

Que puis-je faire pour être heureux ?

Table des matières

I.	Introduction	2
I.A	Problématique	2
I.B	Que veut dire le mot bonheur ?	3
I.B.1	<i>Eudaimonia</i> et <i>eutukhia</i> , bonheur et bonne fortune . .	3
I.B.2	<i>Eudaimonia</i> et <i>makariotês</i> , <i>felicitas</i> et <i>beatitudo</i> , bonheur et béatitude	5
I.B.3	Définition du bonheur chez THOMAS D'AQUIN	5
I.B.4	Bonheur et émotions	6
II.	Le processus naturel de croissance émotionnelle	7
II.A	Précautions préalables	7
II.A.1	« On ne commence pas à surfer à Biarritz »	7
II.A.2	Origines de nos émotions	8
II.B	Les différentes phases du processus naturel de croissance . .	10
II.B.1	L'émergence	10
II.B.2	L'immersion	12
II.B.3	Le développement	12
II.B.4	La prise de signification	13
II.B.5	L'action unifiante	13
III.	La doctrine des vertus	13
III.A	Introduction	13
III.B	Trois types de vertus	14
III.C	Notions de base concernant les vertus	15
IV.	Le courage ou la force morale	16
IV.A	<i>Andréia</i> et <i>firmitas</i>	16
IV.B	La magnanimité	18
IV.C	La magnificence, la patience et la persévérance	18
IV.C.1	La paresse et l' <i>acédie</i>	18
IV.C.2	Le <i>taedium operandi</i>	19
IV.C.3	Le <i>taedium vivendi</i>	20

V. La modération ou la tempérance	21
V.A Distinction tempérance et continence	21
V.A.1 La continence	21
V.A.2 La tempérance	22
V.A.3 Exemple de la chasteté	23
V.A.4 Exemple de la sobriété	23
V.B La chasteté	24
V.C Douceur et humilité	25
V.C.1 Douceur	25
V.C.2 Danger du mal et du moindre mal	25
V.C.3 Humilité	25
V.C.4 L'humilité contre la fierté	26
VI. La justice	26
VI.A Le Bien Commun	27
VI.B L'Égalité	27
VII. La prudence	29
VII.A Métis et Phronèsis chez ARISTOTE	29
VII.B Prudence chez CICÉRON	30
VII.C Prudence chez THOMAS D'AQUIN	30
VIII.Conclusion : Vertus et Bonheur	31

I. Introduction

I.A Problématique

ÉPICTÈTE, le philosophe stoïcien, affirme dans son livre le plus connu, *Manuel* : « Il y a des choses qui dépendent de nous et d'autres qui ne dépendent pas de nous ». Par cette phrase simple et semble-t-il évidente, il nous invite à prendre le temps de réfléchir à ce qui *dépend réellement* de nous et donc à ne pas laisser notre attention se détourner de ce qui nous est réellement accessible. Nous avons vu, en effet, dans le cours sur les désirs qu'il était facile de nous laisser entraîner par des désirs inutiles et futiles, en raison de leur nature mimétique, au détriment de nos besoins et nos désirs personnels. Cette distinction entre ce qui dépend de nous, et ce qui ne dépend pas de nous, pourrait nous laisser croire que notre bonheur est accessible, que nous pouvons faire quelque chose pour devenir heureux. Il suffirait alors d'utiliser correctement notre intelligence et notre volonté pour trier parmi nos désirs ceux qui sont réalisables et sains pour nous, et ainsi trouver une direction sûre à suivre pour être heureux.

Pourtant, la maladie d'un proche que nous subissons souvent de manière inattendue, ou à l'inverse, l'heureux ensoleillement d'une rencontre amicale ou amoureuse imprévisible, viennent remettre en question cette croyance. Nous pourrions en effet tout aussi bien croire que le malheur et le bonheur ne sont pas totalement des choses qui dépendent de nous. Nous pouvons en effet tous constater qu'ils arrivent parfois *malgré nous*. D'ailleurs, le sens étymologique de l'adjectif *heureux* nous rappelle qu'il désigne « celui qui bénéficie d'un destin favorable », c'est-à-dire celui qui est favorisé par le destin. Or justement, la notion de destin, au sens de fatalité, désigne bien « ce qui arrive malgré nous », comme si les choses étaient écrites déjà quelque part et que nous ne pouvions pas faire autrement que de les subir. Alors, le bonheur est-il en mon pouvoir et si oui, que puis-je faire pour être heureux ?

Ce cours aura pour but de répondre à cette double question. À l'aide de la pensée d'ARISTOTE et de THOMAS D'AQUIN, je vais essayer de vous montrer quelle direction il est possible de suivre pour être heureux, que cette direction existe, qu'elle est accessible même si elle nous demande des efforts. Le problème de ce cours, c'est qu'il ne suffit pas de le lire pour être d'accord avec lui, il faut le mettre en pratique dans notre vie. C'est là que la philosophie ne se réduit pas à une connaissance mais est un « amour de la sagesse » et donc d'abord une pratique quotidienne. Je vais essayé autant que possible de vous montrer à la fois les points communs qui existent entre ARISTOTE et THOMAS D'AQUIN mais aussi ce qui les sépare. Par ces comparaisons et ces distinctions, j'espère vous amener à mieux comprendre

les enjeux qui se présentent à nous lorsque nous voulons agir pour participer à l'élaboration de notre bonheur.

Traditionnellement, nous appelons en philosophie les deux orientations présentées ici, « la doctrine des Vertus ». Par « doctrine », il ne faut pas comprendre ici quelque chose qui s'imposerait à nous et limiterait notre liberté, mais plutôt une voie droite et sûre que nous pouvons suivre avec sérénité et confiance. Cela ne veut pas dire que cette voie, ce chemin, soit facile à suivre, cela veut seulement dire qu'il existe, qu'il est accessible à celui qui veut bien prendre le temps et faire les efforts pour l'emprunter. Dans l'histoire de la philosophie, ce chemin a souvent été critiqué, je ne pourrais pas vous présenter ici les diverses critiques, nous n'en avons malheureusement pas le temps. Il me semble plus précieux pour vous que je prenne le temps de vous faire mieux connaître ce chemin.

Mais avant de prendre le temps de vous le présenter, il me faut approfondir la notion de bonheur, qui est loin d'être une notion facile à définir.

I.B Que veut dire le mot bonheur ?

La difficulté que nous rencontrons lorsqu'il s'agit de définir¹ le bonheur, c'est que cette notion s'inscrit dans un double registre : elle s'inscrit d'abord dans ce qui relève de notre puissance d'action, c'est-à-dire la sphère morale, mais aussi dans ce qui relève des hasards de la vie.

Le dictionnaire² définit le bonheur de trois manières :

1. La chance ;
2. La réussite ou le succès ;
3. L'état de la conscience pleinement satisfaite.

Malheureusement, ces trois manières ne sont pas très précises et risquent même de nous faire pencher du côté d'un certain fatalisme : la chance, le succès et les états d'âme nous arrivent souvent malgré nous. Il est donc plus intéressant d'utiliser la précision du vocabulaire d'ARISTOTE à ce sujet.

I.B.1 *Eudaimonia* et *eutukhia*, bonheur et bonne fortune

Dans l'*Éthique à NICOMAUQUE*, ARISTOTE utilise le mot grec *eudemonia* pour désigner le bonheur. Il signifie littéralement celui « qui a un bon *daimôn* », celui qui a une bonne divinité distributrice, et donc une « bonne part ». Il désigne d'abord dans la pensée grecque le bonheur de l'homme

1. Je m'appuie pour rédiger cette section sur *Le Vocabulaire Européen des philosophies* sous la direction de la philosophe Barbara CASSIN, aux éditions Seuil, Le Robert.

2. J'utilise ici le *Nouveau Petit Robert*.

qui a la faveur des dieux. Ainsi, est *eudaimôn* celui qui sait tirer parti des circonstances extérieures de l'existence.

Cette faveur des dieux n'est donc pas laissée à la seule action divine, l'homme peut, par son action, attirer ou éloigner cette faveur. Nous sommes alors dans la dimension morale du bonheur : il dépend de nous d'agir pour être heureux. ARISTOTE va d'ailleurs distinguer alors l'*eudaimonia*, le bonheur, de l'*eutukhia*, la bonne fortune. *Tukhê* désigne en effet le sort ou la fortune. Le *bonheur* se distingue donc de la *bonne fortune* dans le sens où la *bonne fortune* dépend totalement des hasards de la vie et est donc très volatile, très aléatoire, tandis que la stabilité du *bonheur* est garantie, selon ARISTOTE, par les activités vertueuses. Le rapport au temps et à la volonté permet donc de distinguer le bonheur de la bonne fortune. Le bonheur possède une réelle stabilité temporelle alors que la bonne fortune est fluctuante. Il peut en partie dépendre des conséquences de nos décisions alors que nous n'avons pas de prise sur les coups du sort.

Ajoutons une chose importante : pour ARISTOTE le bonheur est *une mise en acte*, une *energeia* de l'âme qui suit la vertu. Nous prendrons le temps d'expliquer ce qu'est la vertu chez ARISTOTE plus loin dans ce cours. Déjà, notons que le bonheur n'est pas un simple *état d'âme* mais une « énergie de l'âme », une mise en acte, nous dirions aujourd'hui, « un acte ou une action ». Le bonheur n'est donc pas quelque chose qui se vit dans la passivité, dans l'inactivité ou dans le fait de rester statique. Le bonheur se vit grâce à nos actes. C'est déjà une définition très différente de celle que nous trouvons dans le dictionnaire qui a une tendance fâcheuse à tirer la notion de bonheur vers celle de la bonne fortune.

La maladie d'un proche relève bien de quelque chose qui ne dépend pas de moi : comment pourrais-je en effet choisir qu'un de mes proches tombent gravement malade ? Il ne dépend donc pas de moi que cet événement arrive ou non. En revanche, la manière dont je vais réagir à cet événement va dépendre en partie de moi. Ma manière de réagir ne sera peut-être pas totalement maîtrisable dans le sens où je vais vivre des émotions malgré moi : je vais subir des émotions. En même temps, même si je subis des émotions, je garde la possibilité de les accueillir ou de les rejeter, de les faire grandir en moi ou d'essayer de les apaiser. En définissant le bonheur comme « mise en acte », ARISTOTE nous montre que même là où tout semble s'imposer à nous, il reste une part d'activité possible, et c'est dans cette part que le bonheur est possible. Cela ne veut évidemment pas dire qu'il est facile, mais cela veut dire que je garde la capacité de choisir : vais-je écouter ma tristesse ou la refouler et chercher à me divertir ? Vais-je pleurer sur ma malchance ou prendre le temps de m'occuper de la personne qui est malade ? Évidemment, c'est plus facile à dire qu'à faire, nous le verrons quand nous développerons les vertus.

I.B.2 *Eudaimonia* et *makariotês*, *felicitas* et *beatitudo*, bonheur et béatitude

ARISTOTE distingue le bonheur au sens d'*eudaimonia* de la béatitude au sens de *makariotês*. *Hoi makares*, les bienheureux, est l'expression qui désigne les dieux. ARISTOTE envisage la possibilité de la béatitude pour les hommes quand ceux-ci réussissent à être vertueux. Le bonheur des dieux est accessible aux hommes par l'intermédiaire des vertus. Par cette notion de béatitude, il fait un pas supplémentaire vers la stabilité. La bonne fortune serait très aléatoire, le bonheur serait déjà plus stable grâce à nos actions et la béatitude serait encore plus avancée dans la stabilité.

Avec THOMAS D'AQUIN nous pouvons affiner cette distinction. THOMAS D'AQUIN va distinguer le bonheur qu'il désigne par le mot latin *felicitas* de la béatitude qu'il désigne par le mot latin *beatitudo*. Le bonheur est accessible à l'homme par ses efforts vertueux, il reste néanmoins fragile bien que réel. La béatitude est accessible à l'homme par ses efforts vertueux et ses efforts de prière, la Grâce Divine venant soutenir les efforts de l'homme. La béatitude est donc plus stable car elle s'appuie sur la puissance de Dieu. Cette béatitude est néanmoins imparfaite car elle n'est pas totalement constante même si elle désigne ce bonheur qui se fait plus constant. THOMAS D'AQUIN parle aussi d'une béatitude parfaite, mais réserve cette béatitude au Royaume des Cieux, avec tout ce que cette notion comporte de mystères et d'incompréhension pour notre monde actuel.

Si nous résumons tout ce qui vient d'être dit, nous pouvons situer sur une même ligne les différentes notions en les positionnant en fonction de leur degré croissant de constance et de permanence dans le temps et nous obtenons le crescendo suivant : bonne fortune, bonheur, béatitude imparfaite, béatitude parfaite. La bonne fortune ne dépend pas de nous, les trois autres si. La béatitude dépend de nous et de l'action de Dieu par l'intermédiaire de la Grâce : il dépend en effet de nous de prier et d'accueillir les dons de Dieu. Évidemment, quelqu'un qui serait athée aurait du mal à comprendre la distinction entre béatitude et bonheur. En revanche, j'imagine qu'il comprendrait assez facilement la distinction entre bonne fortune et bonheur.

I.B.3 Définition du bonheur chez THOMAS D'AQUIN

Chez THOMAS D'AQUIN, le bonheur est en quelque sorte une préparation à la béatitude, un avant goût de ce que nous pouvons obtenir par la Grâce de Dieu. Il va reprendre la description qu'ARISTOTE faisait du bonheur en disant qu'il est *un acte* mais il va préciser la nature de cet acte : le bonheur est **un acte de connaissance et d'amour**. Pour réellement comprendre tout ce qui se cache derrière cette notion, il nous faudrait dé-

velopper ce qui se cache derrière l'affirmation chrétienne que l'homme a été créé à *l'image de Dieu*. Nous ne pourrions pas développer ici cette affirmation. Nous reviendrons sur cette notion d'amour qui correspond ici à ce que l'on désigne aujourd'hui par *charité*.

I.B.4 Bonheur et émotions

Même si le bonheur est plus *un acte* qu'un état d'âme, il faut reconnaître que nos états d'âmes, nos sentiments et nos émotions peuvent venir encombrer l'accès au bonheur. Il est en effet facile de se laisser entraîner par nos émotions, nos sentiments, nos désirs. C'est pourquoi, il est important d'apprendre à mieux les connaître pour être en mesure d'agir en connaissance de cause. Nous verrons d'ailleurs que la régulation des émotions est une vertu importante à développer pour pouvoir être heureux, c'est la vertu de *tempérance*, appelée aussi *modération*, que nous retrouverons aussi bien chez ARISTOTE que chez THOMAS D'AQUIN.

La tristesse, la peur, la colère, sont autant d'émotions qui peuvent venir nous influencer. Ces influences peuvent nous détourner d'un comportement approprié et mesuré et par là, nous éloigner du bonheur. Je prendrai le temps de développer la vertu de prudence le moment venu, mais auparavant, il me semble utile pour nous, qui vivons dans un monde rempli d'influences émotionnelles venant de la publicité, des vidéos, des romans, de mieux comprendre ce que nous pouvons appeler avec la psychologue québécoise Michelle LARIVEY, le *processus émotionnel*. Avec un autre psychologue québécois, Jean GARNEAU, elle a mis en évidence que toute émotion avait un *processus naturel de croissance* et que ce processus était malheureusement souvent impossible à réaliser pleinement du fait de notre méconnaissance de sa nature. Je vais maintenant prendre le temps de vous le présenter avant d'aborder de manière plus précise la doctrine des vertus chez ARISTOTE et THOMAS D'AQUIN.

Jean GARNEAU et Michèle LARIVEY appartiennent à une école de psychologie qu'on appelle la *psychologie humaniste-existentielle* ou *l'approche humaniste en psychologie*. Elle correspond à ce que le philosophe Jean LACROIX appelle le *personnalisme américain*. Elle est surtout représenté par la figure des psychologues américains Abraham MASLOW et Carl ROGERS. Abraham MASLOW est fréquemment cité en économie même s'il est souvent mal connu, en revanche Carl ROGERS n'est pas assez étudié par rapport aux innovations qu'il apporte et je recommande sa lecture à ceux qui seraient intéressés par la psychologie.

II. Le processus naturel de croissance émotionnelle

Je m'inspire pour écrire cette partie du livre de Michelle LARIVEY, *la puissance des émotions*. Il me semble que certaines choses peuvent être critiquées dans ce livre, mais la description qui est faite du processus naturel de croissance émotionnelle semble fidèle à la réalité et nous permet de mieux comprendre ce qui peut se passer en nous. Cette partie est évidemment plus facile à comprendre si vous avez à vos côtés le schéma que nous avons fait en classe.

Michèle LARIVEY utilise l'adjectif *naturel* pour décrire ce processus dans le sens où c'est celui qui vient naturellement en nous si nous ne lui faisons pas obstacle. Assez souvent, nous avons peur de nos émotions, surtout quand il s'agit d'émotions désagréables comme la tristesse, la colère, l'angoisse. Nous leur faisons alors, de manière plus ou moins consciente, barrage : soit nous les refoulons, soit nous les fuyons par l'intermédiaire de divertissements ou de stratégies de fuite. Ainsi, il est rare que notre processus émotionnel suive complètement son cours naturel.

II.A Précautions préalables

II.A.1 « On ne commence pas à surfer à Biarritz »

Métaphore du surf Michèle LARIVEY nous conseille donc d'apprendre à accueillir nos émotions. Ici, je serai plus prudent qu'elle dans le sens où le processus émotionnel est quelque chose de complexe qui peut aussi représenter une énergie difficile à maîtriser, surtout pour ceux et celles qui ont connu des situations morales très douloureuses. C'est pourquoi, m'inspirant d'une conférence du psychologue américain Marshall ROSENBERG, disciple de Carl ROGERS et inventeur de la méthode de Communication Non Violente (CNV), je vous dis : « on ne commence pas à surfer à Biarritz ». Je dois la *métaphore du surf* à Marshall ROSENBERG, bien qu'il ne parle pas lui-même de Biarritz. Il utilise cette métaphore pour expliquer aux personnes la distinction entre sympathie et empathie, expliquant que seule l'empathie permet de résoudre le problème des réactions émotionnelles excessives. Faire preuve d'empathie, c'est alors être capable de surfer sur les vagues que représentent nos émotions. La sympathie serait le fait de se laisser emporter par la vague et perdre ainsi la maîtrise de la direction que nous voulons emprunter. Surfer sur la vague, c'est au contraire réussir à positionner correctement sa planche de surf de manière équilibrée pour choisir la direction immédiate la plus appropriée qui permettra d'atteindre la direction finale recherchée.

Vagues déferlantes et vagues scélérates Maintenant, les vagues émotionnelles peuvent être tellement fortes que nous pouvons perdre le contrôle de notre planche de surf et boire la tasse. C'est pourquoi je répète souvent cette phrase : « on ne commence pas à surfer à Biarritz ». Biarritz est une plage de la côte basque française qui est réputée pour les surfeurs de haut niveau, il y a en effet régulièrement des *déferlantes*, c'est-à-dire des vagues qui forment des rouleaux et qui peuvent être assez hautes et dépasser 3 mètres de hauteur. Évidemment, on est loin des *vagues scélérates* dont on a longtemps supposé que c'était des légendes de marins, mais malheureusement elles existent aussi, bien qu'elles soient plus rares, et peuvent atteindre des hauteurs impressionnantes. D'un point de vue émotionnel, les déferlantes peuvent se présenter et ce n'est pas le moment de chercher seul à les accueillir si nous ne sommes pas entraînés. Au cas où vous connaîtriez ce que nous pouvons appeler des *vagues émotionnelles scélérates*, je vous conseille fortement d'en parler au moins à votre médecin généraliste, car seul nous ne pouvons pas y faire face. En mer une *vague* scélérate peut faire jusqu'à 30 mètres de haut : c'est dire son caractère dangereux !

II.A.2 Origines de nos émotions

L'autre précaution qu'il faut garder en tête quand on étudie les émotions avec des psychologues, c'est qu'ils oublient souvent de distinguer différentes sources émotionnelles. La plupart d'entre eux, soit parce qu'ils sont matérialistes, soit parce qu'ils sont « enfermés » dans leur propre école de pensée, oublient que les émotions peuvent avoir plusieurs origines.

Pour relativiser leur oubli, il faut reconnaître que la découverte des neurones miroirs est récente, elle n'a pas encore été prise en compte par tous les courants de psychologie. D'un point de vue scientifique, une découverte faite en 2001, c'est comme si c'était hier. Ainsi, nombreux sont les psychologues qui croient encore que ressentir des émotions signifie qu'elles nous appartiennent. Nous savons aujourd'hui que c'est faux : nous pouvons très bien « attraper » des émotions chez d'autres personnes. Ainsi, certaines personnes se sentent tristes, non pas parce qu'elles le sont effectivement, mais parce qu'elles ont « attrapé » cette émotion chez quelqu'un d'autre comme on attraperait un virus.

Par ailleurs, la sagesse chrétienne, ainsi que les sagesse de nombreuses religions très différentes les unes des autres, reconnaissent l'existence *d'entités spirituelles*. Je vous en ai déjà parlé en vous présentant en début d'année la notion de *daïmon* chez les grecs. Même si ce sujet dérange beaucoup nos contemporains et est certes déroutant, il faut savoir que ces entités seraient influentes au niveau émotionnel dans de nombreuses religions. En clair, cer-

taines émotions ne prendraient pas leur source en nous car elles seraient insufflées par des entités spirituelles.

D'un point de vue rationnel, c'est certainement plus sain de regarder cela comme une hypothèse envisageable avec précaution que comme une vérité indubitable, mais il me semble utile de la connaître : cela permet de relativiser l'importance de certaines émotions qui risquent peut-être de ne pas être les nôtres. Remarquons que l'Église Catholique déconseille à tous de pratiquer des séances de spiritismes, de magie, d'astrologie, etc. Elle y voit un danger spirituel et émotionnel non négligeable. Quand on avance dans la connaissance des croyances des différents penseurs qui ont marqué l'humanité, il est assez surprenant par ailleurs de découvrir qu'un certain nombre d'entre eux, si critiques envers la tradition catholique, sont en fait des adeptes des séances de spiritisme ou de *channeling* comme on dit aujourd'hui...

Il faut noter qu'il existe selon THOMAS D'AQUIN une autre source émotionnelle, positive celle-là, c'est Dieu lui-même. Dieu peut nous envoyer ce qu'on appelle dans la tradition chrétienne des *consolations*. Par *consolations de l'âme*, il faut entendre un apaisement émotionnel, une paix profonde, une réelle béatitude. Le propre des consolations c'est d'être imprévisibles : elles peuvent venir rapidement comme fruit de la prière comme elles peuvent venir avec un temps de latence conséquent (quelques heures ou quelques jours). Ce temps de latence fait que beaucoup doutent de leur existence et manquent de persévérance.

La philosophie matérialiste aura évidemment du mal à considérer cette notion de *consolation*. Remarquons cependant que les matérialistes reconnaîtront l'existence des neurones miroirs et que cela suffit à relativiser ce que dit Michèle LARIVEY. Ce qu'elle dit vaut surtout pour les émotions qui prennent leur source en nous bien que les autres émotions peuvent sans doute être mieux appréhendées avec la connaissance du processus naturel de croissance émotionnelle. En effet, lors de la phase qu'elle appelle « le développement », il est possible de s'apercevoir qu'il ne vient rien de plus après ce genre d'émotions « attrapées » : elles disparaissent d'elles-mêmes.

Le problème de ces émotions attrapées (par mimétisme ou par d'autres influences spirituelles), c'est que nous pouvons les refouler. Elles vont donc continuer à exister en nous, alors même qu'elles ne nous appartiennent pas. Quand elles reviendront par ce qu'on appelle le *retour du refoulé*, elles risquent de nous faire croire que nous en sommes à l'origine alors que nous avons peut-être tout simplement oublié que nous les avons attrapées étant plus jeunes.

II.B Les différentes phases du processus naturel de croissance

Michèle LARIVEY distinguent cinq phases dans le processus naturel de croissance émotionnelle :

1. L'émergence ;
2. L'immersion ;
3. Le développement ;
4. La prise de signification ;
5. L'action unifiante.

Une fois ce cycle réalisé, un nouveau cycle recommence. C'est là que la métaphore des vagues est utile pour comprendre nos émotions. Nos émotions sont telles des vagues, elles émergent, elles se développent, elles disparaissent. Elles sont plus ou moins brèves, plus ou moins intenses, plus ou moins fortes. Elles peuvent nous pousser dans une direction ou simplement nous faire ressentir des sensations. C'est un processus incessant qui témoigne que nous sommes vivants. Une absence totale d'émotion peut d'ailleurs nous inquiéter. On appelle cela *l'apathie*. Cela peut être le signe d'une grande fatigue émotionnelle, d'un refoulement ou d'une dépression naissante. Il faut donc toujours prendre au sérieux une apathie qui durerait et ne pas hésiter à consulter son médecin traitant.

Voyons maintenant les différentes phases de ce processus naturel de croissance émotionnelle.

II.B.1 L'émergence

L'émotion apparaît à la conscience, soit directement, soit par l'intermédiaire de sensations au niveau du corps. Cette première étape se termine quand nous réussissons à nommer l'émotion avec précision. Il est donc important de bien connaître les différents mots qui décrivent les émotions. Il n'est d'ailleurs pas toujours facile de trouver le mot juste pour décrire ce que nous ressentons.

Comme les émotions désagréables sont difficiles à vivre, nous avons malheureusement tendance à les éviter ou à faire au plus vite pour nous en débarrasser. Cela entraîne souvent une mauvaise gestion de nos émotions. Voyons maintenant les différentes réactions que nous pouvons constater en nous :

1. Le refoulement : l'émotion est si désagréable que notre conscience refuse de la ressentir et la rejette dans ce que FREUD appelle *l'inconscient*. Ce refoulement peut se faire avant même que l'émotion arrive à la conscience. Cela peut être le cas par exemple lors

d'un deuil. La tristesse est parfois si grande qu'il y a refoulement avant même que la conscience puisse la ressentir. C'est peut-être une mesure de précaution : il faut parfois du temps pour être capable de ressentir certaines douleurs morales.

Le refoulement peut parfois entraîner une *psycho-somatisation* appelée aussi *somatisation* : la douleur morale se traduira par l'intermédiaire d'une douleur physique.

2. Les idées noires : l'émotion entraîne une série d'idées, de raisonnements, qui peuvent tourner en boucle et se répéter sans que nous arrivions vraiment à les arrêter. Cela peut même nous empêcher de dormir !
3. Les stratégies de fuite : nous décidons de passer à l'action avant même d'avoir bien compris de quelles émotions il s'agissait. C'est ce qu'il y a de plus fréquent dans notre société. Nous pouvons à ce stade distinguer différentes manières de fuir nos émotions :

Le divertissement : Se divertir consiste à se détourner pendant un moment de l'émotion qui nous travaille. Cela peut se faire grâce au cinéma, au jeu vidéo, aux sorties entre amis, à la lecture, etc. Le problème, c'est que l'émotion revient à l'identique et parfois même un peu plus insistante quand le divertissement est terminé. C'est pourquoi nous pouvons passer de divertissement en divertissement pour éviter de revenir à l'émotion première. Il faut admettre aussi que la société de consommation a tendance à nous faire acheter des divertissements. Elle ne cherchera donc pas à éliminer nos problèmes émotionnels, bien au contraire : ce serait malsain pour l'économie telle qu'elle est structurée !

Les drogues : Le propre d'une drogue, c'est justement de nous faire ressentir un moment d'apaisement ou de détente, nous faire vivre une sorte de « paradis artificiel ». Malheureusement, la phase euphorisante des drogues est toujours suivie par une phase dépressive. Pour éviter cette seconde phase, le drogué va donc chercher à prendre une nouvelle dose avant qu'elle n'apparaisse. C'est ainsi qu'il est facile de tomber sous leur dépendance. Certaines drogues sont par ailleurs « vicieuses » dans le sens où il faut doubler la dose pour ressentir le même effet euphorisant que pour la dose précédente. C'est là tout leur caractère dangereux. Il existe différents types de drogues au sens psychologique du terme : le tabac, l'alcool, le cannabis, la cocaïne, l'héroïne, l'ecstasy connu aussi sous le nom de Molly³, le

3. Cette nouvelle drogue dont Miley CYRUS fait la promotion implicite dans son

LSD, etc.

Les conduites addictives : À côté des drogues, il y a différentes pratiques qui peuvent amener une véritable dépendance même s'il n'y a pas de molécules étrangères en jeu. La masturbation, la sexualité, le travail, le jeu vidéo, facebook et twitter, internet, les séries, les conduites à risque, peuvent remplir ce rôle. La personne fuit des émotions désagréables en recherchant des émotions agréables, des émotions fortes ou une sur-occupation. Cela peut se faire au détriment de la vie de famille ou de sa santé. Le *burn-out*⁴ peut être difficile à corriger dans le sens où il peut être valorisé par la société. L'ambition et la réussite professionnelle sont en effet souvent valorisés : il est donc facile de se laisser emporter par ce qui relève, en réalité, d'un désir mimétique entretenu socialement voire même familialement.

II.B.2 L'immersion

L'immersion consiste à prendre le temps de ressentir l'émotion. Évidemment, il faut se rappeler qu'« on ne commence pas à surfer à Biarritz » ! Si l'émotion est trop forte, nous aurons besoin de l'aide d'un tiers. Sinon, cela permet à l'émotion d'exister pleinement pour laisser la place à celles qui vont suivre. La peur de nos émotions peut là encore nous pousser à fuir nos émotions, et nous pouvons retrouver le refoulement, les idées noires ou les stratégies de fuite.

II.B.3 Le développement

Quand nous laissons l'émotion vivre en nous, elle va finir par se développer, par se transformer : d'autres émotions vont venir la colorer ou lui succéder. La colère peut par exemple se transformer en peur ou en tristesse. Ce sont souvent les émotions qui viennent dans le développement qui vont nous aider à comprendre notre première émotion et ce que nous pouvons faire pour qu'elle s'apaise.

tube « We can't stop ».

4. *The burn out syndrome* en anglais désigne ce qu'on appelle en français : « le syndrome d'épuisement professionnel ». En anglais l'expression *burnout* désigne la « mort par surcharge de travail ». Il arrive souvent après avoir dépensé beaucoup d'énergie au travail. Le psychologue Herbert J. FREUDENBERGER écrit à ce propos :

« En tant que psychanalyste et praticien, je me suis rendu compte que les gens sont parfois victimes d'incendie, tout comme les immeubles. Sous la tension produite par la vie dans notre monde complexe leurs ressources internes en viennent à se consumer comme sous l'action des flammes, ne laissant qu'un vide immense à l'intérieur, même si l'enveloppe externe semble plus ou moins intacte. »

II.B.4 La prise de signification

C'est la phase où nous comprenons pourquoi nous ressentons cela. C'est la réponse à la question : « Pourquoi est-ce que je ressens cela ? » Il y a alors une compréhension réelle qui se fait, nos doutes s'en vont.

II.B.5 L'action unifiante

Une fois que nous avons compris pourquoi nous ressentons une émotion, rapidement, une action simple et réalisable nous vient à l'esprit. Cette action va nous permettre d'agir en étant en harmonie avec notre émotion. La colère peut cacher une peur, l'action unifiante sera une action qui consistera soit à dire ce qui me fait peur à la personne concernée soit à agir pour me mettre dans une situation où je serai plus protégé. Chaque émotion appelle une action appropriée, c'est là que nous pouvons prendre conscience de la notion de *phronèsis* que nous verrons quand nous développerons la vertu de prudence. La *phronèsis*, c'est l'intelligence pratique, celle qui s'adapte aux circonstances présentes.

Après avoir présenté ce que la psychologie humaniste contemporaine pouvait nous apprendre sur la gestion des émotions, nous allons voir maintenant ce que deux traditions philosophiques nous apprennent concernant la gestion de notre bonheur.

III. La doctrine des vertus

III.A Introduction

Dans cette partie, nous verrons à la fois ce que dit ARISTOTE et ce que dit THOMAS D'AQUIN. Le premier philosophe ne devrait pas tellement surprendre ceux qui seraient athée, en revanche le second, qui est un des principaux philosophes chrétiens, pourrait plus les surprendre. Il me semble intéressant pour la liberté de conscience de connaître ces deux manières d'appréhender le monde concernant notre bonheur. Nous avons dit dans le cours sur la liberté que la liberté reposait sur la capacité effective de choisir. Pour choisir, encore faut-il qu'il y ait plusieurs possibilités. C'est pourquoi, il me semble formateur pour votre liberté de voir qu'il y a plusieurs orientations morales possibles qui s'offrent à nous. Libre à vous évidemment de choisir celle qui vous convient le mieux.

Nous expliquerons un peu plus loin ce qu'on entend par « vertu » car cette notion n'est pas si simple à comprendre. Déjà, il me semble utile de vous citer les principales vertus. THOMAS D'AQUIN reprenant la sagesse chrétienne distinguent 7 vertus principales. Les 4 premières lui viennent de

la philosophie des anciens grecs et romains, principalement d'ARISTOTE, il les appellent **les vertus cardinales**⁵ : **la force** (force morale ou courage), **la tempérance** (ou la modération), **la justice** et **la prudence**. Ces vertus étaient déjà mises en évidence dans l'Ancien Testament précisément dans le livre de la Sagesse de SALOMON 8,7⁶.

Les trois suivantes sont encore plus importantes selon la sagesse chrétienne, elles nous sont données par DIEU, ce sont **les vertus théologiques**⁷ : **la Foi, l'Espérance et la Charité**.

Les quatre premières vertus ont marqué toute la sagesse des anciens, on la retrouve chez PLATON, ARISTOTE, les stoïciens et aussi chez CICÉRON. Pour CICÉRON comme pour THOMAS D'AQUIN, nous avons tous en nous les *germes* des vertus :

« Il y a en effet en nos esprits les germes innés des vertus. »

CICÉRON, Tusculanes III, 1.

« Dieu a voulu ensemer en toute âme le commencement de la sagesse et de l'intelligence. »

THOMAS D'AQUIN, Somme Théologique, De Virtutibus q1a8.

III.B Trois types de vertus

ARISTOTE distinguait déjà deux types de vertu : les vertus naturelles et les vertus acquises par l'éducation. THOMAS D'AQUIN va plus loin qu'ARISTOTE, il en distingue trois :

1. Les **vertus de la raison** qui correspondent aux vertus naturelles d'ARISTOTE, ce sont les germes de la sagesse laissés en nous par Dieu (par la nature chez ARISTOTE) ;
2. les **vertus acquises**, elles sont le fruit des efforts que nous faisons pour acquérir de bonnes habitudes, fruit acquis grâce à notre volonté ou à notre éducation (ARISTOTE dirait la même chose) ;
3. les **vertus infuses** qui correspondent à l'action de la Grâce Divine en nous.

5. Du latin *cardo, inis*, le « gond » de la porte, la « charnière », le « pivot », le « pôle (nord, sud) ». Il a le sens figuré de « autour duquel tout tourne ».

6. « Ses labours, ce sont les vertus, elle [la sagesse] enseigne, en effet, tempérance et prudence, justice et force ; rien de plus utile pour les hommes dans la vie. »

7. *Theos* veut dire « Dieu » et *logos*, « étude, parole, verbe », les vertus théologiques sont nommées ainsi parce qu'elles qualifient la relation de l'homme avec Dieu. Il me semble intéressant de considérer qu'elles nous viennent du Verbe de Dieu (Dieu-Verbe, *theos-logos*) puisque l'expression « le Verbe de Dieu » est un autre nom pour désigner la deuxième personne de la trinité, c'est-à-dire JÉSUS-CHRIST.

Dans notre monde où l'existence de Dieu est souvent mise en doute ou alors laisse les personnes indifférentes, il semble nécessaire de préciser ce que THOMAS D'AQUIN désigne par *vertus infuses*.

Prenons l'exemple d'un jeune étudiant qui a parfois du mal à se mettre au travail le soir en arrivant chez lui. Il manque de courage⁸. Un drame arrive alors dans sa famille, sa mère tombe gravement malade. Il sait qu'elle s'inquiète pour sa maladie et ne veut pas qu'elle s'inquiète alors en plus pour son avenir à lui. De manière surprenante, il va alors trouver en lui la force morale⁹ de faire son travail le soir. Cette force est mystérieuse dans le sens où ce n'est plus véritablement un combat intérieur entre l'envie de s'amuser et la volonté de travailler, mais plutôt l'envie de s'amuser qui a nettement diminué sous l'influence de l'amour inquiet pour sa mère.

C'est de cela que parle THOMAS D'AQUIN quand il parle de *vertu infuse*. La *vertu infuse*, c'est une puissance supplémentaire qui est donnée à nos vertus par l'action de l'amour en nous. Je pense qu'un athée peu comprendre cela et aussi en faire l'expérience. Le chrétien à la différence de l'athée considèrera aussi l'action de Dieu dans cette puissance de l'amour en nous, puisque pour lui : *Deus caritas est*¹⁰.

III.C Notions de base concernant les vertus

Chez ARISTOTE, une vertu est à la fois une « sorte d'habitude » et un *juste milieu*. C'est une force qui nous pousse à agir dans une certaine direction. Elle s'acquiert par les exercices moraux, par l'éducation. C'est une certaine orientation du caractère, une certaine manière d'agir et de réagir selon les circonstances. D'où l'importance pour ARISTOTE d'une bonne éducation, d'un environnement favorable, de bons exemples (des adultes exemplaires) et d'entraînements moraux successifs. Pour lui, par l'éducation qu'elle donnera aux jeunes gens, la Cité va façonner leur caractère. On voit là le lien qu'il peut y avoir entre morale, politique et bonheur.

La vertu est plus stable que les émotions et les passions. Elle peut néanmoins s'acquérir et se perdre. En grec, la vertu est une *èxis*, le verbe *èchein* signifiant « posséder ». En latin cela a été traduit par « habitus » d'où notre définition d'« habitude ». Mais le grec *èxis* dit plus que le français « habitude », ce ne sont pas les mêmes concepts. Agir par habitude c'est se laisser guider sans penser vraiment. La vertu au contraire nous donne l'*aisance* pour agir de façon décidée et consciente. La vertu est une inclination qui conduit l'homme vers le Bien. Cependant cette inclination ne suffit pas

8. Ici, se serait plus précisément la persévérance qui lui manquerait, mais on verra la distinction entre courage et persévérance plus tard.

9. La force morale, c'est aussi l'autre nom que l'on donne au courage.

10. Dieu est amour, amour au sens de charité.

pour que la décision soit bonne, il faut en outre que cette décision soit adaptée aux circonstances. Il faut aussi agir avec *intelligence*. En grec, intelligence se dit *phronèsis* que nous traduisons le plus souvent par « prudence ».

On oppose aux vertus, les *vices*. Le vice c'est l'inverse de la Vertu, c'est une sorte d'habitude qui nous conduit à faire le mal plutôt que le bien. Il y a deux sortes de vices : les vices par excès et les vices par défaut. La vertu se définit alors la plupart du temps comme étant le *juste milieu* entre un vice par excès et un vice par défaut. La vertu de *prudence* et les vertus théologiques n'entrent pas dans ce schéma. En effet, pour un grec, il est impossible d'être trop prudent. Par ailleurs que voudrait dire être trop charitable¹¹ ?. Nous en reparlerons.

IV. Le courage ou la force morale

IV.A *Andréia* et *firmitas*

En grec le courage se dit *andréia*, ce mot désigne le courage du soldat face au risque de mort violente sur le champ de bataille. C'est la fermeté de l'âme face à toute adversité. Chez ARISTOTE le courage est un juste milieu entre la crainte et l'audace. Il faut donc distinguer d'un côté le courage de la lâcheté et de l'autre le courage de l'impétuosité de celui qui est inconscient du danger, le téméraire, ou encore de celui qui est animé par le désir de dominer les autres ou de s'enrichir. Il n'y a donc dans le courage la connaissance des risques que l'on doit affronter et la force morale qui permet d'affronter ceux qui peuvent être affrontés.

ARISTOTE et THOMAS D'AQUIN ne voit pas le courage de la même manière. Là où ARISTOTE utilise le mot grec *andréia*, THOMAS D'AQUIN utilise le mot latin *firmitas* qui n'est pas la traduction latine d'*andréia*. Le mot latin *firmitas* sert en effet à traduire le mot grec *stéeros* qui évoque la solidité au sens propre comme au sens figuré. C'est sur ce mot qu'est construit le verbe grec *stérizô* qui sert à signifier l'affermissement de l'âme. La *firmitas*, c'est donc « l'affermissement intérieur de celui qui est prêt à affronter son destin », c'est-à-dire les épreuves qui s'imposent à lui. Pour le dire autrement encore, la *firmitas*, c'est « la fermeté de l'âme face aux épreuves ». La dimension de violence vis à vis des autres n'est pas présente dans la *firmitas*.

Il est intéressant de remarquer que Jeff BEZOS, le PDG d'Amazon, a choisi l'expression latine *Gradatim Ferociter* pour sa deuxième entreprise

11. Cette expression se dit cependant car il faut du temps pour comprendre ce qu'est réellement la charité, et on confond souvent être charitable avec le fait de se laisser faire, d'être « trop gentil », comme si d'ailleurs la gentillesse était un défaut.

sans doute moins connue : Blue Origin. C'est en fait l'entreprise qui lui tient le plus à cœur, puisqu'elle semble pouvoir lui permettre de réaliser un de ses vieux rêves d'enfant : être un des conquérant de l'espace. Amazon pourrait n'être que le moyen de récolter suffisamment d'argent pour réaliser ce rêve. Si nous suivons la traduction officielle de cette devise nous obtenons : « Pas à pas, Courageusement ». Avec la distinction entre *andréia* et *firmitas*, on voit bien que Jeff BEZOS s'inscrit beaucoup plus dans la tradition grecque. Le latin *ferox* a en effet donné « férocité » en français.

L'*andréia*, c'est la capacité de faire face à la mort lors d'un combat et donc la force d'abattre son ennemi sans pitié pour sauver sa vie et celle de ceux que l'on doit protéger¹². La *firmitas* au contraire, c'est la fermeté de l'âme face aux dangers mais en refusant de faire mal à l'autre même s'il se présente sous les traits d'un ennemi. Cela ne veut pas dire que la *firmitas* serait une forme de lâcheté puisque courage et lâcheté sont évidemment des opposés. Cela veut dire que la *firmitas*, c'est croire qu'une solution plus efficace que la violence peut toujours être trouvée. Il n'y a pas seulement deux solutions : se laisser faire ou faire mal à l'autre. Il y a en réalité *plusieurs* solutions : se laisser faire, faire mal à l'autre, et une multitude d'actions non violentes à conduire.

Pour bien comprendre la différence entre l'*andréia* et la *firmitas*, il me semble utile de comparer l'action de [MALCOLM X](#) pour l'*andréia* à celle de [Martin Luther KING](#) pour la *firmitas*. Le premier reconnaît la violence comme utile en cas de défense, alors que ce dernier écarte toute action violente. Les deux seront assassinés. Lequel a le plus influencé la politique américaine concernant le respect des noirs ? Est-ce celui qui prônait l'*andréia* ou celui qui avait choisi délibérément la *firmitas* ? En guise d'ouverture culturelle, pour ceux qui ne connaîtraient pas bien l'histoire des noirs-américains, je conseille la lecture du livre Racine de [Alex HALEY](#), ou alors de découvrir ce roman à travers son [adaptation télévisée](#)¹³.

Chez THOMAS D'AQUIN, l'affermissement face à la peur prend une place toute particulière. La charité permet à l'homme de recevoir une capacité de résister à la peur de la mort. Il réfléchit en effet à partir des martyres chrétiens. En précisant l'analyse, il trouve d'autres vertus que nous pouvons regrouper sous ce terme de *courage* : la magnanimité, la magnificence, la patience et la persévérance.

12. Il me semble que le mot latin *ferociter* va encore plus loin que l'*andréia* grec, il peut en effet s'agir d'autre chose que de sauver sa vie, et simplement avoir pour but de remporter la bataille en tuant l'adversaire même si notre propre vie n'est pas en danger.

13. L'intégralité de la série *Racines* peut se trouver aisément dans le commerce en DVD.

IV.B La magnanimité

La *magnanimité* correspond à ce qu'on appellerait aujourd'hui *l'esprit d'entreprise*. C'est le dynamisme moral qui fait face au découragement. Chez ARISTOTE c'est la *mégalo-psychia*, c'est-à-dire la force de celui qui se juge en état d'accomplir de grandes actions. C'est une sorte d'ambition mais une ambition mesurée, une ambition confirmée par la réalité. Elle se différencie chez ARISTOTE de l'ambition démesurée, de l'ambition ridicule, la prétention exagérée. Chez THOMAS D'AQUIN la magnanimité jointe à l'action de la charité nous donne la force d'être *généreux*.

À la magnanimité, il oppose plusieurs vices. Par défaut, il y a la *pusillanimité*, c'est le fait de reculer devant la difficulté alors qu'elle est proportionnée à nos capacités. Par excès, il y a *l'ambition par présomption*, *l'arrivisme* et *la vanité*. *L'ambition par présomption* correspond à viser des entreprises qui excèdent nos capacités. *L'arrivisme*, c'est la soif excessive des responsabilités et de respectabilité. C'est donc une sorte de soif des honneurs. La *vanité*, c'est le désir désordonné de bonne réputation, c'est le fait d'être trop attentif à l'opinion d'autrui.

La magnanimité ne protège pas de la superbe ou de *l'orgueil*, qui correspond au désir d'être grand à ses propres yeux, pour cela il faut la vertu d'*humilité* qui vient de la vertu de tempérance. Pour THOMAS D'AQUIN, cela le différencie aussi d'ARISTOTE, l'humilité vient de la découverte de la grandeur de Dieu.

IV.C La magnificence, la patience et la persévérance

La *magnificence*, c'est la force morale de faire de grandes dépenses pour le Bien. La *patience*, c'est le fait de s'affermir contre les douleurs physiques et morales. Enfin la *persévérance*, c'est le fait de résister à l'usure du temps sur nos désirs, c'est réussir à aller au bout de l'œuvre qu'on a décidé de faire même si le désir n'est plus là ou si on ne le sent plus. C'est le contraire de la paresse et de l'opiniâtreté¹⁴.

IV.C.1 La paresse et l'*acédie*

Précisons un peu ce que Thomas d'Aquin entend par paresse. C'est en effet une notion assez peu connue car on confond souvent *paresse* et *acédie*. La paresse, ce n'est pas ne rien faire, mais faire seulement ce que l'on a envie de faire. Le paresseux peut donc être très actif! Le cœur de la paresse, c'est

14. C'est le fait d'être excessivement attaché à ses opinions et donc de refuser de se remettre en question alors qu'il le faudrait. La persévérance s'oppose à l'opiniâtreté dans le sens où persévérer ne se confond pas avec le refus de changer d'avis si celui-ci est mauvais.

la tristesse dans l'accomplissement de ce que nous devons faire. Le paresseux repousse à demain ce qu'il doit faire le jour même. Il procrastine¹⁵.

L'acédie se cache souvent derrière la paresse. THOMAS D'AQUIN propose deux manières complémentaires de la définir. Elle est d'abord : *tristitia de bono divino*, « tristesse du bien divin ». Et, en même temps, elle est : *taedium operandi*, « le dégoût de l'action ».

IV.C.2 Le *taedium operandi*

Il peut se cacher derrière l'acédie plusieurs choses, d'abord le fait de ne pas croire ou de ne plus croire en l'existence du Bien. Cela est souvent lié à la perte de confiance en Dieu. Qui en effet pourra garantir l'existence du Bien sur terre si Dieu n'existe pas ? La bonté humaine suffit-elle à nous faire croire en l'existence possible du Bien ? Est-elle suffisamment répandue sur terre pour affermir notre confiance dans la réalisation du Bien ? La tristesse du bien divin, c'est le fait de ne plus croire que Dieu existe et qu'il vient nous aider pour la réalisation du Bien. Le réflexe, c'est alors de se tourner vers les puissances de l'homme (ou d'autres puissances), au risque de voir notre tristesse grandir à chaque fois que nous serons déçus par les hommes, ce qui malheureusement peut arriver. Cela peut se traduire par la fuite en avant vers les nouveautés technologiques qui représentent le pouvoir de l'homme en marche. Malheureusement, ces nouveautés même si elles procurent des plaisirs passagers, ne procurent pas la joie, qui seule peut nous combler.

Par ailleurs, le « dégoût de l'action » cache souvent une perte de confiance en soi. Cela peut venir d'une certaine conscience de notre impuissance et une focalisation sur cette impuissance. Nous ne croyons plus en notre propre grandeur. Cela fait suite souvent à de profondes blessures vécues (et non pas imaginées) : impuissance vécue face à la maladie d'un proche, à une injustice ou des injustices répétitives subies.

Peut-être sera-t-il plus facile alors de comprendre pourquoi THOMAS D'AQUIN dit que si nous n'arrivons pas à développer en nous certaines vertus, il faut s'en remettre à la puissance de la *charité*. Comment quelqu'un qui a connu des injustices répétitives étant petit, pourrait trouver la force en lui de développer la persévérance ? Ne lui faut-il pas recevoir l'énergie bienveillante de la tendresse pour retrouver petit à petit confiance en lui et oser croire à nouveau à sa puissance d'action ?

Car si nous doutons de notre puissance d'action, il faut néanmoins reconnaître que la tendresse vis à vis du prochain est en notre puissance. Cela ne veut pas dire que nous réussissons à chaque fois à la mettre en pratique,

15. Procrastiner, vient du latin *cras* qui signifie « demain », et veut donc exactement dire : « remettre à demain ce qu'on doit faire aujourd'hui ».

à la réaliser, mais la tendresse à l'égard du prochain ne demande ni d'être riche, ni d'être diplômé, ni d'être parfait. Pour croire en cette puissance de charité qui est en chacun d'entre nous, il faut avoir vécu cette puissance en la donnant et en la recevant d'une autre personne. C'est la mise en pratique de *l'amour réciproque*.

IV.C.3 Le *taedium vivendi*

Derrière ce *taedium operandi* peut aussi se cacher un *taedium vivendi*, un dégoût de vivre qu'AUGUSTIN D'HIPPONE décrit dans *Les Confessions*, quand il décrit l'impact émotionnel que la mort d'un ami très cher a eu sur lui :

« Oui, j'étais malheureux ; cependant cette vie misérable m'était plus chère que mon ami. Sans doute j'aurais voulu la changer, mais non pas la perdre plutôt que d'avoir perdu mon ami ; et j'ignore si j'aurais consenti, même pour lui, à imiter ce qu'on raconte d'Oreste et de Pylade, en admettant que ce ne soit pas une fable : ils voulaient mourir ensemble l'un pour l'autre parce que pour eux c'était pis que la mort de vivre séparés. Mais je ne sais quel sentiment contraire à celui-là s'élevait en moi : j'éprouvais *un pesant dégoût de la vie*, et en même temps j'avais peur de mourir. Je crois que plus je l'aimais, plus je détestais et craignais la mort qui me l'avait ravi, comme une ennemie féroce, et je pensais qu'elle allait anéantir soudain tous les hommes puisqu'elle avait pu l'anéantir. C'était bien alors mon état d'esprit, je m'en souviens. »

AUGUSTIN D'HIPPONE, *Les Confessions*,
L. IV, Chap. VI, p. 72 des éditions GF Flammarion.

Ce *taedium vivendi*, ce *dégoût de la vie*, est souvent le fruit d'un deuil ou d'une douleur morale intense. L'acédie (le *taedium operandi*, le *dégoût de l'action*), puis la paresse, ne sont en fait que des symptômes extérieurs. Nous verrons plus tard que dans ce cas, comme nous le conseille THOMAS D'AQUIN, la vertu de charité permet de trouver les consolations qui vont mettre un baume cicatrisant sur ce deuil ou cette blessure morale. Cela peut paraître paradoxal et sans doute assez mystérieux, mais n'est-ce pas l'efficacité qui compte dans ce cas ? Or, la vertu de charité est véritablement efficace, seuls ceux qui ne l'ont pas mise en pratique en doute encore...

V. La modération ou la tempérance

La modération ou la tempérance désigne l'ensemble des vertus *modératrices*. La tempérance désigne justement cette force morale qui nous permet de modérer nos désirs, nos émotions, nos sentiments et notre recherche de plaisir, pour qu'ils nous conduisent au bonheur plutôt qu'à la souffrance. Ainsi, la notion de tempérance appelle une réflexion sur les plaisirs. Certains plaisirs sont bons à rechercher d'autres sont à éviter car ils ont pour conséquences à plus ou moins long terme de faire naître des souffrances. On retrouve implicitement cette notion de tempérance dans l'**hédonisme** grec, du grec *hèdonè* qui signifie « plaisir ». Cette conception du bonheur ne consiste pas tant à rechercher les plaisirs qu'à fuir la souffrance et la douleur. On retrouve cela dans la notion d'**ataraxie** qui désigne aussi bien chez les stoïciens que chez les épicuriens, *l'absence de troubles*. Pour Épicure, rechercher le bonheur consiste à rechercher l'*ataraxie*. Le choix des plaisirs se fait alors en fonction de leur capacité à nous conduire ou à nous éloigner de cette *ataraxie*.

En grec, la tempérance se dit *sôphrosunè*, c'est *ce qui préserve le jugement*. Elle est pour ARISTOTE la vertu de celui qui sait que l'abus des plaisirs nuit à la *clarté* de son jugement. Il sait par conséquent se modérer aussi bien dans le domaine de la nourriture, de la boisson, de la sexualité ou concernant d'autres plaisirs.

V.A Distinction tempérance et continence

Aujourd'hui, le mot *continence* désigne l'abstention volontaire de l'activité sexuelle. Le mot *continentia* avait aussi ce sens en latin. Cependant quand Thomas d'Aquin utilise ce mot, c'est pour désigner ce qu'Aristote nommait en grec *egkratèia*, la *maîtrise de soi*.

Le problème c'est que la maîtrise de soi désigne deux choses différentes faciles à confondre :

1. Le fait de savoir modérer ses passions et ses désirs ;
2. Le fait de supporter ses passions et ses désirs en leur résistant.

Thomas d'Aquin utilise le mot *tempérance* pour désigner la **modération des passions et des désirs** et le mot *continence* pour désigner **le fait de résister à ses désirs excessifs** (nourriture, boisson, sexualité, etc.).

V.A.1 La continence

La *continence* ainsi définie désigne donc le fait que la volonté oppose une résistance aux passions. Elle éveille une passion opposée pour contrecar-

rer la passion à combattre. Nous pouvons citer plusieurs exemples de passions opposées permettant de corriger les passions qui ne conviennent pas :

- La crainte des conséquences nuisibles ;
- L'ambition de paraître vertueux ;
- La honte du regard des autres.

La continence se manifeste donc par un *combat psychique*, une certaine forme de *tension intérieure*.

On pourrait valoriser la continence dans le sens où elle représente une certaine forme de courage de la part de celui qui en fait preuve : courage de celui qui réussit à résister à ses passions et à ses désirs. Cependant pour THOMAS D'AQUIN comme pour ARISTOTE, la *continence* est moins parfaite que la *tempérance*.

Le philosophe allemand Friedrich NIETZSCHE va beaucoup critiquer les valeurs morales judéo-chrétiennes, en les réduisant à une morale des faibles c'est-à-dire une morale des hommes du *ressentiment*. Il est vrai que le conflit psychique induit par la continence peut conduire à la frustration, puis à la colère, la rancune, la rancœur et enfin au ressentiment. Friedrich NIETZSCHE n'a pas tout à fait tort dans sa critique de la morale dite judéo-chrétienne : exiger la continence au nom du bien, c'est prendre le risque de fabriquer des hommes du ressentiment. Cependant, c'est une mauvaise compréhension de la morale judéo-chrétienne que de déduire que la continence est la vertu à rechercher. Cette erreur a malheureusement souvent été faite au sein même des différentes confessions chrétiennes, souvent en raison de l'influence de certains courants de pensée désignés par l'église catholique comme étant hérétiques d'ailleurs : pensons au Jansénisme qui a marqué le christianisme français ou au Piétisme qui a marqué le christianisme allemand.

C'est là qu'une meilleure connaissance de THOMAS D'AQUIN lui aurait été utile. Cependant, bien qu'il fut lui-même fils, petit-fils et arrière petit-fils de pasteurs, il semble avoir manqué certaines connaissances de la subtilité morale de ce grand philosophe chrétien. THOMAS D'AQUIN ne conseille pas essentiellement la continence mais bien plutôt la tempérance, et ce sont deux choses totalement différentes.

V.A.2 La tempérance

La tempérance, c'est la diminution de l'impact des désirs excessifs et désordonnés sur notre personne. C'est pour cela que l'on parle de *modération* des désirs. Pour bien comprendre, la distinction entre *continence* et *tempérance*, il est utile de prendre quelques exemples concrets.

V.A.3 Exemple de la chasteté

Prenons l'exemple de la *chasteté* qui est la modération du désir sexuel. Nous aurons l'occasion de revenir un peu plus loin sur cette notion dont on parle assez peu aujourd'hui et quand on en parle, c'est souvent en confondant abstinence et chasteté.

Un homme amoureux de sa femme connaîtra des désirs sexuels plus ou moins fréquents qui ne seront pas forcément en phase avec les désirs de son épouse. Supposons que son désir sexuel revienne plus souvent que celui de son épouse, ce qui évidemment peut tout aussi bien être l'inverse. Être *continent* reviendrait alors pour lui à connaître une sorte de combat psychique où sa volonté résisterait à ses désirs sexuels par respect pour son épouse. Cela pourrait se manifester par une certaine tension psychologique, une susceptibilité plus grande qui pourrait se transformer en énervement vis-à-vis d'elle en raison de sa propre frustration. Cela pourrait se manifester par le ton de la voix plus désagréable ou des remarques déplacées par rapport au contexte.

En revanche, être *tempérant* se manifesterait par une diminution de son désir sexuel vis-à-vis de son épouse, diminution qui se mettrait au diapason des besoins et des désirs de sa compagne. Par exemple, lors de la grossesse avancée de sa femme, plutôt que de vivre un combat entre désir sexuel et résistance intérieure, il vivra une diminution de son désir sexuel sous l'influence de l'amour qu'il a pour elle et de l'attente du bébé à naître. Cette diminution de son désir ne sera pas vécu comme une frustration car d'autres désirs et d'autres joies se manifesteront.

V.A.4 Exemple de la sobriété

La véritable sobriété est une vertu modératrice et non pas un combat psychique. Celui qui sait rester sobre, c'est celui qui est capable de désirer boire de l'alcool de manière mesurée en fonction des circonstances. S'il doit prendre la route après, il ne se force pas à ne pas boire mais au contraire, il ne ressent pas l'attrait de l'alcool. En revanche, s'il sait qu'il reste sur place, il peut très bien désirer boire un peu plus que d'habitude, tout en restant raisonnable puisqu'il ne s'agit pas évidemment de se trouver malade dans la nuit ou le lendemain matin.

En revanche, celui qui serait déjà un peu alcoolique, aura du mal à être dans la sobriété. Si d'aventure il a beaucoup de volonté, il pourra sans doute résister à l'attrait de l'alcool, mais ce sera au prix d'un grand combat intérieur qui risque de le faire passer pour quelqu'un ayant un mauvais caractère. De plus, s'il est franchement alcoolique, il n'aura pas la force morale de résister : c'est là tout le problème de l'alcool d'ailleurs, il fait perdre la maîtrise de soi.

Pour réussir à être sobre, il faut une longue habitude acquise de sobriété. Et si d'aventure, l'habitude a été prise dans le sens inverse, il faudra beaucoup de temps pour corriger cette habitude.

V.B La chasteté

Concernant la sexualité, THOMAS D'AQUIN en suivant l'habitude de l'Église, désigne la vertu qui est chargée de la modérer du nom de **chasteté**. ARISTOTE ne visait pas cette vertu pour la simple raison que pour un grec, la sexualité est un plaisir comme un autre. Ce n'est pas le cas pour THOMAS D'AQUIN, le plaisir sexuel, n'est pas un plaisir comme un autre, il est plus importante, plus précieux. La notion de chasteté est donc assez difficile à comprendre pour nos contemporains, en raison du rigorisme qui y est souvent associé du point de vue de l'opinion commune, et peut-être aussi en raison d'un certain retour à la culture greco-romaine.

Pour bien comprendre la pensée de THOMAS D'AQUIN à ce sujet, il faut comprendre que la sexualité a pour lui un rôle particulièrement important puisque c'est par là que le mystère d'Alliance avec le Créateur se manifeste. La sexualité est en effet ce qui permet de donner la vie, de réaliser ce miracle à chaque fois renouvelé de l'apparition d'un nouvel être humain. Cela suppose alors de ne pas considérer la sexualité comme un plaisir comme les autres. Plus précisément, la sexualité possède deux finalités chez THOMAS D'AQUIN : la procréation (donner la vie) et l'union (l'acte d'abandon, d'accueil chaleureux et tendre de l'autre personne). Elle n'a rien à voir avec les autres plaisirs corporels. Elle relève de notre intimité la plus profonde et pas seulement notre intimité corporelle : c'est une aventure corporelle, psychique et spirituelle.

La notion de chasteté garde alors un sens profond. Elle doit être comprise comme *la modération des désirs sexuels* par respect du désir de l'autre, de sa différence, de son altérité, et par tendresse pour lui. Même si THOMAS D'AQUIN choque tous ceux qui sont pour une sexualité dites « libérée »¹⁶, il met en évidence une réalité fondamentale de la sexualité humaine, c'est qu'elle peut difficilement s'épanouir en dehors de la *fidélité*. C'est une connaissance réaliste de l'âme humaine : les plaisirs sexuels infidèles ne conduisent pas à l'apaisement de l'âme et des relations humaines, étant donnés les conséquences qu'ils peuvent avoir sur la vie des couples et des familles, et sur les états d'âme des personnes qui composent ces familles.

16. Pensons par exemple à ceux qui croient que le plaisir sexuel est plaisir comme un autre et qu'il est donc possible de le multiplier avec plusieurs partenaires à partir du moment où ces derniers sont d'accord, ce qu'on appelle « les plaisirs entre adultes consentants ».

V.C Douceur et humilité

A côté de la chasteté, THOMAS D'AQUIN désigne deux autres vertus qui spécialisent dans un autre domaine la tempérance : la **douceur** et l'**humilité**. La douceur est la vertu qui modère la colère, l'humilité est la vertu qui modère l'orgueil. Elles sont essentielles pour progresser dans nos vertus.

V.C.1 Douceur

La douceur ne doit pas être confondue avec le laxisme ou la faiblesse. Il est beaucoup plus difficile et courageux d'être doux que d'être dur avec les autres. En effet, pour être doux, il faut réussir à maîtriser nos élans de colère, nos désirs de vengeance, ce qui demande plus de courage et de maîtrise de soi que de se laisser aller à la colère. Cela ne veut pas dire qu'être doux, c'est se laisser faire, même si par douceur il est cependant possible d'accepter de se laisser faire dans certaines circonstances car nous avons compris que c'était plus efficace pour la paix dans le long terme. Chaque cas est différent, tout dépend des circonstances : dans certaines circonstances, une réaction non violente mais ferme représentera la douceur, une autre fois, ce sera l'éloignement, une autre fois ce sera de souffrir le mal injustement reçu avec patience. Développer en soi la douceur, c'est comprendre comment fonctionne le mécanisme des neurones miroirs : *seul un bien peut guérir un mal, sinon le mal s'envenime*.

V.C.2 Danger du mal et du moindre mal

Surtout, il faut comprendre qu'il n'y a jamais que deux solutions, il en existe une multitude. Il n'y a pas à choisir entre rendre le mal pour le mal ou rendre le bien pour le mal, mais à choisir entre quelle modalité du bien et quelle autre, il nous faut réagir au mal.

Par ailleurs, il existe un autre piège dans lequel il est fréquent de tomber face au mal que nous subissons : soit nous pouvons réagir avec un mal équivalent ou plus grand, soit nous pouvons réagir avec un moindre mal. C'est cela *le piège*, croire qu'en choisissant le moindre mal nous faisons un bon choix. C'est là encore faire preuve de peu d'intelligence et d'esprit d'invention : à tout mal existe une multitude d'actions bonnes possibles et non seulement un mal équivalent ou un moindre mal.

V.C.3 Humilité

L'humilité est une vertu essentielle pour un chrétien, même si en tant que chrétiens, nous ne sommes que trop rarement à la hauteur. Celui qui ne

se sentirait pas chrétien, pourrait-il d'ailleurs s'en passer ? C'est malheureusement ce que conseil Ayn RAND en valorisant la vertu de *fierté*.

C'est un franciscain, le père Raniero CANTALAMESSA, il est d'ailleurs le prédicateur du Vatican, qui m'a fait comprendre l'importance de l'humilité. Nous avons tous des talents, même si le système scolaire ne les met malheureusement pas toujours en évidence. Ces talents sont d'une puissance impressionnante quand on prend le temps d'y songer. C'est un peu comme des énergies électriques sous haute tension. Plus l'énergie électrique est forte plus il faut un isolant efficace pour la canaliser, sinon elle brûle tout sur son passage, à la fois ce qui sert à la transporter mais aussi ce qu'il y a autour. L'humilité, c'est l'isolant de nos talents. Si nous ne la développons pas, nos talents se retournent soit contre nous soit contre les autres, et souvent d'ailleurs contre ceux que nous aimons.

V.C.4 L'humilité contre la fierté

La fraternité ne peut pas exister sans l'humilité. D'ailleurs si nous réfléchissons un peu à la notion de *fierté* tant mise en avant par Ayn RAND, on s'aperçoit qu'étymologiquement le mot *fierté*, vient du latin *ferus*, « sauvage », qui lui-même à donner *ferox*, « orgueilleux, impétueux, féroce » et même en latin chrétien « cruel ». Souvenez-vous de ce que nous avons vu concernant la devise de l'entreprise *Blue Origin* de Jeff BEZOS¹⁷. Être fier, c'est se croire supérieur aux autres, c'est un des mots qui désigne l'orgueil. La fierté ne permet pas la fraternité, car en se croyant plus fort que les autres on finit par susciter leur jalousie, émotion qui conduit presque inévitablement à la concurrence et aux conflits.

On voit que pour développer en nous la vertu de tempérance, une bonne connaissance du processus émotionnel est nécessaire. Il est sain pour pouvoir déterminer ceux qui ne seront pas néfastes pour nous et nos proches, de bien apprendre à reconnaître nos désirs, nos émotions, nos colères et notre orgueil. Cela demande du temps et de l'attention à soi. Cela demande aussi une certaine *confiance* en soi, pour continuer à s'apprécier tel que l'on est malgré les erreurs qu'on peut faire en raison d'une méconnaissance de soi.

VI. La justice

La notion de justice est une notion suffisamment riche pour que nous en fassions un cours complet. Je développerai donc cette notion surtout en fin d'année. Remarquons qu'il y a une justice à l'œuvre dans un État comme la France et qui est organisée au niveau gouvernemental, et aussi une vertu

17. Voir partie IV.A, p. 16.

de justice qui nous permet de juger si la loi en vigueur dans notre pays est véritablement juste. Il y a donc la justice comme organisation politique et la justice comme vertu morale : on parle de **Justice positive** dans le premier cas, et de **Justice naturelle** dans le second cas.

Pour THOMAS D'AQUIN, la justice¹⁸ est une vertu qui siège dans la volonté et qui se laisse déterminer par la prudence, c'est elle qui va modérer notre volonté pour que celle-ci devienne une *bonne volonté*. Par ailleurs, remarquons que la question de la justice est inséparable de la question de la communauté. Nous y reviendrons dans un autre cours.

Nous verrons aussi dans le cours sur la justice que nous ne pouvons pas aborder cette notion sans aborder deux autres notions : celle de *Bien Commun* et celle d'*égalité*. Nous prendrons le temps de revenir sur ces deux notions, mais déjà vous pouvez retenir quelques remarques.

VI.A Le Bien Commun

Le Bien Commun, c'est l'association de deux biens : le Bien du groupe social et le bien de chacune des personnes composant ce groupe. Croire en la possibilité du Bien Commun, c'est croire qu'à l'aide de son intelligence et de sa charité, l'homme peut faire grandir le Bien du groupe tout en faisant grandir le Bien de chacun.

La notion de Bien Commun diffère de la notion d'Intérêt Général : cette dernière ne vise que le Bien du groupe. Elle accepte le sacrifice du Bien de quelques individus au profit du Bien du groupe. La notion d'Intérêt Général cache souvent une pensée à court terme et qui repose en réalité sur des visées égoïstes (être élu, être reconnu, acquérir rapidement du pouvoir). Il y a cependant pire que l'Intérêt Général, il y a l'Intérêt de la Majorité. Autant dire que dans ce cas, il ne fait pas bon être minoritaire ! Mais il y a encore pire : l'Intérêt d'une Minorité . L'oligarchie au pouvoir ayant obtenu le pouvoir grâce à une apparence de majorité, finit par oublier qu'elle a eu besoin de cette majorité pour obtenir le pouvoir. Cela arrive quand cette oligarchie croit contrôler l'ensemble des leviers de commande d'un pays. L'orgueil étant souvent la pièce maîtresse du fonctionnement de cette oligarchie, il est fréquent dans l'histoire des hommes que cela conduise à des conflits !

VI.B L'Égalité

La notion d'égalité est tout sauf simple. En effet, pour un seul mot, il y a trois concepts différents : deux qui portent le même nom d'égalité, un

18. Au sens de justice naturelle.

autre que l'on appelle plus souvent « équité ». Il y a donc trois concepts en jeu quand nous parlons d'égalité :

1. L'égalité stricte : chaque personne reçoit exactement la même part que les autres. C'est une égalité mathématisable. Elle peut se résumer par cette phrase : « la même chose pour tous » ;
2. L'égalité proportionnelle : chaque personne reçoit une part proportionnelle à son poids, à son âge, ou à tout autre critère quantifiable. C'est aussi une égalité mathématisable, mais la formule mathématique peut être nettement plus compliquée. Elle peut se résumer ainsi : « la même chose pour tous proportionnellement à tel ou tel critère quantifiable » ;
3. L'équité : chaque personne reçoit une part proportionnelle en fonction de son *mérite*. La notion de mérite, qui demanderait de plus amples développements, désigne une valeur qui n'est pas déterminable à l'aide des mathématiques. Seul un jugement moral permet de déterminer le mérite, cela suppose donc qu'une personne puisse décider de ce jugement. Évidemment la pertinence de l'équité sera fonction de l'impartialité du juge et de sa sagesse.

Ces trois concepts d'égalité sont indispensables à connaître car dans la vie nous devons souvent choisir l'un des trois, il est en effet impossible d'appliquer les 3 en même temps. Pour choisir de manière juste, il faut comprendre que certaines circonstances demandent d'utiliser l'égalité stricte, quand on partage un gâteau d'anniversaire entre lycéens, par exemple, ou l'égalité proportionnelle quand il s'agit de nourrir un enfant de 2 ans et un adolescent de 15 ans, ou l'équité lorsqu'il s'agit de déterminer quelle peine un juge doit attribuer à un criminel. C'est ainsi qu'on prend conscience que la devise française « liberté, égalité, fraternité », est loin d'être une devise évidente à comprendre.

Connaître ces distinctions permet aussi de ne pas se laisser manipuler par des slogans qui prétendent défendre l'égalité mais qui en fait représente une injustice flagrante. Par exemple, l'augmentation de la TVA représente une injustice flagrante alors qu'elle répond bien au premier sens du mot égalité. Les plus pauvres paieront aussi cher que les plus riches et verront donc leur pouvoir d'achat diminuer considérablement en comparaison de celui des plus riches. Maintenant, taxer trop les revenus des riches, risque aussi de les faire fuir le pays et de les inciter à investir leur argent dans un autre pays. C'est là que le problème devient complexe.

VII. La prudence

Parmi les vertus cardinales, la prudence joue un rôle particulier. C'est en effet elle qui aide les autres vertus à trouver le *juste milieu*. C'est cette partie de l'intelligence qui nous aide à déterminer quel est le juste milieu approprié pour cette situation concrète qui se présente à nous. Cette intelligence dynamisante est justement ce qu'on appelle la *prudence*, c'est-à-dire la *phronésis* en grec.

Le mot français de *prudence* peut d'ailleurs nous conduire à l'erreur concernant la bonne compréhension du concept qui est désigné par la notion de *phronésis*. En effet, en français courant, l'homme prudent est souvent assimilé à celui qui est trop précautionneux, trop méfiant voire peureux. Or ce n'est évidemment pas de cela qu'il s'agit dans la vertu de prudence. Le mot grec *phronésis* désigne toujours une *perfection* de l'intelligence dans le domaine de l'action.

VII.A Métis et Phronésis chez ARISTOTE

La prudence chez ARISTOTE est constituée toujours de deux éléments, d'une part du souci du Bien Commun, d'autre part d'une certaine habileté intellectuelle et pratique pour agir en conformité avec ce Bien Commun en fonction de la situation telle qu'elle se présente. La prudence est donc l'habileté au service du Bien. Il n'y a pas de prudence sans habileté mais il peut y avoir de l'habileté dans l'action sans prudence, c'est ce qu'on appelle l'astuce ou **la ruse**, la *métis* chez les grecs. La *métis* est l'arme du chasseur, c'est l'habileté technique qui permet d'être efficace pour attraper du gibier. Le chasseur utilise des leurres et sait tromper les animaux pour réussir à les attraper. La *métis* comporte la vivacité de jugement, l'opportunité d'agir, et une capacité d'anticipation. En cela, c'est réellement une forme d'intelligence. Mais la *métis* ne vise pas le Bien mais son intérêt propre. C'est là qu'elle se distingue de la *phronésis*. Il est intéressant de voir que le navigateur internet *firefox* met surtout en évidence la notion de *ruse* par l'intermédiaire de son logo en forme de *renard*. Et pour ceux qui douteraient que c'est bel et bien d'un renard et de sa ruse dont il est question, je les invite à taper :

`about:mozilla`

dans la barre d'adresse du logiciel *firefox*.

VII.B Prudence chez CICÉRON

Chez CICÉRON, la prudence est « la science des choses vers lesquelles nous devons tendre et de celles que nous devons fuir »¹⁹. ARISTOTE met l'accent sur l'habileté en lien avec le Bien Commun, CICÉRON mais plutôt l'accent sur le discernement du bien et du mal.

VII.C Prudence chez THOMAS D'AQUIN

THOMAS D'AQUIN va essayer de faire la synthèse entre la pensée d'ARISTOTE et celle de CICÉRON. L'homme prudent est alors celui qui a suffisamment de connaissance pour distinguer ce qu'il est bon de faire dans la situation présente mais c'est aussi celui qui a le *désir suffisant* pour se déterminer à agir en fonction de cette connaissance. On retrouve donc la notion d'habileté aristotélicienne avec cette force du désir, et la notion de connaissance cicéronienne.

Cette connaissance est plutôt intuitive, on voit mal en effet comment nous aurions le temps d'établir une démonstration déductive quand les circonstances de la vie appellent une action quasi immédiate. La prudence n'est pas non plus l'absence de réflexion de celui qui agit sans réfléchir, c'est un *dynamisme acquis* qui nous permet de réfléchir rapidement voire immédiatement car intuitivement à ce qu'il est juste de faire dans ce cas précis et ce au *moment opportun*, ce que les grecs appellent le *kairos*. Pour ARISTOTE, le *kairos* est un juste milieu dans l'ordre du temps : c'est le moment qui convient au but de l'action, l'action ne se fait alors ni trop tôt, ni trop tard.

La prudence est bien le fruit de la volonté pour THOMAS D'AQUIN mais dans le sens où pour lui la volonté est toujours un *désir spirituel*. Il n'y a donc pas chez lui comme chez Emmanuel KANT le tiraillement entre la volonté d'un côté qui nous viendrait de la raison et le désir d'un autre côté. En effet chez KANT, bien agir c'est agir par devoir, c'est-à-dire en forçant notre désir à agir selon notre raison. Pour THOMAS D'AQUIN, bien agir, c'est voir le bien par l'intelligence et d'emblée le désir de bien agir vient, il y a harmonie entre la volonté et le désir et non pas tiraillement ou conflit. Voilà d'ailleurs comment nous pouvons définir la vertu de prudence chez lui : ***la conversion du désir vers le Bien.***

Agir en homme prudent pour THOMAS D'AQUIN, ce n'est pas agir par devoir. Agir en homme prudent, c'est agir par désir de faire le Bien, par amour pour le Bien.

19. CICÉRON, *les devoirs*, I, 43.

VIII. Conclusion : Vertus et Bonheur

Pour ARISTOTE, le *bonheur est accessible* au moyens des 4 vertus que les chrétiens appelleront les *vertus cardinales*, la *vertu de prudence* étant la vertu principale. Il précise que ces vertus ne peuvent pas s'acquérir sans l'aide et le soutien de nos véritables amis. C'est déjà une bonne nouvelle puisque cela nous indique un chemin à suivre pour développer notre bonheur.

THOMAS D'AQUIN va plus loin, non seulement le bonheur mais aussi la *Béatitude* sont accessibles par les *vertus cardinales et les vertus théologiques*, sachant que la vertu qui l'emporte sur toutes les autres est la *vertu de charité*. L'*Espérance chrétienne*, c'est de croire que *la béatitude est possible* par nos bonnes actions mais aussi par l'aide que Dieu peut nous apporter. La différence entre l'athée et le chrétien est ici visible : l'athée compte sur ses propres forces et celles de ses amis, le chrétien demande en plus l'aide de Dieu par l'intermédiaire de la prière et des sacrements. Que fait l'agnostique ?

Voilà, nous venons de voir deux manières différentes d'aborder la question du bonheur dans notre vie : la manière propre à l'antiquité grecque avec ARISTOTE et la manière chrétienne avec THOMAS D'AQUIN. Libre à vous maintenant de réfléchir à cette différence et de choisir ce qui vous semble le plus pertinent pour conduire votre vie.