Zeitschrift: Curaviva : revue spécialisée

Herausgeber: Curaviva - Association des homes et institutions sociales suisses

Band: 4 (2012)

Heft: 2: Le bonheur ne connaît pas le nombre des années

Artikel: Entretien sur le bonheur avec le philosophe Bernard Baertschi : "Les philosophes et les prêtres ont été relayés par les coaches"

Autor: Mori, Paola / Baertschi, Bernard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-813817

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Entretien sur le bonheur avec le philosophe Bernard Baertschi

«Les philosophes et les prêtres ont été relayés par les coaches»

Dès l'Antiquité les philosophes se sont penchés sur l'art du bonheur. Aujourd'hui, les sciences humaines s'en sont emparées. Il alimente l'industrie du livre et fait aussi l'objet de recherches scientifiques.

Propos recueillis par Paola Mori

Qu'est-ce que le bonheur?

Bernard Baertschi – C'est un concept plurivoque, autrement dit il a plusieurs significations. Aujourd'hui, quand on parle de bonheur, on pense à un état subjectif de la personne dans lequel elle se sent bien. C'est le sens moderne. Dans l'Antiquité, ce qu'on appelait bonheur («eudaimonia» en grec), était davantage un style de vie. Pour Aristote, philosophe de la Grèce antique, le bonheur est une activité par laquelle on réussit sa vie et dans laquelle on s'épanouit; ce n'est pas un état, même si en principe un état de plaisir l'accompagne. Une vie réussie consiste donc à s'adonner à des activités dans lesquelles un être humain peut s'épanouir, ce qui est particulièrement le cas, selon Aristote, dans l'amitié et dans la recherche de la vérité.

«Aujourd'hui, quand on parle de bonheur, on pense à un état subjectif dans lequel la personne se sent bien.»

Comment faire la différence entre ces deux conceptions du bonheur?

Un moyen a été imaginé par un philosophe contemporain, Robert Nozick. Pour démontrer que «certaines choses importent dans notre vie au-delà de l'expérience», il imagine une machine à expériences qui permettrait à chaque individu, en branchant des électrodes à son cerveau, d'avoir la sensation de vivre les expériences qu'il veut: être Roger Federer, écrire un grand roman, se lier d'amitié ou encore lire un livre intéressant. Or, quand on leur demande s'ils désireraient se trouver dans une telle machine, la plupart des personnes répondent par la négative. Parce que, relève Nozick, l'important c'est de faire les choses et non pas simplement de les éprouver. Il faut qu'il y ait une relation adéquate entre ce que l'on ressent et ce que l'on fait. Autrement dit, la valeur d'une sensation vient en partie de notre certitude qu'elle correspond à une expérience vécue.

Le plaisir n'est donc pas l'équivalent du bonheur?

En effet, ce ne sont pas des synonymes. Il y a d'autres moyens que la machine à expériences pour s'en rendre compte. Par exemple, en prenant certaines substances on peut provoquer des états mentaux qui sont inadéquats par rapport à la situation vécue. S'il vous arrive un malheur, comme la perte d'un être cher, que vous prenez une pilule et que vous êtes content, il y a quelque chose qui ne va pas. Il y a une dissociation entre l'état affectif que vous vivez et la réalité. C'est un plaisir qui n'a rien à voir avec le bonheur car vous éprouvez des émotions qui ne sont pas en rapport avec la réalité. C'est même un plaisir qui peut contribuer au malheur si vous développez une addiction. Enfin, certains éprouvent du plaisir par des actions qui sont moralement mauvaises: cela ne contribue en rien au bonheur ou alors à un bonheur perverti.

Pourquoi le philosophe en saurait-il plus que les autres sur le bonheur?

Historiquement il y a un lien entre philosophie et bonheur car dès l'Antiquité, les philosophes grecs classiques ont ouvert le débat en essayant de déterminer ce qu'est «la vie bonne» – pensez notamment aux Epicuriens et aux Stoïciens. Les philosophes étaient ceux qui réfléchissaient sur le sens de la vie et donnaient à l'être humain des règles pour vivre bien,

Un état insaisissable

« Le bonheur ? On ne peut pas décrire le bonheur. On ne peut pas le limiter à quelques souvenirs… Le bonheur, c'est simplement aimer. C'est être entouré de ceux que l'on aime. C'est être avec ceux qui vous aiment. »

Eugénie Meyer, 99 ans, EMS Les Marronniers, Chêne-Bougeries GE

Photo: amn

pour réussir sa vie; ce qui ne veut pas dire d'ailleurs qu'ils réussissaient forcément à être plus heureux que leurs contemporains. A l'époque les religions ne s'occupaient pas beaucoup de cette question. En Europe, le christianisme a ensuite pris le relais en proposant des modèles de vie réussie, que l'on songe à la vie des Saints. Aujourd'hui les sciences humaines ont à leur tour repris le problème.

Comment atteindre le bonheur?

Les philosophes ne sont pas d'accord sur cette question. Pour Epicure, il s'agit de privilégier les désirs qui peuvent être satisfaits presque à coup sûr, à savoir les désirs nécessaires et naturels et de rejeter ceux dont la poursuite nous voue au malheur ou à une quête indéfinie. Par exemple si on court après l'argent, la gloire ou le pouvoir, on risque de se condamner soi-même à une insatisfaction perpétuelle. Pour les Stoïciens, le bonheur consiste à ne plus se laisser affecter par ce qui ne dépend pas de nous. On raconte qu'un Stoïcien apprenant la mort brutale de son fils unique s'est contenté de lever les yeux de son livre en disant qu'il savait ne pas avoir engendré un être immortel, avant de se replonger dans sa lecture.

C'est là une conception plutôt fataliste et détachée …

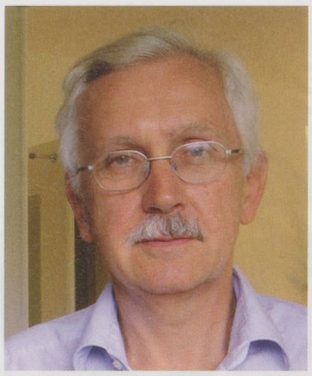
C'est une conception très volontariste du bonheur. Je pense que ce n'est pas très réaliste. Les hasards de la vie sont prépondérants. Le bonheur est aussi un «bon-heur» au sens étymologique du terme, c'est-à-dire une bonne fortune, une question de chance. On ne peut faire fi de l'époque et de l'endroit où on vit, des opportunités que l'on a ou n'a pas. Même si on peut s'en sortir dans beaucoup de situations difficiles, parler d'une vie réussie quand on n'a pu réaliser aucune de ses aspirations, c'est paradoxal.

«Si on court après l'argent, la gloire ou le pouvoir, on risque de se condamner à une insatisfaction perpétuelle.»

Etre heureux ne dépend donc pas que de soi.

En effet. Beaucoup de choses dépendent aussi du système politique dans lequel on vit. Si on vit à une époque extrêmement troublée, cela limite beaucoup nos possibilités de développer nos potentialités. Le bonheur dépend aussi du système économique. L'un des postulats de l'économie est de dire que la croissance économique et l'augmentation de la richesse des ménages sont censées apporter plus de confort et de bien-être. Toutefois, si la pauvreté absolue n'est évidemment pas propice au fait de vivre bien et que les gens très démunis souffrent plus que la moyenne, beaucoup d'argent n'apporte pas forcément plus de bonheur. Une fois atteint un certain niveau de richesse, le bien-être ne progresse plus au même rythme que les revenus.

>>



«Le bonheur est aussi un «bon-heur» au sens étymologique du terme, c'est-à-dire une bonne fortune, une question de chance.»

Bernard Baertschi, philosophe

Photo: màd

En résumé, quelle serait la recette du bonheur?
Avoir un but dans la vie, être au clair sur ses intérêts profonds et pouvoir les cultiver, savoir accepter une adversité modérée, avoir un certain contrôle de ses besoins pour ne pas vivre dans une insatisfaction perpétuelle et, last but not least avoir de la chance ou en tout cas pas trop de malchance.

Y a-t-il un âge du bonheur?
Dans la mesure où le bonheur se définit par le fait de réussir sa vie, il ne faut être ni trop jeune ni trop vieux. Quand on est trop jeune, on n'a pas de vision de l'avenir. Quand on n'a plus d'avenir, on est plutôt dans la jouissance de ce que l'on a fait. Je pense qu'entre 20 et 60 ans, c'est un moment privilégié. Cela ne veut pas dire que l'on ne peut pas être heureux à l'âge avancé. Il y a des gens qui refont leur vie à 80 ans. Mais il faut que la personne ait encore les capacités de le faire.

On dit souvent qu'avec l'âge on devient plus sage.
Je ne suis pas sûr qu'on devienne plus sage avec l'âge. J'ai l'impression qu'on essaie beaucoup de se changer tout au long de sa vie mais que le résultat n'est pas si fantastique que cela – c'est du moins mon expérience personnelle.

La vieillesse est marquée par de nombreux déficits, par de nombreuses pertes. Comment concilier ces pertes avec l'idée du bonheur?
Je pense que c'est difficile. Cela dépend des pertes. Selon ce qu'est pour vous une vie réussie, certaines pertes auront plus ou moins d'impact. Par exemple, pour un professeur d'université, perdre ses capacités intellectuelles est insupportable, pour un grand sportif ce sera sans doute le handicap physique qui sera inacceptable. Il n'y a pas de réponse unique. Mais il est évidemment plus difficile de s'épanouir dans le grand âge que dans la vie active. Certaines personnes y arrivent toutefois très bien. On trouve dans les EMS des résidents qui s'occupent des autres, qui les initient à l'informatique: ils arrivent à donner un sens aux choses, à réussir leur vie dans ce sens là. D'autres n'y arrivent plus, surtout quand les troubles cognitifs sont avancés.

Le milieu institutionnel contraint à une vie sociale que l'on n'a pas choisie. Peut-on être malgré tout heureux?
Je pense qu'il vaut mieux être dans un EMS que seul chez soi toute la journée à ne rien faire. L'être humain est un animal social qui a plaisir à communiquer avec autrui. Avoir des relations sociales est toujours une bonne chose. Michel Viala, auteur de théâtre, est ravi d'être en EMS où il écrit. C'est possible d'être heureux en EMS, toutefois pas pour tout le monde. Cela dépend de l'état de la personne, de son entourage, de ses ressources personnelles.

Peut-on faire le bonheur d'un résident contre son gré?
Non. Mais on peut stimuler les gens, leurs capacités restantes, essayer de leur faire prendre de l'intérêt à quelque chose, de leur procurer des moments de plaisir. Quand les capacités à faire les choses sont atteintes, il reste encore à la personne la possibilité d'éprouver des états agréables.

Aujourd'hui il y a pléthore de manuels sur le bonheur, sur le développement personnel.
Chercher à améliorer sa qualité de vie, son bien-être personnel est une bonne chose. Comme cela ne se fait pas tout seul, mais demande un travail sur soi, on peut avoir besoin d'aide et de conseils. Des solutions pour changer sa vie sont proposées par des coachs, des psychologues, des manuels ou lors de stages. C'est du reste devenu un véritable marché. Les philosophes et les prêtres ont été relayés par les coachs. Cela dit, si on recherche le bonheur, c'est que l'on n'est pas satisfait ou du moins pas pleinement satisfait. Parmi les gens insatisfaits, on trouve ceux qui ont des raisons de l'être et ceux qui n'en ont pas (de même d'ailleurs qu'il existe des personnes qui sont satisfaites pour de bonnes raisons, ou pour de mauvaises). Si on travaille avec les gens qui sont insatisfaits sans raison, on peut tenter de leur faire prendre conscience que leur situation est bien meilleure que ce qu'ils imaginent. Pour ceux qui sont insatisfaits pour de bonnes raisons, on peut essayer de supprimer ce qui cause leur insatisfaction quand c'est possible. Par exemple, lorsque c'est l'image de soi qui est en cause, en leur faisant prendre conscience de leurs capacités, de leurs intérêts et en les aidant à les développer. ●

«C'est possible d'être heureux en EMS, toutefois pas pour tout le monde.»

Portrait – Titulaire d'un doctorat en philosophie de l'Université de Genève, Bernard Baertschi est maître d'enseignement et de recherche à l'Institut d'éthique médicale et au département de philosophie de l'Université de Genève. Auteur d'une centaine d'articles, il a également rédigé plusieurs ouvrages dont «La neuroéthique: ce que les neurosciences font à nos conceptions morales» (2009), «Enquête sur la dignité. L'anthropologie philosophique et l'éthique des biotechnologies» (2005) et «La valeur de la vie humaine et l'intégrité de la personne» (1995).