

## Notions décryptées

# ÊTRE « ÉPICURIEN », QUE SIGNIFIE CET ADJECTIF SI SOUVENT MAL COMPRIS ?

Lui, c'est un « épicurien » dit-on (en semi-reproche). Le mot existe encore dans la langue courante, plus de 2000 ans après Épicure. Mais savez-vous ce qu'il désigne vraiment ?

Dans les conversations de tous les jours, un·e épicurien·ne est une personne qui aime les repas festifs, les bonnes bouteilles et autres plaisirs raffinés. C'est un « bon vivant », voire un être barbotant dans une sorte de débauche.

Or, c'est exactement l'inverse de ce qu'enseignait Épicure.

Cette confusion n'est ni récente, ni anodine. Elle vient de ses adversaires. D'abord les stoïciens qui ont caricaturé Épicure pour l'attaquer plus facilement. Puis le christianisme qui voit en lui un athéiste scandaleux et moralement insupportable (car les dieux, souvenez-vous, cf. 19/144, vivent tranquillement dans l'ataraxie sans se soucier de nous. Blasphème).

Depuis le terme « épicurien » garde ce sens caricaturé. Voilà, vous avez de quoi briller en société... ou vous faire traiter de pénible. Mais comment est-ce possible ? Car il n'y a pas de fumée sans feu, non ?

### Une question de plaisir.

Tout se joue sur la notion de plaisir. Car, oui, pour Épicure, **le plaisir est le souverain bien**. Mais il distingue deux plaisirs que nous confondons.

1 | Le **plaisir-mouvement**. C'est l'excitation, la stimulation, la satisfaction intense d'un désir. C'est la fête, le festin et la conquête. Ce plaisir est réel, mais vient avec un revers douloureux : après la sensation intense, vient la frustration, le manque, la dépendance.

2 | Le **plaisir-repos**. C'est l'ataraxie dont nous parlons depuis 17/144. C'est une absence de troubles de l'âme, une paix intérieure, un équilibre. Elle va avec l'aponie, absence de douleur du corps. Ensemble, l'aponie et l'ataraxie constituent le véritable bonheur.

**Le bonheur est donc une stable quiétude bien plus qu'une jouissance intense.**

Ainsi, les vraies épicurien-nes, les sages savent se contenter de peu. Manger du pain, des fruits, des légumes et boire de l'eau suffit à se réjouir. Parce que c'est dans cette sobriété que se niche notre liberté. Qui a besoin de peu dépend de peu. Dès que nous désirons davantage, nous nous mettons en quête de plaisirs toxiques, car ils font plus de mal que de bien. Nous devons donc consciemment réguler nos désirs.

Et dans sa *Lettre à Ménécée*, Épicure en distingue 3 types :

1 | **Les désirs naturels et nécessaires.** Nous en avons besoin pour la vie (sécurité, sommeil), pour l'absence de souffrance du corps (boire, manger), pour la paix de notre âme (philosophie).

2 | **Les désirs naturels, mais non nécessaires.** Comme la gastronomie. On raffine inutilement un désir essentiel.

3 | **Les désirs non naturels et donc non nécessaires.** Gloire, fortune et toutes les autres ambitions qui provoquent plus de troubles que de bien-être.

Notre problème selon Épicure : quand bien même la nature nous enseigne d'éviter la douleur et de trouver un équilibre, les humains s'éloignent de cette sagesse en inventant tout un tas de désirs artificiels, toujours difficiles à satisfaire. Notre grande erreur n'est donc pas tellement le fait de « chercher du plaisir », mais surtout de mal choisir notre plaisir et nos désirs.

**Pourquoi cela nous intéresse-t-il ?**

Tout autour de nous fait la promotion du plaisir-mouvement. Même les vacances, mazette, doivent être intensément reposantes.

Nous sommes en quête de pics d'adrénaline, de réussite, de stimulations. Et nous jouons la surenchère. Jusqu'à l'épuisement. Ou jusqu'à une sourde impression que quelque chose manque ou cloche.

De ce point de vue, Épicure nous offre une grille de lecture utile : nous pouvons distinguer ce qui excite de ce qui nourrit. La question devient alors : **qu'est-ce que je désire poursuivre et au prix de quoi ?**

Individuellement et collectivement, cette lucidité sur nos désirs est l'une des conditions d'une vie privée et professionnelle durable. Car choisir son plaisir, c'est choisir sa priorité.

Avec philosophie,  
Bernt