Dépend-il de nous d’être heureux ?

L’aspiration au bonheur est une dynamique qui nous pousse à chercher constamment un sentiment de plénitude et de satisfaction. C’est une quête qui semble extérieure à notre vie quotidienne, un but à atteindre. Cependant, la question se pose : « Dépend-il de nous d’être heureux ? ». Par notre perspective subjective, nous sommes tentés de croire que c’est notre choix d’être heureux ou non. Pourtant, en observant la réalité sous une lens objective, d’autres facteurs entrent en jeu dans la définition de notre bonheur, notamment les aspects sociaux et économiques. Ainsi, la volonté personnelle et le libre arbitre ont un rôle à jouer, mais ils sont confrontés à des limites externes et incontrôlables. Par conséquent, il pourrait être nécessaire de chercher d’autres approches pour accéder au bonheur, en apprenant à accepter ces limites et à être reconnaissant de ce que nous avons. C’est ce que nous explorerons dans cette dissertation, en examinant les différentes interprétations du bonheur, le rôle de la volonté personnelle, les facteurs extérieurs et enfin, l’éventuelle réconciliation de l’individu avec son propre bonheur.

I. Les différentes perceptions du bonheur : entre l’idée subjective et l’objectivité sociétale

La définition du bonheur varie grandement d’une personne à l’autre, témoignant de sa nature intrinsèquement subjective. Pour certains, le bonheur peut résider dans l’accumulation de richesses matérielles et de possessions tangibles, pour d’autres, il peut se trouver dans le développement personnel, la réalisation de soi ou l’atteinte d’un état de satisfaction spirituelle. Ainsi, la vérité du bonheur n’est pas universelle, mais relative à chaque individu, à son caractère, à son contexte, à son vécu et à ses désirs.

Par contre, il existe une conception sociétale du bonheur qui tend à l’objectiver. Dans de nombreuses sociétés modernes, le bonheur est souvent associé à des critères précis tels que la réussite professionnelle, la possession de biens matériels, une relation de couple épanouissante, une bonne santé. Cette vision du bonheur tient souvent de l’idéal normatif et peut conduire à une forme de pression sociale.

Cependant, cette objectivation du bonheur peut être aliénante. Comme le souligne Rousseau « L’homme est né libre, mais partout il est dans les fers ». La société cherche à imposer une définition standardisée du bonheur qui peut se révéler contraire aux aspirations individuelles. Il s’agit donc pour chaque individu de distinguer son désir de bonheur personnel de celui prescrit par la société, sans pour autant renier totalement cette dernière.

La subjectivité du bonheur invite donc à une exploration personnelle, à une quête individuelle, tandis que son objectivation sociétale sert d’aiguillon, mais aussi de cadre, voire de limites. C’est dans ce réseau complexe d’interactions que se situe notre quête du bonheur.

II. Le rôle de la volonté personnelle dans la quête du bonheur : autodétermination et libre arbitre

Si le bonheur se trouve au croisement entre subjectivité et objectivité, il importe de questionner le rôle de la volonté dans sa réalisation. Pour Kant, la volonté est l’outil essentiel de notre liberté, et par là même, de notre bonheur. Nous avons le pouvoir de déterminer nos actions, de faire des choix en fonction de nos désirs et d’orienter notre vie en fonction de nos aspirations.

La notion d’autodétermination est donc cruciale dans la poursuite du bonheur. En effet, l’individu qui parvient à réaliser ses désirs, à maîtriser son propre destin, trouve un épanouissement, une satisfaction qui contribuent à son bonheur. C’est ce que Spinoza appelle la joie passive : le sentiment de satisfaction qui découle de la réalisation de ce que nous pensons être nos propres désirs.

Cependant le libre arbitre a ses limites et il serait illusoire de penser qu’il suffit de vouloir être heureux pour l’être réellement. Les contingences de la vie, les contraintes sociétales et les enjeux matérialistes peuvent entraver notre liberté et, par là même, notre bonheur. Le Stoïcien Epictète soutient d’ailleurs que la source de notre malheur se trouve souvent dans notre tendance à vouloir contrôler ce qui ne dépend pas de nous.

III. Les limites externes au contrôle du bonheur : facteurs socio-

économiques, circonstances et destin

L'idée que notre volonté ne suffit pas à elle seule pour réaliser notre bonheur prend tout son sens quand elle est confrontée aux influences externes, notamment socio-économiques, qui peuvent nous affecter. On ne peut nier que l'environnement socio-économique influence directement nos conditions de vie, nos possibilités d'épanouissement et par conséquent notre bonheur.

Des circonstances de la vie, souvent imprévisibles, peuvent également entraver notre bonheur. Les aléas de la vie, la perte d'êtres chers, les maladies, les accidents, sont autant d'épreuves qui peuvent affecter notre bien-être émotionnel et notre capacité à être heureux. De même, le destin, perçu par certains comme une fatalité inévitable, peut être vu comme une contrainte supplémentaire à notre liberté et à notre bonheur.

Cependant, face à ces facteurs externes, la philosophie stoïcienne nous invite à distinguer ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous, semblant ainsi nous inciter à opter pour une forme de résilience. Accepter ce que nous ne pouvons contrôler nous permet d'éviter le mécontentement, la colère et l'insatisfaction.

IV. Vers une réconciliation de l'individu avec son bonheur : l'importance de l'acceptation et de la gratitude.

Dans la recherche du bonheur, une des solutions pourrait ainsi résider dans une réconciliation de l'individu avec lui-même et avec le monde qui l'entoure. Cette réconciliation peut prendre deux formes : l'acceptation et la gratitude.

L'acceptation peut être perçue comme une forme de résignation ou de passivité. Cependant, dans une perspective philosophique, elle est plutôt une invitation à faire preuve de sagesse en reconnaissant nos limites et nos contraintes, sans pour autant renoncer à nos aspirations. L'acceptation n'est pas le renoncement à la volonté, mais la conscientisation de la réalité dans toutes ses dimensions.

La gratitude, quant à elle, est une attitude qui consiste à apprécier et à reconnaître ce que nous avons déjà. Elle nous invite à donner plus de poids aux aspects positifs de notre vie, nous permettant ainsi de cultiver une vision plus heureuse et plus équilibrée de notre existence.

L'acceptation et la gratitude deviennent donc deux attitudes clés pour se réconcilier avec notre conception du bonheur. Elles nous permettent, selon Epictète, de nous concentrer sur ce qui dépend de nous, c'est à dire notre attitude face aux événements, pour mieux vivre et être heureux.

Conclusion

En conclusion, il apparaît que le bonheur, bien que partiellement sous notre contrôle, est également influencé par une multitude de facteurs externes. Tout d'abord, notre perception personnelle du bonheur, souvent forgée par les valeurs et les normes de notre société, joue un rôle crucial dans notre quête du bien-être. Ensuite, notre volonté et notre libre arbitre sont des outils essentiels pour aspirer à ce bonheur, permettant l'autodétermination nécessaire pour atteindre nos objectifs. Cependant, il est important de reconnaître que notre bonheur est également limité par des facteurs externes, notamment les contraintes socio-économiques et les circonstances imprévues de la vie. Malgré ces obstacles, il est possible de trouver du bonheur en cultivant une attitude d'acceptation et de gratitude. La quête du bonheur est un équilibre délicat entre une poursuite active de ce que nous désirons et l'acceptation de ce qui est hors de notre contrôle. Dans cette perspective, il semble en effet dépendre de nous de cultiver notre propre bonheur, tout en reconnaissant judicieusement les limites de notre pouvoir. Notre bonheur dépend donc autant de notre attitude intérieure que de notre environnement et des circonstances extérieures.