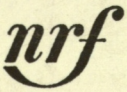
ALAIN

PROPOS SUR LE BONHEUR



GALLIMARD

Extrait de la publication

Extrait de la publication

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous les pays.

© Éditions Gallimard, 1928, renouvelé en 1955.

Extrait de la publication

I

Bucéphale.

Lorsqu'un petit enfant crie et ne veut pas être consolé, la nourrice fait souvent les plus ingénieuses suppositions concernant ce jeune caractère et ce qui lui plaît et déplaît; appelant même l'hérédité au secours, elle reconnaît déjà le père dans le fils; ces essais de psychologie se prolongent jusqu'à ce que la nourrice ait découvert l'épingle, cause réelle de tout.

Lorsque Bucéphale, cheval illustre, fut présenté au jeune Alexandre, aucun écuyer ne pouvait se maintenir sur cet animal redoutable. Sur quoi un homme vulgaire aurait dit : « Voilà un cheval méchant. » Alexandre cependant cherchait l'épingle, et la trouva bientôt, remarquant que Bucéphale avait terriblement peur de sa propre ombre; et comme la peur faisait sauter l'ombre aussi, cela n'avait point de fin. Mais il tourna le nez de Bucéphale vers le soleil, et, le maintenant dans cette direction, il put le rassurer et le fatiguer. Ainsi l'élève d'Aristote savait déjà que nous n'avons aucune puissance sur les passions tant que nous n'en connaissons pas les vraies causes.

Bien des hommes ont réfuté la peur, et par

Extrait de la publication

fortes raisons; mais celui qui a peur n'écoute point les raisons; il écoute les battements de son cœur et les vagues du sang. Le pédant raisonne du danger à la peur; l'homme passionné raisonne de la peur au danger; tous les deux veulent être raisonnables, et tous les deux se trompent; mais le pédant se trompe deux fois; il ignore la vraie cause et il ne comprend pas l'erreur de l'autre. Un homme qui a peur invente quelque danger, afin d'expliquer cette peur réelle et amplement constatée. Or la moindre surprise fait peur, sans aucun danger, par exemple un coup de pistolet fort près, et que l'on n'attend point, ou seulement la présence de quelqu'un que l'on n'attend point. Masséna eut peur d'une statue dans un escalier mal éclairé, et s'enfuit à toutes jambes.

L'impatience d'un homme et son humeur viennent quelquefois de ce qu'il est resté trop longtemps debout; ne raisonnez point contre son humeur, mais offrez-lui un siège. Talleyrand, disant que les manières sont tout, a dit plus qu'il ne croyait dire. Par le souci de ne pas incommoder, il cherchait l'épingle et finissait par la trouver. Tous ces diplomates présentement ont quelque épingle mal placée dans leur maillot, d'où les complications européennes; et chacun sait qu'un enfant qui crie fait crier les autres; bien pis, l'on crie de crier. Les nourrices, par un mouvement qui est de métier, mettent l'enfant sur le ventre; ce sont d'autres mouvements aussitôt et un autre régime; voilà un art de persuader qui ne vise point trop haut. Les maux de l'an quatorze vinrent, à ce que je crois, de ce que les hommes importants furent

Extrait de la publication

tous surpris; d'où ils eurent peur. Quand un homme a peur la colère n'est pas loin; l'irritation suit l'excitation. Ce n'est pas une circonstance favorable lorsqu'un homme est brusquement rappelé de son loisir et de son repos; il se change souvent et se change trop. Comme un homme réveillé par surprise; il se réveille trop. Mais ne dites jamais que les hommes sont méchants; ne dites jamais qu'ils ont tel caractère. Cherchez l'épingle.

8 décembre 1922.

II

Irritation.

Quand on avale de travers, il se produit un grand tumulte dans le corps, comme si un danger imminent était annoncé à toutes les parties; chacun des muscles tire à sa manière, le cœur s'en mêle; c'est une espèce de convulsion. Qu'y faire? Pouvons-nous ne pas suivre et ne pas subir toutes ces réactions? Voilà ce que dira le philosophe, parce que c'est un homme sans expérience. Mais un professeur de gymnastique ou d'escrime rirait bien si l'élève disait : « C'est plus fort que moi; je ne puis m'empêcher de me raidir et de tirer de tous mes muscles en même temps. » J'ai connu un homme dur qui, après avoir demandé si l'on permettait, vous fouettait vivement de son fleuret, afin d'ouvrir

les chemins à la raison. C'est un fait assez connu que celui-ci; les muscles suivent naturellement la pensée comme des chiens dociles; je pense à allonger le bras et je l'allonge aussitôt. La cause principale de ces crispations ou séditions auxquelles je pensais tout à l'heure, c'est justement qu'on ne sait point ce qu'il faudrait faire. Et, dans notre exemple, ce qu'il faut faire, c'est justement assouplir tout le corps, et notamment, au lieu d'aspirer avec force, ce qui aggrave le désordre, expulser au contraire la petite parcelle de liquide qui s'est introduite dans la mauvaise voie. Cela revient, en d'autres mots, à chasser la peur, qui, dans ce cas-là comme dans les autres, est entièrement nuisible.

Pour la toux, dans le rhume, il existe une discipline du même genre, trop peu pratiquée. La plupart des gens toussent comme ils se grattent, avec une espèce de fureur dont ils sont les victimes. De là des crises qui fatiguent et irritent. Contre quoi les médecins ont trouvé les pastilles, dont je crois bien que l'action principale est de nous donner à avaler. Avaler est une puissante réaction, moins volontaire encore que la toux, encore plus au-dessous de nos prises. Cette convulsion d'avaler rend impossible cette autre convulsion qui nous fait tousser. C'est toujours retourner le nourrisson. Mais je crois que si l'on arrêtait au premier moment ce qu'il y a de tragédie dans la toux, on se passerait de pastilles. Si, sans opinion aucune, l'on restait souple et imperturbable au commencement, la première irritation serait bientôt passée.

Ce mot, irritation, doit faire réfléchir. Par

Extrait de la publication

la sagesse du langage, il convient aussi pour désigner la plus violente des passions. Et je ne vois pas beaucoup de différence entre un homme qui s'abandonne à la colère et un homme qui se livre à une quinte de toux. De même la peur est une angoisse du corps contre laquelle on ne sait point toujours lutter par gymnastique. La faute, dans tous ces cas-là, c'est de mettre sa pensée au service des passions, et de se jeter dans la peur ou dans la colère avec une espèce d'enthousiasme farouche. En somme nous aggravons la maladie par les passions; telle est la destinée de ceux qui n'ont pas appris la vraie gymnastique. Et la vraie gymnastique, comme les Grecs l'avaient compris, c'est l'empire de la droite raison sur les mouvements du corps. Non pas sur tous, c'est bien entendu. Mais il s'agit seulement de ne pas gêner les réactions naturelles par des mouvements de fureur. Et, selon mon opinion, voilà ce qu'il faudrait apprendre aux enfants, en leur proposant toujours pour modèle les plus belles statues, objets véritables du culte humain.

5 décembre 1912.

III

Marie triste.

Il n'est pas inutile de réfléchir sur les folies circulaires, et notamment sur cette « Marie triste et Marie joyeuse » qu'un de nos professeurs de psychologie a heureusement trouvée dans sa clinique. L'histoire, déjà trop oubliée, est bonne à conserver. Cette fille était gaie une semaine et triste l'autre, avec la régularité d'une horloge. Quand elle était gaie, tout marchait bien; elle aimait la pluie comme le soleil; les moindres marques d'amitié la jetaient dans le ravissement; si elle pensait à quelque amour, elle disait : « Quelle bonne chance pour moi! » Elle ne s'ennuyait jamais; ses moindres pensées avaient une couleur réjouissante, comme de belles fleurs bien saines, qui plaisent toutes. Elle était dans l'état que je vous souhaite, mes amis. Car toute cruche, comme dit le sage, a deux anses, et de même tout événement a deux aspects, toujours accablant si l'on veut, toujours réconfortant et consolant si l'on veut; et l'effort qu'on fait pour être heureux n'est jamais perdu.

Mais après une semaine tout changeait de ton. Elle tombait à une langueur désespérée; rien ne l'intéressait plus; son regard fanait toutes choses. Elle ne croyait plus au bonheur; elle ne croyait plus à l'affection. Personne ne l'avait jamais aimée; et les gens avaient bien raison; elle se jugeait sotte et ennuyeuse; elle

aggravait le mal en y pensant; elle le savait; elle se tuait en détail, avec une espèce d'horrible méthode. Elle disait : « Vous voulez me faire croire que vous vous intéressez à moi; mais je ne suis point dupe de vos comédies. » Un compliment, c'était pour se moquer; un bienfait, pour l'humilier. Un secret, c'était un complot bien noir. Ces maux d'imagination sont sans remède, en ce sens que les meilleurs événements sourient en vain à l'homme malheureux. Et il y a plus de volonté qu'on ne croit dans le bonheur.

Mais le professeur de psychologie allait découvrir une leçon plus rude encore, une plus redoutable épreuve pour l'âme courageuse. Parmi un grand nombre d'observations et de mesures autour de ces courtes saisons humaines, il en vint à compter les globules du sang par centimètre cube. Et la loi fut manifeste. Vers la fin d'une période de joie, les globules se raréfiaient; vers la fin d'une période de tristesse, ils recommençaient à foisonner. Pauvreté et richesse du sang, telle était la cause de toute cette fantasmagorie d'imagination. Ainsi le médecin était en mesure de répondre à ses discours passionnés : « Consolez-vous; vous serez heureuse demain. » Mais elle n'en voulait rien croire.

Un ami, qui veut se croire triste dans le fond, me disait là-dessus : « Quoi de plus clair? Nous n'y pouvons rien. Je ne puis me donner des globules par réflexion. Ainsi toute philosophie est vaine. Ce grand univers nous apportera la joie ou la tristesse selon ses lois, comme l'hiver et l'été, comme la pluie et le soleil. Mon désir d'être heureux ne compte pas plus que mon

Extrait de la publication

désir de promenade; je ne fais pas la pluie sur cette vallée; je ne fais pas la mélancolie en moi; je la subis, et je sais que je la subis; belle consolation! »

Ce n'est pas si simple. Il est clair qu'à remâcher des jugements sévères, des prédictions sinistres, des souvenirs noirs, on se présente sa propre tristesse; on la déguste en quelque sorte. Mais si je sais bien qu'il y a des globules là-dessous, je ris de mes raisonnements; je repousse la tristesse dans le corps, où elle n'est plus que fatigue ou maladie, sans aucun ornement. On supporte mieux un mal d'estomac qu'une trahison. Et n'est-il pas mieux de dire que les globules manquent, au lieu de dire que les vrais amis manquent? Le passionné repousse à la fois les raisons et le bromure. N'est-il pas remarquable que par cette méthode que je dis, on ouvre en même temps la porte aux deux remèdes?

18 août 1913.

IV

Neurasthénie.

Par ces temps de giboulées, l'humeur des hommes, et celle des femmes aussi, change comme le ciel. Un ami, fort instruit et assez raisonnable, me disait hier : « Je ne suis pas content de moi; dès que je ne suis plus occupé à mes affaires ou au bridge, je tourne dans ma

Extrait de la publication

tête mille petits motifs qui me font passer de joie à tristesse et de tristesse à joie, par mille nuances, plus vite que ne change la gorge des pigeons. Ces motifs, comme une lettre à écrire, ou un tramway manqué, ou un pardessus trop lourd, prennent une importance extraordinaire, comme pourraient faire des malheurs réels. En vain je raisonne et je me prouve que tout cela doit m'être indifférent; mes raisons ne sonnent pas plus en moi que des tambours mouillés. Et, en un mot, je me sens neurasthénique un peu. »

Laissez, lui dis-je, les grands mots et essayez de comprendre les choses. Votre état est celui de tout le monde; seulement vous avez le malheur d'être intelligent, de trop penser à vous, et de vouloir comprendre pourquoi vous êtes tantôt joyeux tantôt triste. Et vous vous irritez contre vous-même, parce que votre joie et votre tristesse s'expliquent mal par les motifs que vous connaissez.

En réalité, les motifs qu'on a d'être heureux ou malheureux sont sans poids; tout dépend de notre corps et de ses fonctions, et l'organisme le plus robuste passe chaque jour de la tension à la dépression, de la dépression à la tension, et bien des fois, selon les repas, les marches, les efforts d'attention, la lecture et le temps qu'il fait; votre humeur monte et descend là-dessus, comme le bateau sur les vagues. Ce ne sont pour l'ordinaire que des nuances dans le gris; tant que l'on est occupé, on n'y pense point; mais dès qu'on a le temps d'y penser, et que l'on y pense avec application, les petites raisons viennent en foule, et vous croyez qu'elles sont causes alors qu'elles sont effets. Un esprit sub-

til trouve toujours assez de raisons d'être triste s'il est triste, assez de raisons d'être gai s'il est gai; la même raison souvent sert à deux fins. Pascal, qui souffrait dans son corps, était effrayé par la multitude des étoiles; et le frisson auguste qu'il éprouvait en les regardant venait sans doute de ce qu'il prenait froid à sa fenêtre, sans s'en apercevoir. Un autre poète, s'il est bien portant, parlera aux étoiles comme à des amies. Et tous deux diront de fort belles choses sur le ciel étoilé; de fort belles choses à côté de la question.

Spinoza dit qu'il ne se peut pas que l'homme n'ait pas de passions, mais que le sage forme en son âme une telle étendue de pensées heureuses que ses passions sont toutes petites à côté. Sans le suivre en ses chemins difficiles, on peut pourtant, à son image, se faire un grand volume de bonheurs voulus, comme musique, peinture, conversations, qui feront, par comparaison, toutes petites nos mélancolies. L'homme de société oublie son foie à de petits devoirs; nous devrions rougir de ne point tirer un meilleur parti encore de notre sérieux et utile métier, ni de nos livres, ni de nos amis. Mais peut-être est-ce une erreur commune, et de grande conséquence, de ne point s'intéresser selon une règle aux choses qui ont une valeur. Nous comptons sur elles. C'est un grand art quelquefois de vouloir ce que l'on est assuré de désirer.

22 février 1908.

Extrait de la publication

V

Mélancolie.

Il y a quelque temps, je voyais un ami qui souffrait d'un caillou dans le rein, et qui était d'humeur assez sombre. Chacun sait que ce genre de maladie rend triste; comme je le lui disais, il en tomba d'accord; d'où je conclus enfin : « Puisque vous savez que cette maladie rend triste, vous ne devez point vous étonner d'être triste, ni en prendre de l'humeur. » Ce beau raisonnement le fit rire de bon cœur, ce qui n'était pas un petit résultat. Il n'en est pas moins vrai que, sous cette forme un peu ridicule, je disais une chose d'importance, et trop rarement considérée par ceux qui ont des malheurs.

La profonde tristesse résulte toujours d'un état maladif du corps; tant qu'un chagrin n'est pas maladie, il nous laisse bientôt des instants de paix, et bien plus que nous ne croyons; et la pensée même d'un malheur étonne plutôt qu'elle n'afflige, tant que la fatigue, ou quelque caillou logé quelque part, ne vient pas aggraver nos pensées. La plupart des hommes nient cela, et soutiennent que ce qui les fait souffrir dans le malheur, c'est la pensée même de leur malheur; et j'avoue que, lorsque l'on est malheureux soi-même, il est bien difficile de ne pas croire que certaines images ont comme des griffes et des piquants, et nous torturent par elles-mêmes.

Considérons pourtant les malades que l'on appelle mélancoliques ; nous verrons qu'ils

Extrait de la publication

savent trouver en n'importe quelle pensée des raisons d'être tristes; toute parole les blesse; si vous les plaignez, ils se sentent humiliés et malheureux sans remède; si vous ne les plaignez pas, ils se disent qu'ils n'ont plus d'amis et qu'ils sont seuls au monde. Ainsi cette agitation des pensées ne sert qu'à rappeler leur attention sur l'état désagréable où la maladie les tient; et, dans le moment où ils argumentent contre eux-mêmes, et sont écrasés par les raisons qu'ils croient avoir d'être tristes, ils ne font que remâcher leur tristesse en vrais gourmets. Or, les mélancoliques nous offrent une image grossie de tout homme affligé. Ce qui est évident chez eux, que leur tristesse est maladie, doit être vrai chez tous; l'exaspération des peines vient sans doute de tous les raisonnements que nous y mettons, et par lesquels nous nous tâtons, en quelque sorte, à l'endroit sensible.

De cette espèce de folie, qui porte les passions jusqu'à la rage, on peut se délivrer en se disant, justement, que tristesse n'est que maladie, et doit être supportée comme maladie, sans tant de raisonnements et de raisons. Par là on disperse le cortège des discours acides; on prend son chagrin comme un mal de ventre; on arrive à une mélancolie muette, à une espèce de stupeur presque sans conscience; on n'accuse plus; on supporte; cependant on se repose, et ainsi on combat la tristesse justement comme il fallait. C'est à quoi tendait la prière, et ce n'était pas mal trouvé; devant l'immensité de l'objet, devant cette sagesse qui sait tout et qui a tout pesé, devant cette majesté incompréhensible, devant cette justice impénétrable, l'homme

Extrait de la publication

pieux renonçait à former des pensées; il n'y a certainement point de prière, faite de bonne volonté, qui n'ait aussitôt obtenu beaucoup; vaincre fureur, c'est beaucoup; mais on arrive aussi, par bon sens, à se donner cette espèce d'opium d'imagination qui nous détourne de compter nos malheurs.

6 février 1911.

VI

Des passions.

On supporte moins aisément la passion que la maladie; dont la cause est sans doute en ceci, que notre passion nous paraît résulter entièrement de notre caractère et de nos idées, mais porte avec cela les signes d'une nécessité invincible. Quand une blessure physique nous fait souffrir, nous y reconnaissons la marque de la nécessité qui nous entoure; et tout est bien en nous, sauf la souffrance. Lorsqu'un objet présent, par son aspect ou par le bruit qu'il fait, ou par son odeur, provoque en nous de vifs mouvements de peur ou de désir, nous pouvons encore bien accuser les choses et les fuir, afin de nous remettre en équilibre. Mais pour la passion nous n'avons aucune espérance; car si j'aime ou si je hais, il n'est pas nécessaire que l'objet soit devant mes yeux; je l'imagine, et même je le change, par un travail intérieur qui

Extrait de la publication

est comme une poésie; tout m'y ramène; mes raisonnements sont sophistiques et me paraissent bons; et c'est souvent la lucidité de l'intelligence qui me pique au bon endroit. On ne souffre pas autant par les émotions; une belle peur vous jette dans la fuite, et vous ne pensez guère, alors, à vous-même. Mais la honte d'avoir eu peur, si l'on vous fait honte, se tournera en colère ou en discours. Surtout votre honte à vos propres yeux, quand vous êtes seul, et principalement la nuit, dans le repos forcé, voilà qui est insupportable, parce qu'alors vous la goûtez, si l'on peut dire, à loisir, et sans espérance; toutes les flèches sont lancées par vous et reviennent sur vous; c'est vous qui êtes votre ennemi. Quand le passionné s'est assuré qu'il n'est pas malade, et que rien ne l'empêche pour l'instant de vivre bien, il en vient à cette réflexion : « Ma passion, c'est moi; et c'est plus fort que moi. »

Il y a toujours du remords et de l'épouvante dans la passion, et par raison, il me semble; car on se dit : « Devrais-je me gouverner si mal? Devrais-je ressasser ainsi les mêmes choses? » De là une humiliation. Mais une épouvante aussi, car on se dit : « C'est ma pensée même qui est empoisonnée; mes propres raisonnements sont contre moi; quel est ce pouvoir magique qui conduit ma pensée? » Magie est ici à sa place. Je crois que c'est la force des passions et l'esclavage intérieur qui ont conduit les hommes à l'idée d'un pouvoir occulte et d'un mauvais sort jeté par un mot ou par un regard. Faute de pouvoir se juger malade, le passionné se juge maudit; et cette idée lui fournit des développements sans fin pour se torturer lui-

Extrait de la publication

même. Qui rendra compte de ces vives souffrances qui ne sont nulle part? Et la perspective d'un supplice sans fin, et qui s'aggrave même de minute en minute, fait qu'ils courent à la mort avec joie.

Beaucoup ont écrit là-dessus; et les stoïciens nous ont laissé de beaux raisonnements contre la crainte et contre la colère. Mais Descartes est le premier, et il s'en vante, qui ait visé droit au but dans son *Traité des Passions*. Il a fait voir que la passion, quoiqu'elle soit toute dans un état de nos pensées, dépend néanmoins des mouvements qui se font dans notre corps; c'est par le mouvement du sang, et par la course d'on ne sait quel fluide qui voyage dans les nerfs et le cerveau, que les mêmes idées nous reviennent, et si vives, dans le silence de la nuit; cette agitation physique nous échappe communément; nous n'en voyons que les effets; ou bien encore nous croyons qu'elle résulte de la passion, alors qu'au contraire c'est le mouvement corporel qui nourrit les passions. Si l'on comprenait bien cela, on s'épargnerait tout jugement de réflexion, soit sur les rêves, soit sur les passions qui sont des rêves mieux liés; on y reconnaîtrait la nécessité extérieure à laquelle nous sommes tous soumis, au lieu de s'accuser soi-même et de se maudire soi-même. On se dirait : « Je suis triste; je vois tout noir; mais les événements n'y sont pour rien; mes raisonnements n'y sont pour rien; c'est mon corps qui veut raisonner; ce sont des opinions d'estomac. »

9 mai 1911.

Extrait de la publication

Extrait de la publication

nrf

28-11

Extrait de la publication