

## Séance n° 4 : l'épicurisme

Deux moments rythment la démarche épicurienne. Tout d'abord identifier les causes de notre malheur, et ensuite, trouver une voie vers le bonheur.

### 1) Les causes du malheur

Epicure identifie trois causes principales : la peur des dieux qui nous surveillent, nous inspirent crainte et culpabilité. Ensuite, la peur de la mort. Enfin, la tristesse de voir chaque instant sombrer dans le passé.

- a) La peur des dieux. On sait qu'Epicure est un matérialiste (atomisme). Si l'on adopte ce point de vue, les dieux n'existent pas. Il n'y a donc rien à craindre : ni punition, ni manipulation, ni mauvais sorts. Mais curieusement, Epicure affirme que nous savons avec certitude que les dieux existent, qu'ils sont éternels et parfaits. Or, étant parfaits, ils échappent au changement : ils ne peuvent devenir moins parfaits (car alors, ils ne seraient plus des dieux) et ils ne peuvent devenir plus parfaits, car ce serait alors reconnaître qu'ils n'étaient pas parfaits. Les dieux sont donc immuables, éternellement heureux du fait de leur perfection. Tout le reste n'est que superstition. Si tel est le cas, alors que doit-on craindre de ces dieux qu'aucun de nos comportements ne peut fâcher ou décevoir ?
- b) La peur de la mort. On connaît la citation d'Epicure : « tant que nous sommes, la mort n'est pas là, et une fois que la mort est là, nous ne sommes plus là. » (lettre à Ménécée). On est donc en droit de se demander de quoi on a peur quand on dit avoir peur de la mort. Deux pistes possibles : on a peur de la vie telle qu'elle est, c'est-à-dire de cette vie qui contient la possibilité d'avoir à mourir. Le confirmerait ce que les sociologues et historiens qualifient de déni de la mort pratiqué par la culture occidentale. Mais surtout, on a peur de n'avoir pas vécu : En effet, c'est quand on a l'impression d'être passé à côté de sa vie que la mort devient insupportable. Mais pour revenir à Epicure, il apporte trois petites « vérités » supplémentaires : a) si le néant dans lequel nous étions avant notre naissance n'est l'objet d'aucune angoisse particulière, pourquoi le néant d'après la mort serait-il angoissant ? b) Certes, il faut quitter la vie. Mais n'est-ce pas précisément parce que tout passe que chaque instant vécu a d'autant plus de valeur ? Accepter ce qui donne de la valeur à la vie, c'est accepter la mort. c) La mort fait partie de la nature humaine : vivre entièrement notre condition d'homme ou de femme passe aussi par cette expérience.
- c) Chaque instant sombre dans le passé, ce qui suscite du regret. De nouveau, quelques réflexions à méditer peuvent nous apaiser. Tout d'abord, chaque instant vécu est ce qu'il est pour l'éternité. On ne pourra plus le modifier, et on ne pourra nier qu'il a été vécu. Ensuite, se rendre compte que tout passe et que tout est aléatoire devrait nous inviter non au regret mais à la gratitude et la reconnaissance : quelle chance nous avons eu de vivre autant d'instant qui auraient pu ne jamais exister. Et enfin, puisque tout passe, on se réjouira qu'on a donc la certitude que la souffrance aussi ne durera pas.

Voilà donc autant de considérations très simples, qui à force d'être méditées jour et nuit, finissent par nous libérer de nos peurs infondées.

### **Transition**

Libérés des angoisses liées aux dieux, à l'avenir et au passé, nous sommes donc voués à vivre l'instant présent. Que sommes-nous ? Un être vivant en devenir, qui obéit aux deux principes suivants : la recherche du plaisir et la fuite devant la souffrance. Ce moteur concerne nos sensations, mais aussi notre vie intellectuelle et spirituelle (nous avons du plaisir ou nous éprouvons de la souffrance à rêver, à imaginer, à réfléchir, etc.). Evidemment la recherche du plaisir peut aussi nous conduire à la souffrance, on peut succomber à bien des illusions... Alors, comment faire pour être heureux ?

### **2) La voie vers le bonheur**

1) Il faut arrêter de se laisser guider par tous les vendeurs de rêves et apprendre à s'écouter, à retrouver le dynamisme qui nous motive intérieurement : chercher ce qui pour nous est source de plaisir, et s'écarter de ce qui est source de souffrance. 2) Pour ce faire, il faut apprendre à distinguer les plaisirs essentiels et ceux qui nous détruisent. Epicure fait une triple distinction :

- a) Les plaisirs naturels et nécessaires sont les plaisirs liés à nos besoins fondamentaux et que l'on satisfait simplement. Pour le corps : boire de l'eau, manger simplement, se protéger des intempéries, etc. Mais nous avons besoin aussi de relations : l'amitié est la façon simple et nécessaire de rencontrer ce besoin. Enfin, nous avons besoin, pour notre esprit, d'une philosophie simple et de bon sens (l'épicurisme, bien sûr).
- b) Les plaisirs naturels et non nécessaires. Les besoins concernés sont les mêmes que précédemment, mais on vise ici des façons de les satisfaire qui ne sont pas nécessaires : boire de vin, manger des plats raffinés, habiter un palace, etc. pour les besoins du corps ; des relations sexuelles ou des mondanités ne sont pas utiles pour épanouir notre besoin de relation. Enfin, de nombreux savoirs nous sont vraiment inutiles. Dans tous ces cas, la position d'Epicure est la suivante : si nous avons la chance de jouir de tous ces « extras », alors il faut en profiter, car ce sont des plaisirs qui rencontrent des besoins naturels. Mais il faut ne pas en devenir esclaves et pouvoir s'en passer si le destin nous en éloigne. Alors, nous n'aurons aucun regret, et seront au contraire pleins de reconnaissance d'avoir pu en jouir.
- c) Il y a enfin les plaisirs non naturels et non nécessaires : la course au profit, le pouvoir, etc. Autant de désirs sans doute mais que rien ne peut combler et qui, s'ils procurent du plaisir, toujours font notre malheur. De ces plaisirs-là, il faut savoir s'écarter.

### **Conclusion :**

- 1) L'épicurisme s'oppose à Schopenhauer et aux pensées orientales qui veulent nous libérer du désir. Epicure prône une éducation de nos désirs. Tous ne sont pas nuisibles.
- 2) L'épicurisme s'oppose à une vision (notamment relayée par certains penseurs chrétiens) qui rabaisse les plaisirs en les distinguant de la joie et du bonheur qui eux, seraient purs. C'est lorsqu'on n'éduque pas le plaisir et qu'on le méprise qu'il n'est plus qu'agitation vaine. Les plaisirs qui, au contraire, sont cultivés adéquatement et lucidement, dans la simplicité,

deviennent la joie et le bonheur qui comblent l'être humain. (NB, dans le courant chrétien, la spiritualité monacale a sans doute hérité certaines de ces intuitions dans l'épicurisme des origines)

- 3) L'épicurisme n'a rien à voir avec la vie des débauchés.
- 4) Enfin, on peut se demander s'il n'y a pas dans ce mouvement les bases pour penser (ou compléter) les philosophies de la décroissance que l'actualité semble appeler. L'épicurisme, par le retour aux plaisirs naturels et nécessaires, nous enseigne que la simplicité n'est pas synonyme de vie monotone et ennuyeuse. Elle est une nécessité qui, au contraire, nous permet des bonheurs plus profonds, étrangers à la culture de la surconsommation.