POINTS

PROPOS SUR LE BONHEUR

ALAIN

Propos sur le bonheur

Alain

Propos sur le bonheur

Éditions Points

ISBN 978-2-7578-9923-6

© Éditions Points, novembre 2023

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Dédicace à Mme Morre-Lambelin 13

1. Bucéphale 15
2. Irritation 17
3. Marie triste 19
4. Neurasthénie 22
5. Mélancolie 24
6. Des passions 27
7. Crainte est maladie 29
8. De l'imagination 32
9. Maux d'esprit 34
10. Argan 36
11. Médecine 39
12. Le sourire 41
13. Accidents 43
14. Drames 46
15. Sur la mort 48

16. Attitudes 50
17. Gymnastique 53
18. Prières 55
19. L'art de bâiller 57
20. Humeur 60
21. Des caractères 62
22. La fatalité 64
23. L'âme prophétique 66
24. Notre avenir 69
25. Prédictions 71
26. Hercule 73
27. Vouloir 76
28. Chacun a ce qu'il veut 78
29. De la destinée 81
30. Ne pas désespérer 83
31. Dans la grande prairie 86
32. Passions de voisinage 88
33. En famille 90
34. Sollicitude 92
35. La paix du ménage 93
36. De la vie privée 96
37. Le couple 98
38. L'ennui 101

39. Vitesse 103
40. Le jeu 105
41. Espérance 107
42. Agir 110
43. Hommes d'action 112
44. Diogène 115
45. L'égoïste 117
46. Le roi s'ennuie 119
47. Aristote 122
48. Heureux agriculteurs 124
49. Travaux 127
50. Œuvres 129
51. Regarde au loin 131
52. Voyages 133
53. La danse des poignards 135
54. Déclamations 137
55. Jérémiades 139
56. L'éloquence des passions 141
57. Du désespoir 144
58. De la pitié 146
59. Les maux d'autrui 148
60. Consolation 150
61. Le culte des morts 152

62. Gribouille 155
63. Sous la pluie 157
64. Effervescence 159
65. Épictète 162
66. Stoïcisme 164
67. Connais-toi 166
68. Optimisme 169
69. Dénouer 171
70. Patience 173
71. Bienveillance 175
72. Injures 177
73. Bonne humeur 180
74. Une cure 182
75. Hygiène de l'esprit 184
76. L'hymne au lait 186
77. Amitié 188
78. De l'irrésolution 190
79. Cérémonies 192
80. Bonne année 195
81. Vœux 197
82. La politesse 200
83. Savoir-vivre 202
84. Faire plaisir 204

85. Platon médecin..... 206
86. L'art de se bien porter..... 209
87. Victoires..... 211
88. Poètes..... 213
89. Bonheur est vertu..... 216
90. Que le bonheur est généreux..... 218
91. L'art d'être heureux..... 220
92. Du devoir d'être heureux..... 222
93. Il faut jurer..... 225

Dédicace à Mme Morre-Lambelin

Ce recueil[1] me plaît. La doctrine me paraît sans reproche, quoique le problème soit divisé en petits morceaux. Dans le fait le bonheur est divisé en petits morceaux. Chaque mouvement d'humeur naît d'un événement physiologique passager ; mais nous l'étendons, nous lui donnons un sens oraculaire ; une telle suite d'humeurs fait le malheur, je dis en ceux qui n'ont pas de graves raisons d'être malheureux, car c'est ceux-là qui sont malheureux par leur faute. Les vrais malheurs, je n'en ai rien écrit ; et pourtant je crois qu'on y ajoute encore par l'humeur. Vous vous souvenez d'un mot de Gaston Malherbe du temps qu'il était sous-préfet de Morlaix : « Les fous sont des méchants » me dit-il. Que de fois j'ai eu occasion de répéter ce mot-là. Et je crois que le commencement de la folie est une manière irritée de

1. Le philosophe Émile-Auguste Chartier, dit Alain (1868-1951) a rédigé entre 1906 et 1924 pour la presse une série de courts articles où il partage ses réflexions sur la vie quotidienne, le fil du temps qui passe ou encore la brièveté du bonheur. Ces *Propos* ont été rassemblés dans un recueil et publiés par les Cahiers du Capricorne en 1925.

prendre tout, même les choses indifférentes ; c'est une humeur de théâtre, bien composée, bien jouée, mais qui dépasse toujours le projet par une fureur d'exprimer. Cela est méchanceté par un besoin de communiquer le malheur ; et ce qui irrite alors dans le bonheur des autres, c'est qu'on les juge stupides et aveugles. Il y a du prosélytisme dans le fou, et premièrement une volonté de n'être pas guéri. On s'instruit beaucoup si l'on pense que les coups heureux de la fortune ne peuvent guérir un fou. Ce n'est qu'un cas grossi, qui ressemble à nous tous. Une colère est terrible si l'on souffle sur le feu, ridicule si on la regarde aller. C'est ainsi que le bonheur dépend des petites choses, quoiqu'il dépende aussi des grandes. Et cela je l'aurais dit et expliqué si j'avais écrit un Traité du bonheur ; bien loin de là nous avons choisi (et vous d'abord) des Propos se rapportant au bonheur par quelque côté. Je suppose que cette manière de faire n'est pas sans risque ; car le lecteur ne considère pas ce que l'auteur a voulu. Quoi que dise la préface, il attend toujours un traité. Peut-être suis-je né pour écrire des traités ; sur le modèle du Système des Beaux-Arts. Ce bavardage a pour fin de vous dédier ce bel exemplaire d'un recueil qui traduit premièrement votre libre choix.

Le 1er mai 1925
ALAIN

1

Bucéphale

Lorsqu'un petit enfant crie et ne veut pas être consolé, la nourrice fait souvent les plus ingénieuses suppositions concernant ce jeune caractère et ce qui lui plaît et déplaît ; appelant même l'hérédité au secours, elle reconnaît déjà le père dans le fils ; ces essais de psychologie se prolongent jusqu'à ce que la nourrice ait découvert l'épingle, cause réelle de tout.

Lorsque Bucéphale, cheval illustre, fut présenté au jeune Alexandre, aucun écuyer ne pouvait se maintenir sur cet animal redoutable. Sur quoi un homme vulgaire aurait dit : « Voilà un cheval méchant. » Alexandre cependant cherchait l'épingle, et la trouva bientôt, remarquant que Bucéphale avait terriblement peur de sa propre ombre ; et comme la peur faisait sauter l'ombre aussi, cela n'avait point de fin. Mais il tourna le nez de Bucéphale vers le soleil, et, le maintenant dans cette direction, il put le rassurer et le fatiguer. Ainsi l'élève d'Aristote savait déjà que nous n'avons aucune puissance sur les passions tant que nous n'en connaissons pas les vraies causes.

Bien des hommes ont réfuté la peur, et par fortes raisons ; mais celui qui a peur n'écoute point les raisons ; il écoute les battements de son cœur et les vagues du sang. Le pédant raisonne du danger à la peur ; l'homme passionné raisonne de la peur au danger ; tous les deux veulent être raisonnables, et tous les deux se trompent ; mais le pédant se trompe deux fois ; il ignore la vraie cause et il ne comprend pas l'erreur de l'autre. Un homme qui a peur invente quelque danger, afin d'expliquer cette peur réelle et amplement constatée. Or la moindre surprise fait peur, sans aucun danger, par exemple un coup de pistolet fort près, et que l'on n'attend point, ou seulement la présence de quelqu'un que l'on n'attend point. Masséna eut peur d'une statue dans un escalier mal éclairé, et s'enfuit à toutes jambes.

L'impatience d'un homme et son humeur viennent quelquefois de ce qu'il est resté trop longtemps debout ; ne raisonnez point contre son humeur, mais offrez-lui un siège. Talleyrand, disant que les manières sont tout, a dit plus qu'il ne croyait dire. Par le souci de ne pas incommoder, il cherchait l'épingle et finissait par la trouver. Tous ces diplomates présentement ont quelque épingle mal placée dans leur maillot, d'où les complications européennes ; et chacun sait qu'un enfant qui crie fait crier les autres ; bien pis, l'on crie de crier. Les nourrices, par un mouvement qui est de métier, mettent l'enfant sur le ventre ; ce sont d'autres mouvements aussitôt et un autre régime ; voilà un art de persuader qui ne vise point trop haut. Les maux de l'an quatorze vinrent, à ce que je crois, de ce

que les hommes importants furent tous surpris ; d'où ils eurent peur. Quand un homme a peur la colère n'est pas loin ; l'irritation suit l'excitation. Ce n'est pas une circonstance favorable lorsqu'un homme est brusquement rappelé de son loisir et de son repos ; il se change souvent et se change trop. Comme un homme réveillé par surprise ; il se réveille trop. Mais ne dites jamais que les hommes sont méchants ; ne dites jamais qu'ils ont tel caractère. Cherchez l'épingle.

8 décembre 1922

2

Irritation

Quand on avale de travers, il se produit un grand tumulte dans le corps, comme si un danger imminent était annoncé à toutes les parties ; chacun des muscles tire à sa manière, le cœur s'en mêle ; c'est une espèce de convulsion. Qu'y faire ? Pouvons-nous ne pas suivre et ne pas subir toutes ces réactions ? Voilà ce que dira le philosophe, parce que c'est un homme sans expérience. Mais un professeur de gymnastique ou d'escrime rirait bien si l'élève disait : « C'est plus fort que moi ; je ne puis m'empêcher de me raidir et de tirer de tous mes muscles en même temps. » J'ai connu un homme dur qui, après avoir demandé si l'on permettait, vous fouettait vivement de son fleuret, afin d'ouvrir les chemins à la raison. C'est un fait

assez connu que celui-ci ; les muscles suivent naturellement la pensée comme des chiens dociles ; je pense à allonger le bras et je l'allonge aussitôt. La cause principale de ces crispations ou séditions auxquelles je pensais tout à l'heure, c'est justement qu'on ne sait point ce qu'il faudrait faire. Et, dans notre exemple, ce qu'il faut faire, c'est justement assouplir tout le corps, et notamment, au lieu d'aspirer avec force, ce qui aggrave le désordre, expulser au contraire la petite parcelle de liquide qui s'est introduite dans la mauvaise voie. Cela revient, en d'autres mots, à chasser la peur, qui, dans ce cas-là comme dans les autres, est entièrement nuisible.

Pour la toux, dans le rhume, il existe une discipline du même genre, trop peu pratiquée. La plupart des gens toussent comme ils se grattent, avec une espèce de fureur dont ils sont les victimes. De là des crises qui fatiguent et irritent. Contre quoi les médecins ont trouvé les pastilles, dont je crois bien que l'action principale est de nous donner à avaler. Avaler est une puissante réaction, moins volontaire encore que la toux, encore plus au-dessous de nos prises. Cette convulsion d'avaler rend impossible cette autre convulsion qui nous fait tousser. C'est toujours retourner le nourrisson. Mais je crois que si l'on arrêtait au premier moment ce qu'il y a de tragédie dans la toux, on se passerait de pastilles. Si, sans opinion aucune, l'on restait souple et imperturbable au commencement, la première irritation serait bientôt passée.

Ce mot, irritation, doit faire réfléchir. Par la sagesse du langage, il convient aussi pour désigner

la plus violente des passions. Et je ne vois pas beaucoup de différence entre un homme qui s'abandonne à la colère et un homme qui se livre à une quinte de toux. De même la peur est une angoisse du corps contre laquelle on ne sait point toujours lutter par gymnastique. La faute, dans tous ces cas-là, c'est de mettre sa pensée au service des passions, et de se jeter dans la peur ou dans la colère avec une espèce d'enthousiasme farouche. En somme, nous aggravons la maladie par les passions ; telle est la destinée de ceux qui n'ont pas appris la vraie gymnastique. Et la vraie gymnastique, comme les Grecs l'avaient compris, c'est l'empire de la droite raison sur les mouvements du corps. Non pas sur tous, c'est bien entendu. Mais il s'agit seulement de ne pas gêner les réactions naturelles par des mouvements de fureur. Et, selon mon opinion, voilà ce qu'il faudrait apprendre aux enfants, en leur proposant toujours pour modèles les plus belles statues, objets véritables du culte humain.

5 décembre 1912

3

Marie triste

Il n'est pas inutile de réfléchir sur les folies circulaires, et notamment sur cette « Marie triste et Marie joyeuse » qu'un de nos professeurs de psychologie a heureusement trouvée dans sa clinique. L'histoire,

déjà trop oubliée, est bonne à conserver. Cette fille était gaie une semaine et triste l'autre, avec la régularité d'une horloge. Quand elle était gaie, tout marchait bien ; elle aimait la pluie comme le soleil ; les moindres marques d'amitié la jetaient dans le ravissement ; si elle pensait à quelque amour, elle disait : « Quelle bonne chance pour moi ! » Elle ne s'ennuyait jamais ; ses moindres pensées avaient une couleur réjouissante, comme de belles fleurs bien saines, qui plaisent toutes. Elle était dans l'état que je vous souhaite, mes amis. Car toute cruche, comme dit le sage, a deux anses, et de même tout événement a deux aspects, toujours accablant si l'on veut, toujours réconfortant et consolant si l'on veut ; et l'effort qu'on fait pour être heureux n'est jamais perdu.

Mais après une semaine tout changeait de ton. Elle tombait à une langueur désespérée ; rien ne l'intéressait plus ; son regard fanait toutes choses. Elle ne croyait plus au bonheur ; elle ne croyait plus à l'affection. Personne ne l'avait jamais aimée ; et les gens avaient bien raison ; elle se jugeait sotte et ennuyeuse ; elle aggravait le mal en y pensant ; elle le savait ; elle se tuait en détail, avec une espèce d'horrible méthode. Elle disait : « Vous voulez me faire croire que vous vous intéressez à moi ; mais je ne suis point dupe de vos comédies. » Un compliment c'était pour se moquer ; un bienfait pour l'humilier. Un secret c'était un complot bien noir. Ces maux d'imagination sont sans remède, en ce sens que les meilleurs événements sourient en vain

à l'homme malheureux. Et il y a plus de volonté qu'on ne croit dans le bonheur.

Mais le professeur de psychologie allait découvrir une leçon plus rude encore, une plus redoutable épreuve pour l'âme courageuse. Parmi un grand nombre d'observations et de mesures autour de ces courtes saisons humaines, il en vint à compter les globules du sang par centimètre cube. Et la loi fut manifeste. Vers la fin d'une période de joie, les globules se raréfiaient ; vers la fin d'une période de tristesse, ils recommençaient à foisonner. Pauvreté et richesse du sang, telle était la cause de toute cette fantasmagorie d'imagination. Ainsi le médecin était en mesure de répondre à ses discours passionnés : « Consolez-vous ; vous serez heureuse demain. » Mais elle n'en voulait rien croire.

Un ami, qui veut se croire triste dans le fond, me disait là-dessus : « Quoi de plus clair ? Nous n'y pouvons rien. Je ne puis me donner des globules par réflexion. Ainsi toute philosophie est vaine. Ce grand univers nous apportera la joie ou la tristesse selon ses lois, comme l'hiver et l'été, comme la pluie et le soleil. Mon désir d'être heureux ne compte pas plus que mon désir de promenade ; je ne fais pas la pluie sur cette vallée ; je ne fais pas la mélancolie en moi ; je la subis, et je sais que je la subis ; belle consolation ! »

Ce n'est pas si simple. Il est clair qu'à remâcher des jugements sévères, des prédictions sinistres, des souvenirs noirs, on se présente sa propre tristesse ; on la déguste en quelque sorte. Mais si je sais bien

qu'il y a des globules là-dessous, je ris de mes raisonnements ; je repousse la tristesse dans le corps, où elle n'est plus que fatigue ou maladie, sans aucun ornement. On supporte mieux un mal d'estomac qu'une trahison. Et n'est-il pas mieux de dire que les globules manquent, au lieu de dire que les vrais amis manquent ? Le passionné repousse à la fois les raisons et le bromure. N'est-il pas remarquable que par cette méthode que je dis, on ouvre en même temps la porte aux deux remèdes ?

18 août 1913

4

Neurasthénie

Par ces temps de giboulées, l'humeur des hommes, et celle des femmes aussi, change comme le ciel. Un ami, fort instruit et assez raisonnable, me disait hier : « Je ne suis pas content de moi ; dès que je ne suis plus occupé à mes affaires ou au bridge, je tourne dans ma tête mille petits motifs qui me font passer de joie à tristesse et de tristesse à joie, par mille nuances, plus vite que ne change la gorge des pigeons. Ces motifs, comme une lettre à écrire, ou un tramway manqué, ou un pardessus trop lourd, prennent une importance extraordinaire, comme pourraient faire des malheurs réels. En vain je raisonne et je me prouve que tout cela doit m'être indifférent ; mes raisons ne sonnent pas plus en moi que

des tambours mouillés. Et, en un mot, je me sens neurasthénique un peu. »

Laissez, lui dis-je, les grands mots et essayez de comprendre les choses. Votre état est celui de tout le monde ; seulement vous avez le malheur d'être intelligent, de trop penser à vous, et de vouloir comprendre pourquoi vous êtes tantôt joyeux, tantôt triste. Et vous vous irritez contre vous-même, parce que votre joie et votre tristesse s'expliquent mal par les motifs que vous connaissez.

En réalité, les motifs qu'on a d'être heureux ou malheureux sont sans poids ; tout dépend de notre corps et de ses fonctions, et l'organisme le plus robuste passe chaque jour de la tension à la dépression, de la dépression à la tension, et bien des fois, selon les repas, les marches, les efforts d'attention, la lecture et le temps qu'il fait ; votre humeur monte et descend là-dessus, comme le bateau sur les vagues. Ce ne sont pour l'ordinaire que des nuances dans le gris ; tant que l'on est occupé, on n'y pense point ; mais dès qu'on a le temps d'y penser, et que l'on y pense avec application, les petites raisons viennent en foule, et vous croyez qu'elles sont causes alors qu'elles sont effets. Un esprit subtil trouve toujours assez de raisons d'être triste s'il est triste, assez de raisons d'être gai s'il est gai ; la même raison souvent sert à deux fins. Pascal, qui souffrait dans son corps, était effrayé par la multitude des étoiles ; et le frisson auguste qu'il éprouvait en les regardant venait sans doute de ce qu'il prenait froid à sa fenêtre, sans s'en apercevoir. Un autre poète, s'il est