

## *Faut-il satisfaire tous nos désirs pour être heureux ?*

### **Introduction :**

[Rn] Le fait d'être heureux semble incompatible avec le fait d'être frustré : lorsque je suis taraudé par un désir que je ne peux satisfaire, je ne me trouve pas dans cet état de plénitude que doit être le bonheur : il faudrait donc satisfaire tous ses désirs pour être heureux.

[Obj] Pourtant, certains désirs ne peuvent pas être satisfaits : le désir d'être immortel, ou de revenir dans le passé, est impossible à satisfaire. Chercher à le satisfaire tout de même, n'est-ce pas me condamner à la frustration, à l'échec ? Par ailleurs, la satisfaction de tous mes désirs ne risque-t-elle pas de m'exposer à des sanctions sociales (peines de prison, déshonneur, etc.) ? Or puis-je être heureux lorsque je suis emprisonné ou méprisé ?

[Pb] La question du sujet pose donc un problème : il semble que le bonheur exige la satisfaction de tous les désirs, et pourtant en cherchant à satisfaire tous mes désirs je semble m'acheminer vers le malheur. Quel rapport dois-je donc avoir avec mes désirs pour pouvoir être heureux ? Si la répression des désirs conduit à la frustration, et leur satisfaction à l'échec, *que dois-je faire* de mes désirs pour être heureux ?

[PI] Pour résoudre ce problème, nous commencerons par élucider le rapport paradoxal que le bonheur entretient avec la satisfaction des désirs ; nous montrerons en suite que la recherche du bonheur exige une maîtrise des désirs, par laquelle je réduis mes désirs à mes besoins. Nous montrerons enfin que le bonheur exige également une maîtrise du mode de satisfaction de mes désirs, grâce à un processus de sublimation.

### **I) Bonheur et satisfaction des désirs : un rapport paradoxal**

#### A) Définitions

Le bonheur désigne un état de plénitude au sein duquel ne subsistent ni frustrations, ni angoisses. Satisfaire ses désirs, c'est faire en sorte d'obtenir ou de réaliser l'*objet* du désir, ce vers quoi me « pousse » cette force psychique qu'est le désir. On peut déduire de ces définitions le fait que le bonheur est incompatible avec la présence de désirs insatisfaits, puisqu'un désir insatisfait implique une frustration. Si j'ai terriblement faim et que je m'empêche de manger, cela ne peut me conduire à la plénitude. Faut-il donc satisfaire tous ses désirs pour être heureux ?

#### B) Chercher à satisfaire tous nos désirs ne nous conduit pas au bonheur

On peut proposer plusieurs arguments à l'appui de cette thèse. D'une part, il existe des désirs impossibles à satisfaire : je peux désirer ne pas vieillir, ou ne jamais mourir : ces désirs sont impossibles à satisfaire. Chercher à les satisfaire, c'est me condamner à un acharnement dont les efforts seront vains, à une lutte contre mon corps dont on ne voit pas bien en quoi elle pourrait me rendre heureux.

D'autre part, il y a des désirs qui s'excluent mutuellement : je peux désirer avoir le baccalauréat, tout en désirant également ne jamais travailler. Les satisfactions de ces

désirs sont incompatibles : chercher à les satisfaire tous les deux, c'est me condamner à une attitude hasardeuse de semi-travail qui risque fort de n'aboutir, ; ni à des « vacances » véritables, ni au baccalauréat.

Enfin, certains désirs impliqueraient, pour être satisfaits, que je viole des normes sociales et morales, ce qui m'expose à des sanctions : le fait de réaliser mon désir de voler le bien d'autrui peut m'exposer à des sanctions judiciaires, et / ou au déshonneur public. Or on ne voit pas bien en quoi le fait d'être emprisonné ou déshonoré serait un chemin vers le bonheur.

On peut déduire de ce qui précède le fait que chercher à satisfaire tous ses désirs est un excellent moyen... d'être malheureux ! Cette recherche me conduit à la frustration, à des attitudes contradictoires, à des sanctions qui contredisent le bonheur. Mais si le bonheur est incompatible avec la frustration, et que par ailleurs je ne dois pas chercher à satisfaire tous mes désirs, quel est donc le rapport que je dois entretenir avec mes désirs pour pouvoir être heureux ?

### **II) Le bonheur exige une maîtrise de nos désirs**

#### A) Bonheur et désirs naturels

Pour Epicure, la recherche rationnelle du bonheur exige une maîtrise de nos désirs, par laquelle nous apprenons à réduire nos désirs à nos besoins naturels, à nos désirs « naturels et nécessaires ».

En effet, il existe 3 types de désirs : les désirs naturels et nécessaires (manger, boire, dormir, avoir un abri et des vêtements, avoir un ami, philosopher), les désirs naturels mais non nécessaires (contempler de belles choses, avoir des rapports sexuels), et les désirs qui ne sont ni naturels ni nécessaires (manger *du caviar*, avoir un ami *connu*, porter des vêtements *de marque*, etc.) Pour être heureux, il faudrait apprendre à ne désirer *que* les désirs qui ne sont pas créateurs d'angoisse ou de frustration. Or, pour Epicure, ces désirs sont les désirs naturels et nécessaires. En effet, je suis certain de pouvoir les satisfaire demain : je ne serai donc pas frustré demain, et je ne m'angoisse pas aujourd'hui à l'idée d'une frustration à venir. Inversement, les désirs qui impliquent *nécessairement* l'angoisse sont les désirs ni naturels ni nécessaires. Car pour Epicure, je ne peux jamais maîtriser l'avenir : il est donc toujours *possible* que demain, ces désirs ne puissent être satisfaits (rien ne me garantit que je pourrai toujours m'offrir le dernier portable...) : d'où frustration possible (demain) et angoisse (aujourd'hui).

Pour Epicure, *puisque* le bonheur implique l'absence de frustration et d'angoisse, et *puisque* certains désirs impliquent frustration et angoisses, je dois apprendre à maîtriser mes désirs : je dois apprendre à ne désirer que des désirs naturels et nécessaires.

On voit comment cette argumentation d'Epicure apporte une réponse à notre paradoxe : le bonheur implique la satisfaction de *tous* mes désirs ; mais à condition que j'apprenne d'abord à ne désirer *que* des désirs naturels et nécessaires.

Faut-il alors nécessairement être épicurien pour pouvoir être heureux ? Est-il absolument impossible de ménager une place à ceux de nos désirs qui ne sont pas simplement « naturels » (et donc communs à tous les hommes), mais qui sont des désirs qui me caractérisent en tant qu'individu, des désirs « personnels » ?

### B) Bonheur et désirs identitaires

Pour Bergson, il faut bel et bien apprendre à maîtriser nos désirs pour être heureux ; et il faut bien réduire nos désirs à nos « besoins » ; mais un « besoin », pour Bergson, n'est pas seulement ce qui lui est nécessaire pour rester un être humain : c'est aussi ce qu'il lui faut obtenir pour réaliser son identité, pour devenir, comme le dit Nietzsche, « celui qu'il est ».

En effet, pour Bergson (comme pour Epicure), chercher à satisfaire n'importe quel désir, c'est s'éloigner du bonheur. Car mes désirs spontanés me sont en partie dictés par le corps social, par mon milieu familial, bref par des choses qui peuvent chercher à me faire devenir quelqu'un que je ne suis pas véritablement. La publicité peut me pousser à désirer des choses dont je n'ai aucun besoin, et qui en revanche exigent des sacrifices (temps, argent, etc.) pour les obtenir. Mes parents peuvent m'inciter à faire tel ou tel métier, parce qu'à leurs yeux il est prestigieux, ou parce qu'eux-mêmes auraient aimé le faire, alors que ce métier ne correspond pas à ma personnalité. Chercher à satisfaire tous les désirs qui « me viennent » (mais qui ne viennent pas nécessairement *de moi*), c'est donc chercher à obtenir des choses, ou à devenir un personnage, qui ne correspondent pas à mon identité : c'est donc prendre le risque de s'aliéner (= devenir autre que ce que je suis).

Pour être heureux, il faudrait donc apprendre à maîtriser mes désirs en les réduisant à ce dont j'ai réellement besoin, c'est-à-dire à ce qui m'est nécessaire pour réaliser mon identité. Par exemple, je dois trouver le travail qui correspond à mes talents, à mes goûts, à mes valeurs (= ma « vocation »), et non un travail qui soit *socialement* valorisé (l'un n'excluant pas l'autre, évidemment).

On voit donc ici, encore une fois, comment le bonheur exige une maîtrise de mes désirs qui réduit mes désirs à mes *besoins* véritables : satisfaire mes désirs, oui, mais à condition que ces désirs soient bien *les miens*.

Mais suffit-il de maîtriser mes désirs pour éviter le conflit entre désir et normes sociales ? Est-ce parce que j'ai réduit mes désirs à mes besoins que le problème des sanctions sociales est résolu ?

## III) **Bonheur et maîtrise du mode de satisfaction de mes désirs : la sublimation**

### A) La maîtrise de la satisfaction des désirs dans le cadre épicurien

Pour un épicurien, le problème est vite résolu : le fait de satisfaire mes désirs naturels et nécessaires ne risque pas de me placer en situation de conflit avec les normes sociales, puisque la satisfaction de ces désirs n'implique aucune opposition avec la « vertu ».

En effet, comment pourrait-il être condamnable de chercher à satisfaire nos besoins naturels ? Comment pourrait-il être punissable de vouloir simplement se nourrir, boire,

s'abriter, ne pas être nu, etc. ? Le cas du vol est ici intéressant : si je vole un objet pour le revendre sur ebay, ce vol sera évidemment sanctionné s'il est découvert. Mais si le vol est motivé par des nécessités de survie, est-il condamnable ? A titre d'illustration de ce problème, on peut citer un ancien texte de loi cubain, qui (jusqu'en 1959) prévoyait une exception en cas de « larcin à cause de la faim » : celui qui ne vole que pour survivre n'est pas réellement *coupable* de vol.

On voit donc, que, dans le cadre de la doctrine épicurienne, la recherche rationnelle du bonheur ne nous conduit pas à entrer en conflit avec les exigences du corps social ; bien au contraire, être épicurien est un bon moyen de devenir un citoyen tout à fait inoffensif !

### B) La sublimation des désirs

Qu'en est-il dans le cadre de la réduction des désirs aux « besoins », au sens que nous avons développé avec Bergson ? On peut soutenir, avec Freud, que la recherche du bonheur peut impliquer un processus de *sublimation* de mes désirs ; il ne s'agit pas ici de « réprimer » un désir, d'en interdire la satisfaction, mais de lui trouver un mode d'expression qui soit *à la fois* capable de le satisfaire *et* de répondre aux exigences du corps social.

En effet, ce qui peut opposer bonheur et normes sociales, ce n'est pas le désir lui-même (le fait de *désirer* quelque chose ne peut pas m'envoyer en prison, puisque un désir en lui-même ne porte atteinte aux droits de personne), c'est *le comportement* que je vais adopter pour le satisfaire. Or si, parmi les désirs qui correspondent à mon identité, il existe des désirs dont la satisfaction directe, immédiate, m'exposerait à des sanctions, je peux effectuer un travail sur le mode de satisfaction de ce désir qui me permette de le réaliser d'une façon *conforme* aux normes sociales, voire qui se trouve socialement *valorisé* : c'est ce en quoi consiste le processus de « sublimation ». A titre d'illustration, on peut parler de la sublimation des désirs sexuels dans l'érotisme, ou de la sublimation de l'agressivité dans le sport. On pourrait d'ailleurs affirmer que « devenir ce que je suis », c'est davantage trouver les modes de sublimation qui me correspondent que chercher à satisfaire « directement » mes désirs.

## **Conclusion :**

Nous pouvons donc affirmer que la recherche du bonheur ne s'oppose pas à la satisfaction de mes désirs, mais qu'elle peut exiger un double travail portant sur la nature de mes désirs et sur leur mode de réalisation. Pour ne pas aboutir à une situation de frustration, d'angoisse ou de contradiction avec soi-même, la recherche du bonheur exige en effet ce que je parvienne à *maîtriser* mes désirs, que je les réduise à mes *besoins* (qu'il s'agisse de besoins naturels ou de besoins identitaires). En outre, la recherche du bonheur peut également exiger un travail sur le mode de satisfaction de mes désirs, un travail de sublimation qui me permet d'échapper aux sanctions sociales en obtenant l'accord, voire l'approbation du corps social. En ce sens, on peut dire que le bonheur exige bien la satisfaction de *tous* nos désirs, mais non de *n'importe quel* désir, et pas de *n'importe quelle manière* ! Ou, en termes positifs : le bonheur exige une satisfaction *rationnelle* de nos désirs.