

Notions décryptées

ET SI LE CALME ÉTAIT UNE FORME DE BONHEUR ?

En grec ancien, *ataraxie* signifie « absence de trouble de l'âme ». Et, elle va de pair avec l'*aponie* : l'absence de souffrances du corps. Dans l'Antiquité, ce duo « âme apaisée et corps sans douleur » définit souvent le bonheur.

Or, quand nous parlons de *bonheur*, nous pensons au contraire à la *joie*, la *réussite*, l'*extase*, l'*intensité*, l'*amour*. Voilà qui dit déjà beaucoup sur notre propre culture.

Car, pour nous, le bonheur est une aventure. Il doit être spectaculaire, documenté, partagé. Même les vacances doivent être *intensément oisives*. Et si elles ne l'ont pas été, si la photo n'est pas bonne, si l'émotion n'est pas venue, eh bien c'est raté. C'est du moins le récit qu'on nous vend.

Nous connaissons ainsi une sorte de *dictature du bonheur* que les réseaux sociaux ont non seulement amplifiée, mais doublée d'une obligation de preuve : il ne suffit plus d'être heureux, encore faut-il le démontrer.

Dans cette perspective, l'*ataraxie* est un contrepoint radical et salutaire.

Cette notion est centrale pour au moins trois écoles philosophiques majeures de l'Antiquité : les sceptiques, les épicuriens et stoïciens.

Comment atteint-on cette ataraxie ?

Pour les sceptiques, par la **suspension du jugement**. Puisque nous ne pouvons pas avoir de certitude absolue, nous ne devons pas nous attacher avec force à un dogme. Ainsi nous éviterons les conflits que les déceptions préparent et que les certitudes engendrent.

Pour les épicuriens, par la **modération des désirs** pour cesser de souffrir du manque. Car chaque désir non assouvi est une douleur. Réduire ses désirs et les choisir soigneusement, c'est vivre mieux.

Pour les stoïciens, par l'appréciation exacte de la valeur des choses. Souffrir pour ce qui ne dépend pas de soi est une erreur malheureuse. La tranquillité vient de savoir sur quoi il est possible de travailler.

On pourrait être tenté de penser que c'est là un programme un peu morne. Ce n'est que soustractif, semble-t-il. Une sorte de philosophie de la réduction.

Mais l'intérêt de ces trois réponses, c'est d'être des programmes de clarification. Moins d'illusions. Moins de confusion entre ce qui importe et ce qui n'importe pas.

L'ataraxie est donc la promesse d'une présence à soi plus dense et stable.

Pourquoi cela nous intéresse-t-il ?

Nous travaillons dans des organisations qui valorisent le mouvement, l'urgence, et l'engagement passionné. Pourtant une équipe constamment agitée n'est pas plus efficace. Elle est bruyante. Et ce bruit fatigue, disperse et aveugle.

Or si, sceptiques, nous suspendons notre jugement avant de conclure immédiatement, nous observons mieux ce qui se passe réellement, sans projeter nos certitudes sur une situation encore floue.

Si, épicurien·nes, nous apprenons à modérer nos désirs de reconnaissance et travaillons moins pour les applaudissements, mais davantage pour la qualité, nos décisions seront moins contaminées par ce besoin d'approbation.

Si, stoïcien·nes, nous n'attachons pas une valeur excessive aux résultats hors de notre contrôle, nous supporterons mieux l'incertitude et la pression.

Ce sont là des compétences.

Et dans une culture qui confond agitation et engagement, se rappeler que le calme est une forme de bonheur, et non une absence d'ambition, me semble être une idée agréablement subversive.

Avec philosophie,
- Bernt