

### Questions de réflexion :

*Pourquoi est-ce si difficile d'être heureux ?*

*L'autre est-il un frein à mon bonheur ?*

*Comment se forger une identité en rencontrant le regard d'autrui ?*

*Pourquoi, en 2024, l'apparence est si importante pour nous ?*

### INTRODUCTION :

Pour Michel de Montaigne, l'homme est un être libre conscient de lui-même. Il n'existe pas d'essence de l'homme à proprement parler, mais plutôt des êtres subjectifs, singuliers, différents qui constituent le monde et qui interagissent. La nature a doté l'être humain de la capacité d'être heureux à condition de vivre selon la nature, c'est-à-dire de se contenter du nécessaire et donc de fuir les désirs et les besoins superflus et illimités tels que la célébrité, la gloire ou les honneurs. Pour être heureux, l'homme doit apprendre à se connaître en faisant des choix qui le rapproche le plus de son moi authentique. Il doit donc apprendre à travailler sur son être propre. Cependant, comme nous sommes



des êtres sociaux, nous sommes toujours confrontés au regard d'autrui, ce qui nous pousse à nous plier aux exigences de la société. Nous vivons souvent par la relation à autrui. Nous nous imaginons ce que les autres pourraient penser de nous et nous modifions notre comportement pour leur plaire. Nous aimons être bien habillés, jouir d'une bonne réputation, nous faire aimer et valoriser par les autres. Montaigne reconnaît qu'il y a quelque chose d'inévitable dans cette attitude puisque le monde des apparences a toujours été présent; « [On aime et on] *estime la dépense et la valeur des choses selon ce qu'on en voit.* » Malgré tout, Montaigne croit que le danger réside dans le fait de ne pas savoir distinguer l'être du paraître. Pour une grande majorité de gens, l'apparence prend le dessus sur l'être. Cela nous empêche de nous montrer tel que l'on est et de vivre pour nous-mêmes. Ce qui nous fait manquer notre but ultime, le bonheur. À ce sujet, Montaigne dira :

*« Que ce soit l'art ou la Nature qui nous impose cette façon de vivre en tenant compte des autres, cela nous fait beaucoup plus de mal que de bien. Nous nous privons de nos avantages pour nous conformer en apparence à l'opinion commune. Ce que nous sommes réellement nous importe moins que ce que nous livrons à la connaissance du public. Même les biens de l'esprit et la sagesse nous semblent sans fruit si nous sommes seuls à en jouir. »* (Montaigne, *Les essais*, I, 9)

Cette falsification de soi empêche donc l'être humain de se révéler à lui-même et aux autres tels qu'il est en vérité, ce qui cause son malheur. Ce serait aussi une des raisons pour laquelle nous blâmons autrui pour notre malheur. Une solution pour nous protéger et préserver notre authenticité serait de tourner le dos à autrui et au monde social. Cela ne règle pas le problème. Bien qu'un recul soit souhaitable en entretenant son moi profond (arrière-boutique), il est impossible de faire fit d'autrui. Il faut donc apprendre à se prêter à autrui, en étant soi-même dans le monde et en veillant à ne pas se dénaturer. Une des solutions proposées par Montaigne serait d'apprendre à vivre auprès des autres en privilégiant des relations choisies telles que l'amitié honnête. La question à laquelle nous nous intéresserions est la suivante : ***Comment être heureux en vivant avec les autres ?***



## PETIT GUIDE POUR ÊTRE HEUREUX

### LA NATURE HUMAINE : Qui suis-je ? : Déterminisme vs Liberté

Je suis un être conscient de moi-même, j'ai donc la capacité d'autoréflexion.

(Ceci est universel)

L'homme = en mouvement (liberté)

« D'un homme à un autre homme, il y a grande distance »

« Qu'il y a plus de distance de bête à bête, comme il trouve d'homme à homme. »

« Qu'il y a plus de distance de tel homme à tel homme qu'il n'y a de tel homme à tel bête »

**CONCLUSION : Je suis un être libre.** « La vraie liberté, c'est pouvoir toute chose sur soi. » **Livre III, chapitre 12, p. 751**

**BUT : QUÊTE DE L'ÊTRE= BONHEUR**

### **MÉTHODE**

**Peindre son portrait :** « Former ma vie »

« Voilà mon métier, mon ouvrage. » **Livre II, chapitre 37, p. 571.** « Moi qui ne fais autre profession [que de me connaître moi-même], y trouve une profondeur et une variété si infinies que mon apprentissage n'a autre fruit que de me faire sentir combien il me reste à apprendre [sur moi]. « De jour en jour, de minute en minute, car moi à cette heure et moi tantôt sommes bien deux. » **Livre III, chapitre 9 p.696**

**CONDITIONS :** Pas facile : long, lent, méticuleux, continu, pas de réponse définitive :  
« Finalement, il n'y a aucune constante existence, ni de notre être ni de celui des objets. Et nous et notre jugement, et toute les choses mortelles vont coulant et roulant sans cesse. Ainsi, il ne se peut établir rien de certain de l'un à l'autre, et le jugeant et le jugé étant en continuelle mutation et branle. » (Mouvement) **Livre II, chapitre, 12, p. 439.**

**PROBLÉMATIQUE : L'APPARENCE VS LA RÉALITÉ = MALHEUR**



## SOLUTION :

### 1. SAVOIR ÊTRE LIBRE : VIVRE À PROPOS

#### LE PLAISIR ET LES PASSIONS HUMAINES : LA MODÉRATION

« *Moi qui ne manie que terre à terre, haïe cette inhumaine sagesse qui nous veut rendre dédaigneux et ennemis de la culture du corps. J'estime pareille injustice de prendre à contrecœur les voluptés naturelles que de les prendre trop à cœur.* » **Livre III, chapitre 10, p. 793**

« *Donner jusqu'aux dernières limites du plaisir, mais garder de s'engager plus avant, où la peine commence à se mêler parmi.* » **Livre I, chapitre 39, p. 187**

#### ÊTRE PRÉSENT À CE QUI EST

« *Quand je danse, je danse ; quand je dors, je dors et quand je me promène solitairement en un beau verger, si mes pensées se sont entretenues des occurrences étrangères quelque partie du temps, quelque autre partie je les ramène à la promenade, au verger, à la douceur de cette solitude, à moi.* » **Livre III, chapitre 13, p. 79**

#### ÂME ET LE CORPS

« *[Au contraire], il les faut raccoupler et rejoindre. Il faut ordonner à l'âme non de se tirer à quartier, de s'entretenir à part, de mépriser et d'abandonner le corps, mais de se rallier à lui, de l'embrasser, le chérir, l'assister, le contrôler, le conseiller, le redresser et ramener quand il se fourvoie, l'épouser en somme [...].* » **Livre II, chapitre 17, p. 467**

#### SAVOIR MOURIR

« *Nous ne sentons, aucune secousse quand la jeunesse meurt en nous, qui est en essence et en vérité, une mort plus dure que n'est la mort entière d'une vie languissante, et que n'est la mort de la vieillesse. Faites place aux autres, comme d'autres vous l'on fait.* » **Livre I, chapitre 20, p. 77**

« *Le savoir mourir nous affranchit de toute sujétion et contrainte.* » « *Si j'avais à revivre, je revivrais comme j'ai vécu.* » **Ibid, p. 74**

### 2. SAVOIR ÊTRE LIBRE AVEC LES AUTRES : Je décide de qui je suis.

**Fait naturel :** « *nature nous a étrennés d'une large faculté à nous entretenir à part, et nous y appelle souvent pour nous apprendre que nous devons en partie à la société, mais en la meilleure partie à nous.* **(II,18)**

« *Ma forme essentielle est propre à la communication et à la production : je suis tout au-dehors et en évidence né à la société et à l'amitié.* **(III, III)**



**FACE À AUTRUI :** Les autres me jugent, mais ne me définissent pas.



« *Qui que ce soit, ou art ou nature, qui nous imprime cette condition de vivre par la relation à autrui, nous fait beaucoup plus de mal que de bien. Nous nous privons de nos propres utilités pour former les apparences à l'opinion commune. Il ne nous importe pas tant quelque soit notre être en nous et en effet, comme, quel qu'il soit en la connaissance publique. Les biens mêmes de l'esprit et la sagesse nous semblent sans fruit s'ils ne sont pas jouis que de nous, s'ils ne se produisent à la vue et approbation étrangère.* » Cette idée sera reprise par **Jean-Paul Sartre**.

## RELATIONS CHOISIES :

### LA LECTURE ET L'ÉCRITURE



« *Je lis et je vais à la rencontre d'autrui. Je peux arrêter la relation à tout moment. Mais je vois une autre vision du monde. Contacte indirecte sur le monde.* « Je feuillette les livres, je ne les étudie pas ; ce qui m'en demeure, c'est chose que je ne reconnais plus être d'autrui [...] (II, 17)

(Arrière-boutique qui revient dans le monde) : « *je parle au papier comme au premier que je rencontre (III, 1,) Je suis affamé de me faire connaître ; ou pour mieux dire, je n'ai faim de rien, mais je crains mortellement d'être pris en échange (pour un autre) par ceux à qui il arrive de connaître mon nom.* »



**LES VOYAGES :** L'amour des voyages : tolérance, la différence, le savoir, pluralité humaine, diversité, citoyen du monde, discussion

« [...] *je ne sais point meilleure école, comme j'ai dit souvent, à former la vie, que de lui proposer incessamment la diversité de tant d'autres vie [...]* »

« *Non parce que Socrate l'a dit, mais parce qu'en vérité c'est mon humeur, j'estime tous les hommes mes compatriotes, et embrasse un polonais comme un français [...]* (III, 9)



**-COUTUMES :** Je les adopte, mais non aveuglément.

Je peux dire non si cela est injuste.

**-CONSCIENCE :** tolérance religion : vivre et laissez vivre. Principe de non-violence.



**APPRENDRE À DÉBATTRE :** Rhétorique (convaincre à tout prix) vs dialectique (recherche de la vérité)

« *Je festoie et caresse la vérité en quelque main que je la trouve, et m'y rends allégrement, et lui tends mes armes vaincues [...]* » « *J'aime à contester et à discourir, mais avec peu d'hommes [...]* » (III, 8)

## AMITIÉS HONNÊTES

**Définition : (I, 28, p.142)** « si entière et si parfaite que certainement il ne s'en fît guère de pareilles, et entre nos contemporains, il ne s'en voie aucune trace. » « En amitié de quoi je parle, les âmes se mêlent et se confondent l'une en l'autre d'un mélange si universel qu'elles effacent et ne retrouve plus la couture qui les a jointes. Si on me presse de dire pourquoi je l'aimais (la Boétie) je sens que cela ne peut s'exprimer que l'en répondant, parce que c'était lui; parce que c'était moi. Il y a au-delà de tout mon discours et de ce que j'en puis dire particulièrement [je] ne sais quelle force inexplicable et fatale, médiatrice de cette union. Nous nous cherchions avant que de nous être vus [...] Et à notre première rencontre ... nous nous trouvâmes si pris, si connus, si obligés entre nous, que rien dès lors nous fut si proche que l'un à l'autre... Nous âmes ont charrié si unanimement ensemble, elles se sont considérées d'une si ardente affection, et de pareilles affections découvertes, jusqu'au fond des entrailles l'une de l'autre, que non seulement je connaissais la sienne comme la mienne, mais je me fusse certainement plus volontiers fié à lui de moi qu'à moi. »



## RELATIONS NON CHOISIES : ADAPTER SON COMPORTEMENT AUX CIRCONSTANCES

### ÊTRE LE PLUS HONNÊTE POSSIBLE

Ce n'est pas pour la galerie qu'on se doit d'agir, mais parce que notre âme nous le recommande « chez nous, au-dedans, où nuls yeux ne donnent que les nôtres. » Et Montaigne termine, « Je ne me soucie pas tant quel je sois chez autrui comme je me soucie quel je sois en moi-même. Je veux être riche de possibilités par moi, non par emprunt. Les étrangers ne voient que les événements et les apparences externes; chacun peut faire bonne mine par dehors, plein au-dedans de fièvre et d'effroi ils ne voient pas mon cœur, ils ne voient pas mes contenance. » (II, 16, 457p.)

« Mon visage et ma franchise lui avaient arraché la trahison des points. » [...] que je devais cette délivrance à mon visage liberté et fermeté de mes paroles.



### NE PAS S'EN LAISSER COMPTER : FEINDRE POUR SE PROTÉGER

**Conformisme de façade :** « Le sage doit en dedans retirer son âme de la presse, et la tenir en liberté et puissance de juger librement des choses; mais quant au dehors, il doit suivre entièrement les façons et formes reçues. La société publique n'a que faire de nos pensées. » p.183