux !

Cicéron considérait la philosophie comme une médecine de l'âme. Il en va de même pour les religions, les psychothérapies et les recettes de vie meilleure. La belle vie est un mythe et c'est bien dommage. Mais il existe tout de même une riche panoplie de menus pour composer et améliorer sa vie. Et c'est déjà beaucoup.

NOTES

- (1) Catéchisme de l'Église catholique. www.vatican.va/archive/FRA0013/_P2H.HTM
- (2) Voir Platon, *Phédon*, rééd. Flammarion, coll. « GF », 2006
- (3) Malek Chebel, *Le Kama-Sutra arabe*, Pauvert, 2006.
- (4) Lucie Davoine, *Économie du bonheur*, La Découverte, coll. « Repères », 2012.

Également dans le dossier

https://www.scienceshumaines.com/les-sept-chemins-de-la-belle-vie_fr_39479.html?utm_source=MailPerformance&utm_medium=email&utm_content=Les+sept+chemins+de+la+belle+vie_0037S47&utm_campaign=NLHebdo+210802_0018AY

- [Qu'est-ce qu'une belle vie ?](#) (accès libre)

Jean-François Dortier

- [S'occuper des autres, c'est s'occuper de soi](#) (accès libre)

Jean-François Marmion

- [Au bonheur des philosophes](#) (accès libre)

Laurence Devillairs

- [Toutes les vies ne se valent pas...](#)

[Entretien avec Didier Fassin](#) (accès libre)

Propos recueillis par Martine Fournier

- [De l'inconvénient d'être en vie](#) (accès libre)

Thomas Lepeltier

- [Splendeur et misère de la condition animale](#) (accès libre)

Thomas Lepeltier

- [Bibliographie](#) (accès libre)