

Le bien-être, ils en parlent

Aujourd'hui, paroles de philosophe.

David Lucas, docteur en philosophie ⁽¹⁾, interrogé sur la définition du bien-être intérieur, a accepté de nous répondre, jugeant notre ouverture courageuse et enrichissante.

Bleu Magazine: Comment la philosophie aborde-t-elle la notion de bien-être recherché par l'homme, et quelle définition donnez-vous au bien-être intérieur ?

David Lucas : La définition du bien-être présente trop de variantes pour pouvoir être assénée d'un trait. Les meilleures définitions sont, à mon avis, celles que l'on donne aussi du bonheur, alors différencié de la simple joie ou des plaisirs fugaces. Ce bien-être intérieur est proche du bonheur évoqué de façon exemplaire par Aristote⁽²⁾ comme souverain bien, et dans le bouddhisme comme cessation de la souffrance.

Le bien-être est, de prime abord, difficile à définir, précisément parce que l'« être » a une part de subjectivité qui résiste aux généralités. Le « bien-être » du sportif n'est certes pas celui du gourmet ! Il est pourtant vrai que nous comprenons tous parfaitement cette expression, et que le « souverain bien » d'Aristote est justement commun à tous les hommes.

Le bonheur n'est pas non plus une utopie, car nous en avons tous fait l'expérience personnelle, mais il est susceptible de « plus » ou de « moins » et, pour revenir au Bouddha, il doit cohabiter avec l'expérience de la souffrance... en tous les cas tant que nous n'avons pas atteint l'Éveil !⁽³⁾

B. M. : Le bien-être est-il un état ou une démarche ?

D. L. : Sans hésitation, un état. Mais on n'arrive pas à un tel état sans entamer certaines démarches... Ces démarches ne montrent pas le même visage en fonction des traditions philosophiques, qu'il s'agisse d'ascèse, de méditation, de prière ou de raisonnement ; mais toutes me semblent consister en une certaine transformation. La culture, comme passage de l'épais au subtil et dépassement des inclinations naturelles, donne bien à penser le sens de ces démarches. Cette culture est d'ailleurs fort utile à une époque où le soupçon pèse sur ce qui dissuade d'être



« soi-même », « spontané » et « nature ». Au moyen de l'esprit, de la raison, de la grâce et de tout ce que les différentes cultures conçoivent comme moyen de se transformer soi-même, le bien-être intérieur vient finalement toujours de ce que l'on « cultive son jardin »...

B. M. : Pourrions-nous le rapprocher de l'accès à une harmonie avec ce qui nous entoure (regard porté sur l'extérieur) ? Ou plutôt une paix avec soi-même (regard tourné vers soi) ?

D. L. : Le bien-être intérieur est la paix avec soi-même. Le comble du bien-être est même de ne plus dépendre de ce qui nous entoure... Mais cela implique nullement de s'opposer à l'entourage, bien au contraire ! Il y a même un lien organique entre la paix avec soi-même et la paix avec les autres ; la première étant à la fois la condition et la garantie de la seconde.

B. M. : Y a-t-il une voie ou des voies permettant d'accéder à ce bien-être intérieur ?

D. L. : Des voies, peut-être même autant qu'il y a d'individus ! Quoi qu'il en soit, garder contact avec des voies, que l'on pourrait appeler classiques ou traditionnelles, diminuera considérablement les risques de se perdre, car le marché du bien-être intérieur est aussi le terrain de prédilection des guides aveugles et ambitieux de transformer les autres sans s'être transformés soi-même... Le discernement et l'esprit critique sont alors de rigueur, et il est bien certain qu'aucune voie de bien-être intérieur ne consiste à ne plus penser par soi-même.

B. M. : Alors, retournons visiter les sages antiques. Bonjour Aristote. ⁽³⁾

D. L. : Aristote a effectivement expliqué que les biens extérieurs sont des compléments au bonheur mais qu'ils n'en constituent aucunement l'essence. « Il (le sage) est l'homme le plus chéri des dieux. Et ce même homme est vraisemblablement aussi le plus heureux de tous. Par conséquent, de cette façon encore, le sage sera heureux au plus haut point. » Livre X de l'éthique à Nicomaque. ■

Propos recueillis par I. Osterstock



(1) David Lucas, originaire de Rodez, est docteur en philosophie. Il dirige actuellement le centre de formation et de recherche Gaeris Sciences Humaines, qui propose des solutions contre la souffrance au travail et le mal-être dans les organisations. Il est l'auteur, entre autres, de « Réfléchir en marchant, récit de voyage dans l'Himalaya » et « Le démon intérieur », publiés aux Editions du Portique. Au travers de divers articles, il conduit une réflexion critique et originale inspirée de la philosophie antique et de la pensée traditionnelle. Assez largement en marge des milieux académiques, il conseille aussi les décideurs et responsables d'entreprise en vue de concevoir un mode d'organisation du travail alternatif et plus humain. www.baglis.tv/intervenants/1594-david-lucas.html

(2) Aristote est un philosophe grec né en Macédoine, en -384, et mort en -322. Disciple de Platon à l'Académie pendant plus de vingt ans, il prit ensuite une distance critique vis-à-vis des thèses de son maître. Il fut également précepteur d'Alexandre le Grand. Il travaille sur la signification de l'être en tant qu'être et établit les fondements de la théologie dans « La métaphysique », qui restera un ouvrage de référence influençant profondément l'ensemble de la tradition philosophique occidentale et orientale. Son œuvre est considérable et touche l'ensemble des domaines de la connaissance. La cosmologie, la biologie et l'observation de la nature seront les thèmes de plusieurs traités. Le philosophe ne négligera pas pour autant la politique et la morale, où, développant une conception finaliste de l'essence de la cité, il se prononcera pour la recherche d'un bien suprême menant à la vertu : le Bonheur. www.evene.fr/celebre/biographie/aristote et philo.mimetik.org

(3) Dans le contexte de l'enseignement du Bouddha, le Bonheur pourrait se définir comme la libération de la souffrance, au sens le plus large du terme. « Lorsque vous n'êtes plus attaché au bonheur vous pouvez véritablement être heureux. »

Réf. : *Le bonheur-Liberté, bouddhisme profond et modernité*, Serge-Christophe Kolm, PUF, 1994