

L'Escalier du Bonheur

Benjamin Perrault

Dans le cadre du Défi de création philosophique 2024

Département de philosophie
Cégep de Rivière-du-Loup
7 avril 2024

Introduction accrocheuse

S'améliorer. Devenir une meilleure version de soi-même. N'y en a-t-il pas un qui n'aimerait pas arriver à sa réunion d'anciens avec un burger *self-help* à la boulette de 25 livres de muscles de plus sur le corps, sauce promotion-au-travail, et cornichons grosse-voiture? Ne voit-on pas cette ambition à atteindre un niveau supérieur de développement mental, physique, spirituel, financier, tous les jours? La petite marche rapide matinale avec haltères et vêtements fluorescents assortis du groupe de femmes d'âge moyen du quartier, les pousse-poussettes le mercredi après-midi, le gars en crise de quarantaine qui s'achète une carte de centre d'entraînement le 3 janvier, l'adolescent voire jeune adulte qui traverse le *no man's land* de la plateforme de vidéos courts de son choix et aperçoit des gens de son âge avec un immense succès social et une quantité encore plus immense de biens matériels à filmer? Et bien sûr, la cousine qui annonce chaque mois sur Facebook son nouveau projet entrepreneurial, ayant toujours l'audace de se retrouver dans le dernier système pyramidal de vente de bagatelles bio, granos, éthiques, naturelles? Oui, ce ne sont pas les sources d'inspiration (ou de découragement) qui manquent, et l'influence du succès sur les gens en périphérie de ceux qui le subissent est importante. Cette sorte de volonté à l'amélioration, donc, comment la définit-on? Quelle est sa place, dans notre société postmoderne? Est-elle même nécessaire?

Selon l'humble auteur

La perfectibilité, ce petit raisonnement de plus qui différencie les bêtes des bêtes, cette arrière-pensée un peu paranoïaque et très précieuse, elle nous permet d'être, spirituellement, proprement, des humains. De se dire, « Oui, c'est bien, mais cela pourrait-il être meilleur? Comment, alors? », voilà ce qui a donné naissance à notre civilisation industrielle bien-aimée, de l'agriculture à la dystopie gépétienne hantant l'esprit des professeurs de littérature et de philosophie.

Il est essentiel pour moi de me voir évoluer. À la limite, connaissant déjà un peu ce qui se passe à la fin de ma vie, je fais de la perfectibilité ma raison d'exister, je sais pertinemment que je vais mourir un jour, mais je sais aussi que j'ai la capacité d'améliorer à l'infini ma condition de vie, de m'épanouir sans limites, donc pourquoi ne pas le faire? Pourquoi ne pas travailler sur ma personne tous les jours, si j'en suis capable? Il y a bien sûr la curiosité de voir le monde évoluer autour de moi, mais voilà une autre motivation qui relève de la perfectibilité. Certains diront que c'est plutôt le bonheur, ou son atteinte, qui les font sortir du lit chaque matin, je répondrai qu'il est intrinsèquement lié à la perfectibilité, le vrai bonheur, pas le bonheur temporaire du gobage féroce d'un falafel au resto du coin, mais la paix de l'esprit, l'endormissement du cerveau reptilien, par la seule force de la volonté, qui rend les pires moments passables. Cela dit, la conception du bonheur chez la populace est souvent erronée, et la perfectibilité en est fréquemment responsable.

En société contemporaine

Jean-Jacques Rousseau a un jour dit que dans la société, l'homme change pour le pire. Sauf qu'en l'an industriel 2024, au Québec, au moins, il n'est même plus obligé de changer. Il est en effet devenu très facile de s'offrir une vie bien simple de fonctionnaire de bureau, de maîtriser le métro-boulot-dodo, grosso modo, de pas trop peaufiner le portfolio. « Mais sans perfectibilité, nous ne sommes que des zombies, des esclaves! Des parfaits serviteurs, à la Boétie! », me diriez-vous, et pour certaines personnes, en effet, c'est bien satisfaisant! Ils

vivent une vie suffisamment sensée pour sourire sur leur lit de mort, même déféquant dans un sac, même en compagnie du fils habituellement malcommode, mais sensible et doux pour la première fois dans sa vie, impatient de recevoir sa part de l'héritage. Il est donc très possible d'être content dans les distractions, les plaisirs faciles, et en se gardant occupé, en faisant des voyages, peut-être deux ou trois enfants, il peut y avoir moins de possibilités de recul, et donc, moins de possibilités de se rendre compte de l'absence d'épanouissement. Mais si l'on peut être heureux avec si peu d'ambition, comment se fait-il qu'autant sont tristes avec une abondance de culture, d'éducation, d'implication, d'activités? Ceux qui s'améliorent, qui tendent à plus ont certainement un avantage, non?

Trop souvent, on cultive un idéalisme destructeur. On se donne des balises de bonheur, une quantité spécifique de succès à atteindre, et c'est seulement après y être parvenu qu'on serait heureux. Puis, si par miracle, on atteint un objectif souvent déjà irréaliste, on a tendance à repousser la balise, et sinon, on n'y arrive simplement pas. Une course à l'insatisfaction, donc. Se parfaire, sans jamais regarder en arrière pour apprécier le progrès. Que ce soit par des biens matériels, du succès social, ou des muscles semi-visibles, notre culture d'excès nous pousse à toujours vouloir plus. Évidemment, ce n'est pas nécessairement une mauvaise idée d'avoir des repères, des façons de mesurer le progrès, mais chercher son bien-être dans ces balises, c'est chercher au mauvais endroit. On regarde la destination au lieu d'apprécier le voyage. Parce qu'en tant que tel, il n'y a pas de problème à aimer l'exercice, ou une aisance économique, mais ces choses ne rendent pas heureux. La forme physique règle les problèmes de forme physique, l'argent règle les problèmes d'argent. Ces éléments complémentent, améliorent, peaufinent, mais la satisfaction d'exister doit venir de l'intérieur.

Guide Infaillible du bonheur

Pourquoi oublions-nous nos inquiétudes et insatisfactions en pratiquant un sport, ou en méditant? Parce que notre cerveau est éteint. Parce qu'on se concentre sur le moment

présent, qu'on vit la vie une seconde à la fois. Nos soucis existent toujours, mais nous savons que ce n'est pas le moment de leur accorder de l'importance. Voilà une attitude à adopter, accorder de l'importance au problème présent, et non celui de la semaine prochaine. Pour être heureux, il y a donc une part d'autolobotomie, de simplicité, voire de naïveté volontaire, et de tolérance de sa situation, d'appréciation des éléments, beaux, plaisants qui s'y retrouvent. Sans être une excuse pour être passif par rapport à celle-ci, c'est une réflexion à avoir sur ce qu'on a déjà, et la gratitude qu'on peut lui accorder.

Certains voient le perfectionnement purement à travers les yeux des gens de leur milieu, pour le statut, pour être le premier du groupe, pour l'opinion favorable de celui-ci. Bien qu'il puisse être un motivateur puissant, généralement, c'est une mauvaise idée de travailler sur soi par égo. La perfectibilité est grandement subjective. Les gens répètent souvent qu'il ne faut pas se comparer aux autres, et ils ont raison. Chaque personne a un contexte de vie complètement unique, et un amalgame de facteurs font qu'on évolue, on existe différemment, donc à moins d'être un des 25 meilleurs joueurs de badminton au monde, c'est insensé de se comparer avec son entourage. Il faut plutôt se regarder soi-même, et son passé, ce qu'on était avant, ce qu'on est maintenant, et pas à pas, un changement positif et durable se fait déceler, une amélioration graduelle. C'est triste de savoir que certains rêves plus ambitieux ne se réaliseront peut-être pas, mais ce n'est pas une excuse pour ne pas être meilleur que soi-même, six mois auparavant.

La perfectibilité est donc un outil très puissant pour le bonheur, mais il faut savoir l'utiliser correctement. Il faut pratiquer une simplicité de l'esprit, un contentement, se comparer seulement à soi-même, utiliser le développement personnel comme un complément au bonheur, une sorte d'indication du progrès, sans en faire le centre de sa vie. Il faut devenir un artiste dans l'art de se parfaire, de se créer une vie qu'on aime, tout en étant satisfait avec celle qu'on a, et ce, malgré les défis, difficultés et autres, parce qu'évidemment, c'est ardu et ça prend du temps, de la discipline, de l'intérêt, de la motivation, mais grâce à la flamme incommensurable de la volonté humaine, que ce soit l'apprentissage d'une langue, la

pratique compétitive d'un sport ou l'ambition de battre grand-maman au Scrabble, (presque) tout est possible.

Conclusion motivante

La perfectibilité, c'est d'identifier un problème, ou une occasion de s'améliorer, et de la prendre, c'est d'enlever les sources de mécontentement, et de créer plus de sources de contentement. C'est d'être satisfait avec peu, ou insatisfait avec beaucoup, et de changer selon le besoin. La perfectibilité a-t-elle sa place, donc, en l'an 2024? Existe-t-il une façon d'être heureux tout en voulant s'améliorer? En modération, certainement! Si on le fait pour soi, si on utilise la bonne mentalité, si on pratique la gratitude, il y a absolument moyen de rendre notre existence plus belle encore, puisque rendu à la destination, il aura été souhaitable d'avoir profité du voyage.

« Un homme en bonne santé veut mille choses. Un homme malade n'en veut qu'une. »

- Confucius