

## Ao! Espaces de la parole

### Chronique de Michel Bernard > 8 janvier 2001

## Simplicité volontaire et bonheur

par Michel Bernard

La réflexion sur la simplicité volontaire est particulièrement opportune à la fin de la période des fêtes. Michel Bernard retrace quelques énoncés des Stoïciens et des Épicuriens nous invitant au bonheur dans la limitation.

Nous disposons de plus de biens que n'en ont jamais possédés les hommes dans l'histoire humaine. Mais une conscience malheureuse secrète un bonheur plus élevé. Il y aurait une consommation vaine qui nous rend dépendant de choses inutiles au bonheur.

Épicure (341-270 av. J.-C.) disait que la nature a assigné une limite aux désirs naturels et nécessaires. Ces besoins sont donc relativement faciles à satisfaire. Mais les désirs vains et démesurés sont source de souffrance. Celui qui a appris à se modérer est riche puisqu'il sera heureux de peu. *C'est un grand bien, à notre sens, de savoir se suffire à soi-même, non pas qu'il faille toujours vivre de peu, mais afin que, si nous ne possédons pas beaucoup, nous sachions nous contenter de peu, bien convaincus que ceux-là jouissent le plus de l'opulence qui ont le moins besoin d'elle.* Dans sa *Lettre à Ménécée*, il invitait à la préparation mentale face aux coups du sort, à l'absence de crainte devant la mort : un mort ne peut regretter la vie ou souffrir d'être mort. Alors pourquoi gâcher la vie éphémère par l'idée de la mort ? *Car si une chose ne nous cause aucun trouble par sa présence, l'inquiétude qui est attachée à son attente est sans fondement.*

Les philosophes servaient de clergé laïc à l'aristocratie gréco-romaine. Les Stoïciens comme Sénèque (4 av. à 65 ap. J.-C) combattaient l'idée de luxe qui perdait Rome. Dans *De la tranquillité de l'âme* il prêchait la tranquillité par la modération des désirs : *Comportons-nous à l'égard de l'existence en convives discrets et satisfaits.* Il s'agit de retrouver le simple plaisir d'être. *Ne pas gaspiller sa vie à acquérir ce dont on ne jouira pas.* La consommation vaine, la recherche du prestige conduit à faire passer le travail, l'affairement avant la vie et aboutit au contraire du bonheur. *La partie de la vie que nous vivons est courte, le reste est du temps qui passe. Insatiable avidité, inutiles travaux : fais le compte de ton existence, tu as moins d'années que tu n'en compte.*

Il faut se garder de trop solliciter l'admiration des autres, prendre une certaine distance face aux honneurs. *Ne pas laisser les autres dilapider ta vie à ton insu.* Être plus heureux grâce à une tempérance choisie. *L'eau fraîche plutôt que le vin, mépriser la recherche des honneurs et de la richesse qui oblige à faire des bassesses et nous empêche de jouir de la paix de l'esprit.* Savoir juger de ce que l'on peut changer et de ce que l'on doit accepter. *L'autonomie consiste à placer notre bonheur dans les biens qui dépendent de nous.*

Les esclaves que nous sommes pourraient proclamer leur liberté, il n'en tient qu'à nous. C'est en soi-même qu'il faut puiser matière à changer ses représentations. Mais c'était entendu qu'on passait sa vie à apprendre à vivre, personne ne parvenait à être sage. *Il faut apprendre à vivre tout au long de sa vie et apprendre à mourir.*

© Copyright Éditions de l'Épisode, 2001