

# **Devons-nous chercher à être heureux ?**

Le bonheur est un concept largement abordé et débattu depuis des millénaires. Qu'il soit perçu comme le but ultime de la vie ou comme une émotion passagère, il est indéniablement considéré comme l'un des besoins fondamentaux de l'homme. Cependant, la question se pose: « Devons-nous chercher à être heureux ? ». Pour aller au fond de ce sujet complexe, nous commencerons par définir le bonheur, ce besoin viscéral qui domine nos existences (I). Ensuite, nous explorerons les différentes perspectives philosophiques de la quête du bonheur (II) avant d'examiner les obstacles et défis qui se dressent sur notre route dans cette quête (III). Finalement, nous évoquerons le choix éthique et moral : s'agit-il réellement d'une nécessité de chercher le bonheur ? (IV). Cette analyse nous permettra de construire une vision plus claire et peut-être de favoriser un débat plus éclairé sur l'impératif de chercher le bonheur.

## **I. Définir le concept du bonheur: un besoin fondamental de l'homme**

Le bonheur serait une aspiration quasi-universelle, présente dans toutes les cultures et toutes les époques. Il est généralement conçu comme un état durable de plénitude et de satisfaction, l'état agréable et équilibré de l'esprit et du corps, d'où la souffrance, le stress, l'inquiétude et le trouble sont absents. Le bonheur englobe toute la gamme des émotions humaines, de la joie effrénée à la tranquillité sereine.

De plus, le bonheur peut être envisagé sous deux angles : subjectif et objectif. Le bonheur subjectif se réfère à comment les individus ressentent et évaluent leur propre bien-être et leur satisfaction dans la vie, tandis que le bonheur objectif se réfère aux conditions de vie qui contribuent à l'épanouissement de l'individu.

Il convient de noter que le bonheur n'est pas simplement une émotion passagère ou une humeur momentanée. C'est un état de satisfaction durable qui implique à la fois la paix intérieure et la joie. Il est caractérisé par une appropriation personnelle de son existence, une affirmation de sa singularité et de son amour

pour la vie.

Cependant, la quête du bonheur, bien que noble, peut également se révéler illusoire. En effet, la notion de bonheur peut être subjective et relative, variant d'une personne à l'autre, d'une culture à une autre. Ainsi, le défi de définir et de poursuivre le bonheur reste une préoccupation principale de l'humanité.

## **II. Les différentes approches philosophiques de la quête du bonheur**

Au fil des siècles, les philosophes ont tenté de définir le bonheur et d'indiquer comment le poursuivre. Aristote, par exemple, définit le bonheur comme le but ultime de la vie humaine, celui vers lequel toutes nos actions tendent. Pour lui, le bonheur est atteint par l'excellence morale, la pratique de la vertu et une vie vécue conformément à la raison.

De l'autre côté, les épicuriens prônent la recherche du plaisir. Pour eux, le bonheur se trouve dans la satisfaction des désirs, mais pas n'importe lesquels. Seuls les désirs naturels et nécessaires doivent être satisfaits car ils contribuent à une vie de tranquillité et d'absence de douleur, que les épicuriens identifient comme la béatitude.

Pendant ce temps, les stoïciens affirment que le bonheur se trouve dans l'acceptation du destin et la maîtrise de soi. Selon eux, notre bonheur n'est pas déterminé par ce qui nous arrive, mais par notre réponse à ces événements. Ainsi, en acceptant ce qui est hors de notre contrôle et en maîtrisant ce qui est en notre pouvoir, nous pouvons atteindre l'équanimité et la sagesse.

Enfin, on trouve les existentialistes qui affirment que le bonheur est une question de choix personnels et de liberté individuelle. Pour eux, il n'existe pas de bonheur universel préétabli ; nous devons créer notre propre sens et notre propre bonheur. Chacune de ces approches offre une perspective différente sur la nature du bonheur et sur la façon dont nous pouvons le poursuivre.

## **III. Les obstacles et les défis à surmonter**

# **dans la quête du bonheur**

Notre quête pour le bonheur peut être entravée par divers obstacles. Ces difficultés peuvent avoir des origines internes ou externes, et elles peuvent être physiques, psychologiques ou sociales.

Parmi les obstacles internes, on peut citer nos propres croyances erronées, notre auto-sabotage ou nos peurs et angoisses qui peuvent nous empêcher d'atteindre notre plein potentiel. Par exemple, certaines personnes ont du mal à accepter le bonheur ou à se considérer dignes de bonheur en raison de leur faible estime de soi ou de leurs échecs passés. Ces obstacles psychologiques nécessitent souvent une introspection et un travail personnel pour être surmontés.

Parmi les obstacles externes, on peut citer les contingences de la vie, comme les catastrophes naturelles, les épidémies, la guerre, la pauvreté, l'injustice sociale, la discrimination ou l'oppression. Ces obstacles peuvent être extrêmement difficiles, voire impossibles à surmonter pour certaines personnes.

Cependant, ces défis peuvent aussi nous offrir des opportunités de croissance et de développement personnel. Comme le philosophe Friedrich Nietzsche l'a fait remarquer: « Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort ». Par conséquent, surmonter ces obstacles peut nous rendre plus résilients et plus capables de faire face à l'avenir.

## **IV. Le choix éthique et moral : la nécessité de chercher le bonheur.**

La question de savoir si nous devons chercher le bonheur n'est pas seulement une question psychologique ou sociologique, mais aussi une question éthique. C'est la bourse du jugement moral qui guide notre quête.

Kant, par exemple, soutenait que la recherche du bonheur ne doit pas primer sur les impératifs moraux. Pour lui, le devoir moral est supérieur au bonheur personnel. Le bonheur peut être poursuivi, mais il ne doit pas se faire au détriment des obligations éthiques.

Cependant, il est aussi important de rappeler que le bonheur n'est pas

simplement une question d'individus. Il s'agit aussi d'un bien social. Une société heureuse est une société plus harmonieuse, plus pacifique et probablement plus équitable.

Les défis à relever peuvent sembler accablants, mais ils ne doivent pas nous dissuader. Au contraire, ils devraient nous motiver à chercher le bonheur avec plus de détermination et de résilience. Car la quête du bonheur est non seulement un voyage vers un état désirable, mais aussi un processus qui nous façonne, nous rend plus humains et nous grandit. Le bonheur n'est pas seulement une destination, c'est aussi le chemin.

## Conclusion

En conclusion, on peut dire que la quête du bonheur est innée chez l'homme. Différentes perspectives philosophiques illustrent cette idée, soulignant que le désir d'être heureux est au cœur de la condition humaine. Cela dit, la recherche du bonheur n'est pas exempte d'obstacles ; le bonheur est par essence éphémère et peut être entravé par des circonstances externes. Cependant, face à ces défis, notre choix éthique et moral est d'aspirer malgré tout au bonheur. Cette poursuite doit être guidée par la conviction que chaque individu a le droit fondamental d'être heureux et de chercher son propre bonheur. Cette recherche du bonheur est non seulement une nécessité pour atteindre une vie épanouissante et significative, mais elle est également un devoir moral, car en tant qu'individus, notre bonheur contribue également au bien-être général de la société. En définitive, bien que le chemin vers le bonheur puisse être parsemé de défis, nous devrions toujours chercher le bonheur, car c'est un élément essentiel pour une vie pleinement humaine.