



Café-Philo
La vie est-elle un hymne à la joie ?
Samedi 8 décembre 2018

Questions

- Qu'est-ce que la joie ?
- Combien de temps dure le sentiment de joie ?
- La joie peut-elle être durable ?
- Comment se sent-on quand on est en joie ?
- Peut-on cultiver la joie ?
- Peut-on être joyeux dans un monde triste ?
- La vie en elle-même est-elle cause de joie ?
- La joie est-elle une fuite de la vie ?
- Faut-il célébrer la joie dans la vie ?
- Faut-il chercher sans cesse la joie ?

Spinoza, philosophe de la joie

Baruch Spinoza (1632-1677) est un philosophe hollandais d'origine portugaise (réfugié en Hollande pour fuir les persécutions des catholiques contre les protestants) a écrit l'*Ethique* (1677), considéré maintenant comme son chef d'oeuvre. La philosophie éthique de Spinoza est une philosophie de la joie, selon Frédéric Lenoir, dont l'ouvrage *La puissance de la joie*, sera le point de départ de notre analyse. Son étude du comportement humain, sa morale, tout ce qu'il estime guider nos actions, commence avec la joie et finit par elle, c'est une joie en acte. (...) Pour fonder son éthique, Spinoza laisse de côté toutes les valeurs religieuses et métaphysiques et se pose en observateur de la nature humaine. »

La joie, entre invitation et convocation

Selon Frédéric Lenoir, la joie ne s'invite pas, elle apparaît. Et en même temps, elle n'apparaît que dans un état d'esprit favorable. « Il existe un certain nombre d'attitudes, de manières d'être, qui nous permettent de créer ce terreau propice à la venue de la joie. J'en retiendrai ici quelques-unes, mais on pourrait bien entendu en ajouter d'autres : l'attention, la présence, la méditation, la confiance et l'ouverture du cœur, la bienveillance, la gratuité, la gratitude, la persévérance dans l'effort, le lâcher-prise, la jouissance du corps ». On est attentif lorsqu'on savoure un moment, une personne, une présence, un goût, on se rend attentif au monde qui nous entoure. L'attention permet de nous rendre disponible à l'émergence de la joie.

On peut se demander si on peut faire de sa vie un hymne à la joie : peut-on la contrôler ou est-ce qu'elle échappe à tout contrôle ? « La joie a un caractère irrationnel et échappant à tout contrôle. Le plaisir peut se programmer : je m'apprête à regarder une série que j'aime, à dîner dans un bon restaurant avec des amis, à m'offrir un massage, je sais que ce seront des moments de plaisir. Le bonheur se construit : il résulte d'un travail sur soi, d'un sens donné à sa vie et des engagements

qui en découlent. La joie, elle, a un côté gratuit, imprévisible. Ainsi sont les joies sensibles les plus courantes. »

Joie, euphorie, envie.

Il est important de distinguer la joie de ses voisins. La joie a deux ennemies. L'ennemie proche est l'**euphorie**, qui est une joie superficielle suscitée par un attachement aux plaisirs mondains. C'est la joie passive décrite par Spinoza : sa cause est inadéquate, au sens elle n'est pas véritable. L'ennemie lointaine est l'**envie**, cette passion triste liée à la réussite ou au bonheur d'autrui. La joie, au contraire, est le fruit de l'amour altruiste qui consiste à se réjouir du bonheur de l'autre. Par exemple, il s'agit d'un parent qui se réjouit des progrès de son enfant, d'un ami qui est heureux des amours de son compère. Cette joie bienveillante est une passion positive qui éloigne de l'envie. L'envie serait l'incapacité à savourer la joie que l'on pourrait avoir pour autrui.

Joie et conatus : la joie comme puissance de vie

Le point de départ de la philosophie de Spinoza est son idée du *conatus*. En effet, il constate que « chaque chose, selon sa puissance d'être, s'efforce de persévérer dans son être ». Cet effort (*conatus* en latin) est une loi universelle de la vie (...). Toute organisme s'efforce non seulement de se protéger mais aussi d'**accroître** sa puissance vitale. Or, dans cet effort naturel pour se perfectionner, il rencontre d'autres corps qu'il affecte et qui l'affectent. Spinoza observe chez l'être humain que lorsque ces rencontres constituent un obstacle, diminuent sa puissance d'agir, l'empêchent de grandir, il est envahi par un sentiment de tristesse. A l'inverse, lorsqu'elles lui permettent d'atteindre une plus grande perfection, d'augmenter sa puissance d'exister, il est habité par un sentiment de joie. Il définit donc la joie comme « le **passage** de l'homme d'une moindre à une plus grande perfection » (III). Il signifie par là que, chaque fois que nous grandissons, que nous progressons, que nous remportons une victoire, que nous nous accomplissons un peu plus selon notre nature propre, nous sommes dans la joie ».

En lien avec la persévérance, il semble que celle-ci puisse apporter de la joie. Bergson a explicité cela : il fait remarquer que les grandes joies créatives, les seules qu'il considère vraiment, sont toujours le **fruit de l'effort**. Et il lie cet effort à la **résistance** que nous oppose la matière : « La matière provoque et rend possible l'effort. La pensée qui n'est que pensée, l'oeuvre d'art qui n'est que conçue, le poème qui n'est que rêvé, ne coûtent pas encore de la peine ; c'est la réalisation matérielle du poème en mots, de la conception artistique en statue ou en tableau, qui demande un effort. L'effort est pénible, mais il est aussi précieux, plus précieux encore que l'oeuvre où il aboutit, parce que, grâce à lui, on a tiré de soi plus qu'il n'y avait, on s'est haussé au-dessus de soi-même. » (*L'énergie spirituelle*, p.52)

Distinction joie active et joie passive

Toutes les joies ne sont pas du même genre, et n'ont pas la même **vérité**. Spinoza distingue les joies actives (plus vraies) et les joies passives (moins vraies que les joies actives). Les joies passives relèvent d'actions dont nous ne sommes que la cause partielle, ce sont des passions et elles sont souvent liées à quelque chose d'imaginaire. Les joies passives sont illusoires, en quelque sorte, elles nous font croire que l'on augmente notre puissance. Au contraire, les joies actives sont plus vraies car nous en sommes la cause suffisante : elles sont plus vraies, mais aussi plus profondes et plus durables. Une joie peut être fondée sur une **idée adéquate** (vraie) ou sur une **idée inadéquate**

(fausse) de ce qui nous cause de la joie. Les joies passives sont liées à des idées inadéquates alors que les joies actives sont liées à des idées adéquates. Une véritable joie doit être fondée sur une connaissance véritable de la cause de la joie et non sur une **idée inadéquate** (de la personne ou l'objet qui provoque la joie). Si par exemple, on a un sentiment d'amour pour une personne que nous avons idéalisée, et que nous ne voyons donc pas telle qu'elle est. Alors que d'autres histoires amoureuses peuvent être fondées sur une cause adéquate, si nous connaissons la personne telle qu'elle est.

Joie et béatitude

A son niveau le plus élevé, il y a pour Spinoza la béatitude (on pourrait la nommer bonheur véritable ou joie permanente). La béatitude est un point auquel on parvient lorsqu'on s'est libéré de la servitude des passions. « C'est la joie de la **libération** (...) grâce à la raison, à l'intuition et à la réorientation de notre désir – nous ne sommes plus mus par nos affects passifs – notre inconscient, dirait-on aujourd'hui – mais nous atteignons une joie absolue que rien ne peut éteindre. La béatitude semble être une joie détachée construite par notre liberté : liberté à désirer ce que l'on souhaite désirer, liberté de ne pas se soumettre aux passions.

Joie et connaissance de soi

A la suite de Montaigne, Spinoza « nous invite à bien **connaître notre nature** et à former notre jugement pour apprendre à **discerner ce qui es bon** pour nous, ce qui nous met dans la joie, et ce qui, à l'inverse, nous plonge dans la tristesse. » Spinoza formule une éthique, une science morale qui distingue ce qui est **bon** pour chacun d'entre nous et ce qui ne l'est pas. Cette éthique implique un **travail individuel** : ce qui est bon pour l'un et le met en joie pourrait se révéler mauvais pour l'autre et le plongerait dans la tristesse. Ce travail est donc plus difficile qu'il n'y paraît parce qu'il implique un réel effort – rationnel – de discernement, qui doit permettre une **conversion du désir** vers les joies les plus actives, donc les plus vraies, les plus profondes et les plus durables.

Parce qu'il pose la joie comme fondement et but ultime de toute **éthique**, et que cette réflexion n'est pas fondée sur une croyance ou un raisonnement purement abstrait, mais sur une observation et une analyse approfondies de l'être humain, Spinoza nous donne une véritable définition de la joie : elle est, selon lui, le perfectionnement, l'augmentation de la puissance d'exister.

La joie, entre invitation et convocation

Selon Frédéric Lenoir, la joie ne s'invite pas, elle apparaît. Et en même temps, elle n'apparaît que dans un état d'esprit favorable. « Il existe un certain nombre d'attitudes, de manières d'être, qui nous permettent de créer ce terreau propice à la venue de la joie. J'en retiendrai ici quelques-unes, mais on pourrait bien entendu en ajouter d'autres : l'attention, la présence, la méditation, la confiance et l'ouverture du cœur, la bienveillance, la gratuité, la gratitude, la persévérance dans l'effort, le lâcher-prise, la jouissance du corps ». On est attentif lorsqu'on savoure un moment, une personne, une présence, un goût, on se rend attentif au monde qui nous entoure. L'attention permet de nous rendre disponible à l'émergence de la joie.

Joie et tristesse

La philosophie de la joie de Spinoza n'est en rien un déni des tristesses actuelles, une philosophie du bien-être égoïste ou du souci de soi égotiste. C'est une philosophie de la **joie dure, âpre, rudement conquise par la raison** et par le corps sur le constat lucide de nos servitudes. Le contraire d'un déni, d'un repli, d'une indifférence ou d'une foi.

Soyons plus précis. Déplions ce quadruple contraire. Premièrement, il est clair que la plupart des **joies factices** que l'on nous propose aujourd'hui (loto, sport-spectacle, jeux vidéo, séries télévisées infinies, etc.) reposent sur le déni des tristesses du jour et des impuissances de nos corps. Elles s'apparentent ainsi au **divertissement pascalien**, pauvres illusions dont la seule fonction est de nous faire oublier la « *misère de l'homme sans Dieu* » (Pascal). Nous balançons ainsi sans cesse entre lâche abandon et culpabilité – c'est le prix de tout déni. Or, pour sortir de ce cercle, le geste auquel nous invite Spinoza est double. D'une part, **déculpabiliser comme expulser tout mépris** : toutes les choses qui nous donnent de la joie sont bonnes, y compris les plus idiotes. D'autre part, **relativiser et comprendre**, notamment comprendre que si toutes nos joies sont innocentes et effectivement « bonnes » dans l'instant de leur jouissance, nombre d'entre elles n'en sont pas moins idiotes et nuisibles du point de vue d'une vie plus haute et plus libre. Car le bien et le bon sont toujours **relatifs** : si la joie télévisuelle est bonne pour le grabataire, à la hauteur de la faiblesse de son corps et de son âme, elle est mauvaise pour le jeune homme ou la jeune fille dans la fleur de l'âge, parce qu'en vérité ce n'est pas une pure joie – c'est une tristesse mêlée à une joie, mélange dans lequel la tristesse, qui fait décroître nos puissances actuelles d'agir, est en vérité bien plus grande que la joie. Que ne pourrait faire un adolescent s'il oubliait la télévision ! Autrement dit, Spinoza ne condamne aucun comportement, mais il enjoint à ne pas être la dupe de nos joies en étant autant que possible conscient des tristesses qu'elles peuvent envelopper. Les vraies et pures joies se conquièrent, non dans le déni de ce qui nous attriste mais dans sa compréhension patiente. En ce sens, la philosophie spinoziste de la joie pourrait aussi bien être dite philosophie (ou méditation) de nos tristesses.

Deuxièmement, une telle **apologie de la joie individuelle** est tout autant le contraire d'un **repli** ou d'une indifférence. Elle est issue non de la contamination collective (tristesse des enthousiasmes et des espérances de la foule qui s'achèvent toujours en déception), mais de sa lente appropriation personnelle. Il faut être attentif ici à la définition que Spinoza donne de la joie : ce qui augmente nos puissances d'affecter et d'être affecté. Car être capable d'être affecté, de voir se modifier son corps et son esprit dans la rencontre avec les autres corps et les autres esprits, est pour Spinoza une puissance, en vérité égale et identique à notre puissance de les affecter à notre tour. En ce sens, la joie spinoziste n'est pas le plaisir épicurien, le plaisir du « cache ta vie » pris dans le retrait du monde, au mieux avec quelques amis choisis, au fond du jardin d'Épicure. Mais ce n'est pas non plus la sérénité stoïcienne, conquise sur fond d'indifférence à tout ce qui ne dépend pas de nous et dont on ne peut jouir qu'au cœur de sa « *forteresse intérieure* », comme disait Marc Aurèle. C'est au contraire une joie qui comprend toujours l'autre, les autres, le monde, et d'abord au sens propre – une joie qui les « prend avec soi », les embrasse, les enveloppe, ne leur tourne jamais le dos. Ce qui se déduit aisément de ce que l'on avait dit plus haut. La joie n'est jamais insulaire, elle n'est jamais « espace de liberté » ou « moment de détente », mais libération rude de ce que Spinoza appelle notre « servitude native », de nos aliénations actuelles, et donc tension âpre vers elles. Il n'y a de vraie joie que dans notre présence au monde et dans la saisie de tout ce qui est encore vivant, puissant, persévérant même au cœur du malheur. Non dans le retrait du monde ou dans une indifférence armurée.

Le contraire d'une foi

Par là même, et troisièmement, on commence à comprendre en quoi une telle philosophie de la joie est le contraire d'une foi, c'est-à-dire d'une espérance et d'une attente passives. Il ne s'agit pas de « *croire en la joie* », de croire que la joie finira par chasser d'elle-même nos tristesses. Au contraire, on l'a vu, quand on croit en la joie, on en est presque toujours la dupe, tant la plupart de nos joies ordinaires enveloppent des tristesses plus profondes. De ce point de vue, il faut encore être attentif à deux autres points du spinozisme. Tout d'abord, Spinoza fait attention à clairement

distinguer entre deux sortes de joie : les passives et les actives. Or, les premières, issues de nos rencontres de **hasard**, sont toujours bonnes en soi mais aussi toujours dangereuses tant elles dépendent des moindres variations du hasard : que l'on nous retire ce (ceux) que nous aimons tant, et nos plus grandes joies deviennent nos plus grands supplices. Les secondes, en revanche, issues de la raison, de la compréhension juste des choses, c'est-à-dire de ce en quoi elles sont vraies et d'une certaine manière éternelles, sont fiables et ne varient pas. En elles seules, on peut donc trouver notre salut ou notre liberté ; elles sont le contraire d'une foi, d'une soumission passive, puisqu'elles sont pures actions, tout comme le bonheur chez Aristote se définissait comme action et non comme récompense.

Ensuite – c'est le second point à garder en mémoire –, il faut remarquer que si, pour Spinoza, la joie constitue avec la tristesse la modification primitive de notre désir, c'est-à-dire de notre puissance (l'une vers le haut, l'autre vers le bas), en vérité cette

« Il n'y a de vraie joie que dans notre présence au monde et dans la saisie de tout ce qui est encore vivant, puissant, persévérant même au cœur du malheur »

modification est plus théorique que réelle. Car concrètement, ce n'est jamais la joie en tant que telle que l'on expérimente, mais l'une de ses modifications spécifiques : le chatouillement (*titillatio*), le contentement (*gaudium*), l'amour, la faveur (*favor*), la satisfaction de soi (*acquiescentia in se ipso*), la plus haute des joies passives, la vraie gloire (*vera gloria*) qui naît de la raison, etc., voire du côté des joies actives, l'amour intellectuel des choses singulières jusqu'à la béatitude. À cet égard, on pourrait donc presque dire que l'idée de joie, dès qu'elle devient objet de croyance ou de foi, nous empêche de comprendre nos joies singulières et réelles. D'un simple opérateur théorique, on fait une transcendance faussement pratique, c'est-à-dire un faux principe moral intangible : la joie, ce serait le Bien, et il faudrait donc toujours chasser ses passions tristes par des passions joyeuses. Alors que pour Spinoza, bien plus prudent en ces affaires, il s'agit de préserver l'immanence partout, même dans ses principes de vie les plus communs. En l'occurrence accepter d'être triste quand, de fait, c'est bien le cas, sans ériger la Joie en principe majuscule et normatif, donc transcendant. Sans cela, dès qu'on retrouve un peu de joie, on se chante « Que ma joie demeure », mais on ne comprend plus précisément ni ce qui nous rend joyeux, ni de quelle sorte de joie il s'agit exactement (passive ou active, univoque ou ambiguë), préparant ainsi d'avance le lit de nouvelles tristesses à venir.

Utile en temps de crises

Il ne faut donc pas se tromper sur la philosophie spinoziste de la joie. Ce n'est pas la philosophie optimiste d'une époque bienheureuse où l'on pouvait encore croire, sinon au meilleur des mondes possibles, du moins au progrès et à la marche irrésistible du bonheur sur terre. C'est une philosophie ni optimiste, ni pessimiste, qui prône bien moins « la » joie en général que la **compréhension adéquate des êtres et des événements singuliers de ce monde, compréhension d'où peuvent s'extraire des joies actives** et multiples qui prennent très vite des noms bien plus précis que celui de joie. C'est donc effectivement une philosophie parfaite pour notre époque profondément attristante. Une philosophie qui, face à toutes les crises et les catastrophes dont l'avenir est gros, nous enjoint de nous y engager corps et âme, pour mieux les comprendre, afin de les modifier autant qu'il est en nous. Et si jamais nous ne pouvons rien y changer, on peut encore se réjouir de ce que ces crises ne nous tuent pas, augmentant certes notre tristesse, sans pourtant entamer notre joie. En quelque sorte, Spinoza nous offre moins une philosophie béate de la joie, qu'une **philosophie des joies singulières et malgré tout**, c'est-à-dire une philosophie qui nous apprend encore à nous réjouir au cœur de nos plus hautes tristesses et par elles – ni contre elles, ni en dehors d'elles. Autrement dit, sur le chemin qui mène à la grande joie de l'esprit et du corps, il faut apprendre aussi, parfois, à être triste, au moins pour se protéger des joies excessives ou narcotiques qui finissent si souvent par nous rendre à terme plus tristes encore. Car il y a autant d'impuissance chez celui qui ne sait pas souffrir que chez celui qui ne sait pas se réjouir.

