

Lenoir, F.¹ (2013). *Du bonheur. Un voyage philosophique*. Paris : Fayard.

Frédéric Lenoir, philosophe et sociologue, est un chercheur associé à l'École des Hautes Études en Sciences Sociales (EHESS) à Paris. Il est l'auteur de nombreux ouvrages – romans et essais – traduits en plusieurs langues. De ses dernières publications, signalons *Socrate, Jésus, Bouddha – Trois maîtres de vie* (2009) et *La guérison du monde* (2012), tous deux chez Fayard. Cet auteur prolifique s'est inspiré, pour le présent ouvrage, des grands philosophes, mais également des recherches récentes en psychologie. C'est pourquoi je dirais que son « voyage » est philosophico-psychologique. À ce titre, *Du bonheur* intéresse les psychologues et les humains que nous sommes, car l'auteur propose des conceptions anciennes et modernes, occidentales et orientales, constituant autant de sources fondamentales de réflexion, de sagesse sur le bonheur et sur l'ensemble de la vie.

Du Bonheur. Un voyage philosophique est constitué de 21 courts chapitres de 7 ou 8 pages, la plupart faisant référence à des études en psychologie. Je me limite à un très bref aperçu de chacun d'eux.

1. Nous répondons sans difficulté aux enquêtes sur la « satisfaction de vivre » ou le « bien-être subjectif » en précisant ce qui nous rend heureux, mais il nous est difficile de définir le bonheur.
2. Aristote (384-322) présente sa pensée sur le bonheur dans l'*Éthique à Nicomaque*. On pourrait la résumer ainsi : « Le bonheur est l'activité de l'âme conforme à la vertu ». Épicure (342-270), dans sa *Lettre à Ménécée*, conseille d'éliminer les craintes inutiles (les dieux et la mort) et de vivre avec modération; voilà ce qui procure l'ataraxie, la quiétude de l'âme.
3. Viktor Frankl, psychiatre qui a survécu aux camps de la mort des nazis, déclare que nous ne pouvons être heureux sans trouver une signification à notre vie par l'engagement, par des relations sociales satisfaisantes et par la poursuite de buts personnels qui sont importants pour nous.
4. Voltaire (1694-1778) propose de renoncer au « bonheur illusoire de l'imbécile » en faisant cas de la raison, de la vérité et de la conscience.
5. Les philosophes consultés par Lenoir sont d'accord pour dire que le bonheur est le mobile fondamental de tous nos actes. Pour l'obtenir, il faut y travailler.

1 Site personnel de l'auteur : <http://www.fredericlenoir.com/>

Recensions de livres

6. Pour plusieurs, dont les chrétiens, le bonheur n'est pas de ce monde. On parle alors d'un bonheur « différé ».
7. Être heureux, c'est l'art d'être soi-même, de « vivre selon notre nature profonde » (Lenoir, p. 61). D'où l'important processus d'individuation de Jung.
8. Schopenhauer, ce grand pessimiste, a écrit l'*Art d'être heureux* (1852) en soulignant l'importance du travail intérieur. Les recherches récentes vont dans le même sens.
9. La recension de l'auteur sur la relation argent/bonheur est nuancée, comme il se doit. À ceux qui disent que l'argent n'est pas important, il cite Jules Renard : « Si l'argent ne fait pas le bonheur, rendez-le! » (Lenoir, p. 69). Comme bien des chercheurs, Lenoir considère que la disparité est néfaste.
10. La synthèse sur « Le cerveau des émotions » présente très (trop) brièvement les apports de la neuropsychologie¹.
11. Mise en évidence de l'importance de la pleine conscience² du moment présent, tout en n'excluant pas un peu de rêverie...
12. L'influence de nos croyances est considérable sur notre bonheur et sur l'ensemble de notre vie. Lenoir se réfère ici à la psychothérapie cognitive.
13. Le bonheur fluctue au cours des étapes de notre vie.
14. L'altruisme est un pilier du bonheur. Ici, Lenoir recommande l'ouvrage de Mathieu Ricard : *Plaidoyer pour l'altruisme* (2013, Nil).
15. En étant heureux, nous contribuons au bonheur des autres parce que le bonheur est contagieux, comme l'ont démontré Fowler et Christakis³ (2009).
16. *Bonheur individuel – bonheur collectif*. Selon les Anciens, le bonheur se conçoit dans une vision holistique ou globale, liée à la communauté. Avec l'apparition des droits individuels (siècle des

1. En ce domaine, je recommande Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The emotion life of your brain : How its unique patterns affect the way you think, feel, and live – and how you can change them*. New York, NY : Penguin.

2. Le lecteur peut trouver un dossier spécial sur « La pleine conscience » dans la *Revue québécoise de psychologie*, 2014 (vol. 35, n° 2).

3. Fowler, J., & Christakis, N. (2009). Dynamic spread of happiness in a large social network : longitudinal analysis over 20 years in the Farmingham Heart Study. *British Medical Journal*, 338, 23-31.

Lumières), et la montée de l'individualisme (années 1960-1970), le bonheur s'est centré surtout sur le consumérisme, le confort, la réussite sociale, les désirs pulsionnels. À l'aube du XXI^e siècle, Lenoir parle d'une « révolution » : démocratisation du développement personnel, influence des spiritualités orientales, mouvements altermondialistes, forums sociaux, conscience écologique, microcrédit, mouvement des « Indignés » et *Occupy*. Il y a donc un regain des idéaux collectifs. La recherche du bonheur individuel n'est pas disjointe du souci du bien commun¹.

17. La quête obsessionnelle du bonheur est contreproductive.
18. Le bonheur est impossible pour un grand nombre, principalement à cause de l'adaptation, de l'attention portée aux événements négatifs et du désir d'en vouloir toujours plus.
19. Sagesse stoïcienne et sagesse bouddhiste : doctrines exigeantes qui pourraient se résumer par « l'acceptation de ce qui est ». Pour Bouddha, le bonheur est « paix et harmonie profonde de l'esprit qui n'est plus soumis aux aléas des événements » (dans Lenoir, p. 143).
20. Le bonheur est plus accessible avec Montaigne (1533-1592) et le taoïsme. Ce sont des sagesse opposées au dogmatisme prônant l'attention au ressenti et le respect de notre vraie nature. « Le sage taoïste est un homme joyeux » (Lenoir, p. 173).
21. Spinoza (1633-1677) propose un véritable traité sur le bonheur dans son *Éthique*. Lenoir résume ainsi sa vision : « Le bonheur dépend non seulement de notre vigilance à éliminer pensées et émotions perturbatrices, mais aussi de la manière dont nous parvenons à développer des pensées et émotions positives » (p. 191). On croirait lire un ouvrage de psychologie positive.

Épilogue : « Nous concentrons tous nos efforts sur l'extérieur et négligeons le travail intérieur : la connaissance de soi, la maîtrise de nos pulsions, l'élimination de nos émotions perturbatrices ou des représentations mentales erronées. [...] Le travail intérieur est indispensable à celui qui aspire à un bonheur plus stable et profond, à vivre mieux » (Lenoir, p. 208).

1. Se situe dans la ligne du dossier spécial « Le plus grand bonheur pour le plus grand nombre » paru dans la *Revue québécoise de psychologie*, 2007 (vol. 28, n° 1).

APPRÉCIATION

Du bonheur. Un voyage philosophique est un excellent livre de chevet qu'il faut déguster lentement. C'est un voyage philosophico-psychologique qui offre une possibilité de réflexion salutaire à partir des idées des grands penseurs et de quelques résultats de recherches contemporaines. C'est également un voyage intérieur, un questionnement personnel, une invitation à aller plus loin par la lecture de livres suggérés et par des exercices comme la méditation.

On pourrait résumer le propos de Lenoir – et des philosophes qui l'ont inspiré – en disant qu'il convient de concentrer moins d'efforts sur le monde extérieur, mais de faire plutôt un travail intérieur.

Il faut méditer sur ce qui procure le bonheur, puisque, lui présent, nous avons tout, et lui absent, nous faisons tout pour l'avoir (Épicure, *Lettre à Ménécée*).

Nous ne voulons certainement pas ce qui est arrivé à Jacques Prévert : « J'ai reconnu le bonheur au bruit qu'il a fait en partant »!

Léandre Bouffard¹
Université de Sherbrooke

1. L'auteur peut être joint par courriel : leandrebouffard1939@yahoo.ca