



**HAL**  
open science

## Alain et la pratique du bonheur

Michel Bourdeau

► **To cite this version:**

Michel Bourdeau. Alain et la pratique du bonheur. Le bonheur, dictionnaire historique et critique, sous la direction de Michèle Gally, 2019. halshs-02546272

**HAL Id: halshs-02546272**

**<https://shs.hal.science/halshs-02546272>**

Submitted on 17 Apr 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# Alain et la pratique du bonheur

Michel Bourdeau, CNRS IHPST

Les *Propos sur le bonheur* constituent l'ouvrage le plus connu d'Alain (pseudonyme d'Emile Chartier, 1868-1951) et, comme souvent, ils ont souffert de ce succès : leur auteur s'en serait parfois moqué et les « alanistes » lui reprochent d'avoir éclipsé d'autres volumes qu'ils jugent meilleurs ou plus représentatifs. Mais leur succès non démenti offre une bonne occasion de relire un auteur quelque peu oublié aujourd'hui.

« Comme la fraise a goût de fraise, ainsi la vie a goût de bonheur », cette pensée, tirée d'un *Propos* du 29 mai 1909 (P.N. III, XXVI) qui n'a pas été repris dans le recueil, résume bien l'approche de l'auteur, à condition toutefois qu'on prenne le temps de s'arrêter sur ce qu'elle peut bien signifier. Savourer son bonheur ne va en effet pas de soi (on le laisse si souvent échapper !) et ces propos ont été écrits pour nous aider à déjouer les pièges qui nous attendent. En premier lieu, vivre, ce n'est pas se laisser vivre ; c'est d'abord et avant tout agir, de sorte que l'enseignement d'Alain prend la forme d'une invitation à l'action : « un navire, s'il n'a point d'impulsion, il n'obéit pas au gouvernail. Bref, il faut partir n'importe comment ; il est temps alors de se demander où l'on va » (XXII, 70). De là déjà plusieurs conséquences. La liaison de la peine et du plaisir, manifeste par exemple chez le coureur, fait qu'« on ne se représentera nullement l'homme heureux comme celui à qui tous les bonheurs sont apportés ; mais on contraire on le pensera debout, en action et en conquête, et faisant bonheur d'une puissance exercée. En ce sens, ceux qui traitent du bonheur n'ont pas tort de mépriser le plaisir » (*Propos* II, 999). Le primat de l'action induit encore un certain rapport au temps. « Il y a l'avenir qui se fait et l'avenir qu'on fait » (LXVIII, 202) et le sage ne regarde pas plus loin que ses pieds.

*Le premier obstacle.* Une fois reconnu que le bonheur se trouve dans l'exercice des fonctions vitales, reste à s'assurer que rien ne vient entraver leur libre fonctionnement. C'est alors qu'on découvre que le premier obstacle à vaincre se trouve en nous : « aucun homme ne peut trouver en ce monde de plus redoutable ennemi que lui-même » (XX, 65). Rien ne sert en effet d'accuser autrui, ou le monde extérieur. Ce dernier ne nous veut ni bien ni mal. Quant à nos relations avec nos semblables, elles « ne sont pas pour être goûtées ou subies, mais il faut les faire. Une société n'est pas comme un ombrage où l'on est bien ou mal, selon le temps et les courants d'air. C'est au contraire le lieu des miracles, où le sorcier fait la pluie et le beau temps » (XXXVI, 110). La voie du bonheur passe donc par un travail sur soi. Puisque le mal n'est pas tant dans les choses que dans notre opinion sur les choses, il faut commencer par rectifier son jugement, et reconnaître « que tout événement a deux anses et qu'il n'est pas sage de choisir pour le porter celle qui blesse la main » (LXIII, 187).

En nous, il y a aussi nos humeurs, contre lesquelles Alain ne cesse de nous mettre en garde : « Dans le fond, il n'y a point de bonne humeur ; mais l'humeur, à parler exactement, est toujours mauvaise, et tout bonheur est de volonté et gouvernement » (XCIII, 272). Un des secrets du bonheur consiste à réussir à être indifférent à ses humeurs, au lieu de se laisser envahir par elles (LXVI, 196).

*La méthode de Gribouille.* Le second obstacle a nom *méthode de Gribouille* (LXII, 183) ou *système de l'exaspération* (XX, 64) : rien n'est meilleur que de se gratter. Il en résulte des « maux imaginaires [...] aussi réels que les autres [...] seulement imaginaires en ceci que nous les entretenons pas nos propres mouvements, en même temps que nous en accusons les choses extérieures » (X, 34). Contre ces maux imaginaires, le remède, cette fois, nous a été donné par Descartes. « Il est le premier,

et il s'en vante, qui ait visé droit au but » (VI, 24). En renvoyant les passions au corps, il nous a montré comment dépasser les limites auxquelles se heurtait la morale stoïcienne. En effet, si « la volonté n'a aucune prise directe sur les passions, elle a une prise directe sur les mouvements » (XVI 54). Ainsi, c'est l'union de l'âme et du corps qui permet de se libérer des passions : « le maître de philosophie vous renvoie au maître de gymnastique » (XVII, 56). C'est bien l'action, non la pensée, qui nous délivre. « Il n'y a qu'une manière de résister au froid, c'est d'en être content » ; sans doute, mais encore faut-il joindre le geste à la parole : « Se frotter les mains est deux fois bon quand le vent souffle du nord-est » (XX, 65). C'est sur ce point qu'ont porté la plupart des critiques adressées à l'ouvrage : Alain nous prodigue des conseils relevant tantôt de l'auto suggestion tantôt de la méthode Coué et il en arrive à verser dans le prosaïsme.

*Savoir vivre.* Enfin, l'homme étant un animal sociable, il lui est indispensable d'apprendre à vivre avec ses semblables, ce qui suppose que l'ordre humain soit reconnu dans ce qu'il a de spécifique : à la différence de l'ordre extérieur, qui n'a que faire de la persuasion, celle-ci y est toute puissante et « la confiance [y] fait partie des faits » (LXVIII, 202). Les *Propos* sont ainsi amenés à revenir maintes fois sur cette école de savoir vivre qu'est la politesse. Le fait peut surprendre, car la politesse est souvent considérée comme une forme d'hypocrisie. En réalité, il ne s'agit pas d'employer sa volonté à cacher ses sentiments, mais « de les changer par volonté » (XXXVI, 111). « Tout ce qui sent le brutal et l'emporté est impoli » (LXXXII, 239). La politesse dont parle Alain n'est pas la flatterie calculée du courtisan, pas plus d'ailleurs que la bienveillance délibérée. Elle « se rapporte seulement aux actions que l'on fait sans y penser et qui expriment quelque chose que nous n'avons pas l'intention d'exprimer » (LXXXIII, 242). C'est une certaine manière d'être, autant que d'agir ; comme une souplesse, des humeurs précisément, qui fait que la danse ou l'escrime passent à bon droit pour une école de politesse.

Il est impossible de parler de ces *Propos sur le bonheur* sans signaler leur qualité littéraire. Grand prosateur, Alain y est souvent à son meilleur et le plaisir que l'on prend à lire ces pages a beaucoup contribué à leur succès. Quelques exemples, choisis au hasard : le malheur s'enlève comme un vêtement (X, 34) ; la tristesse est comme un poison ; on peut l'aimer, mais non s'en trouver bien (XCI, 266) ; l'humeur retombe dans la vie animale, comme un chien rentre dans sa niche (LXVI, 196-97) ; il y a deux espèces d'hommes, ceux qui s'habituent au bruit et ceux qui essaient de faire taire les autres (XXXIII, 103). Tout cela au service d'une grande élévation de pensée. Ainsi de cette remarque : « ce que nous pouvons faire de mieux pour ceux qui nous aiment est encore d'être heureux » (XC, 264).

*Propos*, t. 2, texte établi, présenté et annoté par S Samuel de Sacy, Pléiade, 1970, p. 999. Toutes les autres références sont aux *Propos sur le bonheur*, (Gallimard, 1928 ; cités dans le volume de la collection Soleil, du même éditeur, sans date). Pour faciliter la consultation, on indique aussi le n° du *Propos*. Une première édition, comprenant moins de *propos*, était parue en 1925, chez Jo Fabre, à Nîmes.

On lira avec profit la remarquable conférence de Georges Pascal, *A propos des Propos sur le bonheur*, disponible sur le site de l'Institut Alain (<http://alain.institut.free.fr/Etudes/indexetudes.htm>) ou le site Alain (Alinalia)

<http://alinalia.free.fr/spip.php?page=recherche&recherche=A+propos+des+propos+sur+le+bonheur>.