

Recherche du bonheur et conduites addictives

Après une présentation des différentes approches de la notion de bonheur et de ses rapports à l'addiction, l'auteur s'interroge sur les relations ambiguës et ambivalentes de l'acceptation des choix individuels avec les normes sociales qui les tolèrent.

Serge Boarini

Professeur de philosophie, attaché temporaire d'enseignement et de recherche, IUFM de Grenoble, université Joseph-Fourier, membre du Haut Conseil de la santé publique

«[...] comme vous avez l'air morose!
Ce qu'il vous faut, c'est un gramme de soma»

Aldous Huxley, *Le meilleur des mondes*¹.

«**T**ous les hommes recherchent d'être heureux. Cela est sans exception, quelques différents moyens qu'ils y emploient. Ils tendent tous vers ce but.» Cette pensée souvent citée de Pascal (S 181)² oppose l'unicité d'un même but, le bonheur, et la multitude des chemins qui peuvent y conduire. Elle oppose aussi l'universalité de ce but et la diversité des moyens, car s'il est de fait que sans exception aucune tous les hommes cherchent d'être heureux, en revanche chacun trouve son bonheur où il le peut. Enfin, elle oppose un but dont l'idée est clairement connue à un ensemble de procédés qui peuvent faillir. En d'autres termes, il n'y a pas de recettes certaines pour nous amener au bonheur : il n'existe pas d'art ni de technique qui puissent nous indiquer exactement comment y parvenir. Unicité, universalité et certitude d'un but, d'une part ; multiplicité, diversité et incertitude des moyens pour atteindre le bonheur d'autre part. Mais tout notre sujet est là : au nom de quelles valeurs morales condamner le bonheur trouvé dans les conduites addictives puisqu'il semble être de la nature même de l'homme de chercher le bonheur par toutes les voies qui s'offrent à lui (le bonheur *dans* l'addiction) ? D'autre

part, comment fonder le jugement qui contesterait la légitimité du bonheur procuré par les conduites addictives (le bonheur *par* l'addiction) ? Reprenons nos deux questions. La première concerne la qualité morale du bonheur que procureraient les conduites addictives : elle serait moindre que celle que donnent les conduites socialement approuvées (la promenade dans la nature, le chant du rossignol, un rendez-vous espéré). L'autre concerne l'incertitude de ce bonheur donné par les conduites addictives : comment être heureux s'il faut sans cesse chercher l'argent nécessaire au jeu, se soustraire aux normes sociales du travail, cacher sa conduite à ses proches, souffrir au plus profond de sa chair ? Que *vaut* moralement un tel bonheur ? Un tel bonheur peut-il être légitimement appelé du bonheur ? À ces deux questions s'ajoute une troisième : est-il pertinent de distribuer les bonheurs en deux tableaux : ceux qui viennent d'une addiction acceptable et ceux qui viennent de conduites socialement et moralement dépréciées ? Peut-on fonder un jugement sur la nature du bonheur, notion tellement subjective que l'on finirait par croire qu'elle est laissée à l'appréciation individuelle de chacun ?

De la nature du bonheur

Le bonheur par la satisfaction des conduites addictives est rarement considéré comme un bonheur *digne*. Entendons-nous préalablement sur les mots. Le bonheur peut se définir comme un état de bien-être, état que je ne maîtrise pas, ni pour le faire naître ni pour le faire durer, et un état de bien-être que je ne m'explique pas à moi-même. Il m'envahit et

1. Aldous Huxley, *Le Meilleur des mondes* (1932), Paris, Pocket, 2006 (trad. française), p. 80.

2. Blaise Pascal, *Les Provinciales. Pensées*, Paris, Librairie générale française, 2004, p. 915.

fait naître le désir de le prolonger³. Ajoutons encore que le bonheur se conjugue semble-t-il au passé : nous avons été heureux et nous ne le découvrons que quand nous ne le sommes plus. C'est Rousseau qui déplore les années qui l'ont séparé de M^{me} de Warens ; c'est le vieil académicien Pagnol qui s'émeut des menus plaisirs du petit Marcel qu'il n'est plus ; c'est Adam qui se retourne sur le Jardin dont il vient d'être chassé. Enfin, l'état de bonheur est un état de *bien-être* et pas seulement de *mieux-être* comme le serait celui qui succède, grâce à des médicaments, à une migraine ou à des spasmes intestinaux.

Le bonheur que donne l'addiction se démarque des caractéristiques précédentes sur plusieurs de ces points. Le bonheur de la conduite addictive est un bonheur de *récompense*. Il est reçu au terme d'un effort qui ne vise que lui : l'ivresse, un état de conscience altéré, un sentiment exacerbé de son existence. S'agissant de sa *modalité*, ou encore de la nature de la relation entre le moyen choisi et le but poursuivi, la personne dépendante sait quel ressort mettre en œuvre pour atteindre l'état qui lui est si cher. Concernant la *temporalité*, il s'agit d'un bonheur *au présent* : on ne parlera pas du bonheur de l'attente pour certaines formes d'addiction. Tout au contraire, l'attente n'est pas un relais qui relie ce que je fais à ce que je veux qu'il soit ; elle est un délai qui délite mon rapport au monde. Quant à sa nature, le « ce en quoi » consiste ce bonheur, c'est le bonheur du plaisir ou celui de la *plénitude des sensations*. Enfin, ce bonheur est également a-social : il ne tient pas compte des exigences du monde du travail, des mœurs. Même s'il contribue au bien-être de tous parfois, comme le montrent les revenus des jeux et des ventes licites de certains produits (alcool, tabac).

Plusieurs raisons ont donc porté à condamner le bonheur issu de l'addiction. Il a été dévalorisé parce qu'il est le fruit de la *perte*. Il est d'abord le fruit de la perte de *contrôle de soi*. Or rien n'était plus important que ce contrôle de soi dans la plupart des morales antiques. Plutarque rapporte que l'on saoulait les hilotes afin de les montrer en exemple aux jeunes Spartiates et de les détourner ainsi de ces conduites viles (*Vie de Lycurgue*, XXVIII, 7-9). Ce bonheur est aussi la perte de la *connaissance de soi* : ivresse ; hallucinations ; états d'exaltation. Il relève,

3. « Si je dis à l'instant : Reste donc ! tu me plais tant ! Alors tu peux m'entourer de liens ! Alors je consens à m'anéantir ! », Goethe, *Faust*, Cabinet d'étude, Paris, Garnier-Flammarion, 1964 (trad. française), p. 77.

dans la typologie des jeux dressée par Roger Caillois, de l'*ilinx*⁴, de cette forme primitive du plaisir né du vertige et de la chute⁵. Il est aussi la perte du *temps*. Perte du temps social qui aurait pu être mis à profit pour produire, perte du temps politique qui requiert de chaque citoyen lucidité et disponibilité – tout particulièrement dans une Athènes démocratique où chaque citoyen devait participer à l'*ecclésiast*. Perte de *son temps* également : le sensuel et le débauché manquent leur vie. Rien n'est plus édifiant que le personnage d'Alcibiade dans le *Banquet* de Platon. Voilà un jeune homme prometteur, amoureux de Socrate, qui, mal conseillé et livré à la boisson, vieillira en homme nuisible aux intérêts de l'État.

Une autre série de facteurs l'a fait condamner : le calcul des conséquences et la balance des risques et bénéfiques. En effet, dans une vision utilitariste pour laquelle il s'agit de maximiser le bien-être de tous, les conduites addictives dérogent à cette maximalisation du bonheur. En effet, l'individu, pris isolément, s'expose à des conséquences lourdes concernant sa santé ou son insertion sociale. Quant à la société prise dans son ensemble, elle prend en charge la personne dépendante ou les conséquences de ses actes : soins, coûts engendrés par les délits et les crimes traditionnellement imputés à ces conduites. Pourtant, l'incitation constante aux jeux ou la permission, encadrée ou non, de consommations légales de produits taxés et sur lesquels parfois pèse un monopole (le tabac) contribuent à maximaliser les finances publiques tout en maximalisant les risques individuels et les risques de santé publique. La valeur morale retirée aux conduites addictives se trouve à nouveau réaffirmée : comment discréditer *moralement* des conduites pernicieuses pour la santé individuelle mais fructueuse pour les caisses de la collectivité et, par

4. « Ilinx ». – Une dernière espèce de jeux rassemble ceux qui reposent sur la poursuite du vertige et qui consistent en une tentative de détruire pour un instant la stabilité de la perception et d'infliger à la conscience lucide une sorte de panique voluptueuse. Dans tous les cas, il s'agit d'accéder à une sorte de spasme, de transe ou d'étourdissement qui anéantit la réalité avec une souveraine brusquerie », R. Caillois, *Les Jeux et les Hommes*, Paris, Gallimard, 1964, p. 67.

5. Caillois opère lui-même ce glissement entre *ilinx* et addiction, *ibid.*, p. 114-118. Notamment : « Pour acclimater le vertige dans la vie quotidienne, il est nécessaire de passer des prompts effets de la physique aux pouvoirs louches et confus de la chimie. On demande alors aux drogues ou à l'alcool l'excitation désirée ou la panique voluptueuse que dispensent de façon brutale et brusque les engins de la foire », p. 114.

voie de conséquence, avantageuse à toute la collectivité ? C'est donc sous un autre angle qu'il faut examiner la question.

Les conduites addictives : source de bonheur ?

Si le bonheur vécu dans les conduites addictives ne peut pas être dévalorisé dans son aspect moral (il n'est pas un bonheur *digne*), on peut cependant examiner s'il est légitime de parler de bonheur à son sujet (il n'est pas un bonheur *digne de ce nom*). Le bonheur par l'addiction peut-il être nommé du bonheur ?

Sous un premier aspect, il est bien difficile de refuser au bonheur, à tout bonheur, une dimension addictive : refaire, revoir, reprendre ce qui plaît et qui nous porte dans un état de plénitude, cela semble ne faire qu'un. Cela fait de la recherche du bonheur une caractéristique de toute addiction. En ce sens le bonheur des conduites addictives peut partager quelques propriétés du *rite*. Le rite finit parfois par déterminer une conduite non pas au titre de symbole d'une foi plus importante que les gestes qu'il commande, mais au titre de ce qui conduit à certains états de conscience (l'état d'oraison pour qui égrène le chapelet ou récite des litanies). Le bonheur des conduites addictives exprime donc une propriété du bonheur : être hors de soi pour être pleinement soi. C'est sans doute ce qui rend le bonheur indéfinissable : il est vécu sans que puissent être analysées les causes et les conditions qui le rendent possible. Cependant, la personne dépendante peut agir sur ces causes alors que le promeneur du soir trouve un bonheur auquel il ne s'attendait pas. Si le bonheur est inattendu (le bonheur, ce qui tombe bien, la bonne fortune qui sourit), la personne dépendante sait ce qui la rend heureuse. Faudrait-il en conclure que le bonheur de l'addiction est un bonheur plus authentique que le bonheur ordinaire de tout un chacun ?

Il faut en revenir aux éléments de la définition. Le bonheur est un *état de bien-être*. De là ces trois conséquences qui permettent d'apporter une réponse. Tout d'abord, pour autant que la définition soit exacte, le bonheur est un *état* : il n'est pas un *mouvement*. Une distinction qui nous semble bien subtile départage deux écoles antiques : les épicuriens et les cyrénaïques. Ces deux écoles placent le bonheur dans le plaisir. Mais pour les épicuriens, ce plaisir est un état stable, délimité de part et d'autre par la souffrance, celle du manque et celle de l'excès. Entre la faim qui tarade et l'excès alimentaire, il y a la


satisfaction et la réplétion. Au contraire, les cyrénaïques conçoivent le plaisir comme une force dynamique qui peut être diversifiée et augmentée indéfiniment. Ainsi une conduite addictive devrait être distinguée d'une conduite chronique ou habituelle en cela que la répétition des séquences est, dans ce dernier cas, bornée par deux souffrances (le manque; l'excès). Seconde conséquence : le bonheur est un état de *bien-être*, ce qui est autre chose qu'un état de *mieux-être*. La conduite addictive ne vise pas la plénitude; elle convoite ce qui corrige une souffrance ou ce qui donne l'impression d'améliorer un état. La satisfaction procurée par l'addiction ne saurait donc être identifiée au bonheur. Une dernière considération conforte cette thèse. Le bonheur est inattendu et immaîtrisé : il relève d'une forme d'être qui n'est pas une manière d'être. Une manière d'être serait énonçable et planifiable. Or Kant l'a souligné : le bonheur est un « idéal de l'imagination⁶ ». Il ne forme pas un concept duquel pourraient être déduites l'ensemble des opérations nous y menant infailliblement. Nulle condition du bonheur n'est suffisante : de nouvelles conditions sont sans cesse requises; il nous manque *toujours* quelque chose pour être heureux. Or le bonheur de l'addiction relève d'une manière d'être. Il y a une *manière* d'être alcoolique : toute une existence est orientée par le pôle de l'addiction. Inversement, cela signifie aussi que l'addiction connaît le chemin pour arriver au mieux-être que confère l'objet de l'addiction. Mais faut-il alors croire que le bonheur par l'addiction est un bonheur plus sûr *au moins dans sa démarche* que toute autre forme de bonheur qui va « au petit bonheur la chance » chercher satisfaction ?

Le bonheur par l'addiction est le bonheur du recommencement, de la répétition, de la mise en boucle d'une existence. Lorsque, dans le *Gorgias*, Socrate propose le bonheur simple de celui qui sait se contenir et contenir ses plaisirs, Calliclès lui oppose le bonheur qui ne se contient pas : laisser libre cours à ses désirs, ne pas capitaliser le bonheur (*Gorgias*, 492 e). Telles sont les voies de la vie véritablement vertueuses, c'est-à-dire de la vie d'un homme véritable (*vertu* vient du latin *vir* : l'homme). Il est vain de mettre dans un tonneau percé, tel celui des Danaïdes, les satisfactions : les plaisirs assouvis disparaissent pour renaître aussitôt (493 a-b). Socrate compare les désirs

à l'hydre dont chacune de mille têtes repousse à peine est-elle coupée (*République*, IX, 588 c). Pour Calliclès, le bonheur n'est pas un état d'être. Au contraire, le bonheur est dans le mouvement par lequel on amasse (un bonheur semblable à celui qui se trouve par l'addiction). Cependant le bonheur par l'addiction est le bonheur qui exécute les mêmes séquences. S'il tient du rite, on pourrait aussi dire qu'il tient de l'*instinct* : il va plus sûrement à son terme que la recherche préméditée du bonheur, mais il est enfoncé dans une séquence immuable d'actions dont il ne sait pas sortir. La privation de nicotine n'est pas la seule souffrance de celui qui cesse de fumer : toute une gestuelle nouvelle doit être apprise. Le bonheur par l'addiction est donc une existence mise en boucle par sa nature même : refaire sans savoir comment s'en défaire.

Les conduites addictives : choix individuel et normes sociales

La recherche du bonheur est sans doute une recherche du retour (le paradis, Ithaque, le « vert paradis des amours enfantines », le sein maternel) : elle est nimbée de *nostalgie*. On pourra soutenir alors que le bonheur par l'addiction va tout droit à cette vérité, alors que le bonheur « de tous les jours » la découvre progressivement. Platon évoque, dans le *Phèdre* (244 b-d), la divination parmi les formes de délires capables de faire se souvenir l'âme des vérités éternelles contemplées avant la naissance. Dans la poursuite du bonheur de tous les jours, place est laissée au doute, à l'erreur, à la faiblesse : chacun a affaire à *soi*. Le bonheur des conduites addictives est exposé à l'angoisse, au manque, au regard social, aux normes : chacun est *aussi* exposé aux *autres*. Les relations entre la recherche du bonheur et les conduites addictives peuvent être vues de deux façons. La conduite privée laisse chacun à ses choix ; les choix d'une conduite privée sont imbriqués dans un ensemble de choix plus vastes sur lesquels ils ont des conséquences (par les actes de violence, par les atteintes aux liens sociaux, par les coûts qui s'ensuivent). Mais ces deux regards convergent vers le point focal du *choix* : tout ne peut pas être choisi parce que chaque choix individuel s'inscrit dans un ensemble de choix globaux, préalables, révocables. Le bonheur de la cigarette est un choix individuel qui nécessairement compose avec des choix plus vastes qui délimitent le choix individuel (les revenus des taxes – mais aussi les coûts des pathologies induites; la gestion des dépenses publiques en matière

de santé). Quelles que soient les différences que nous avons essayé de mettre en lumière dans cet article, le bonheur par le laudanum (De Quincey) n'est pas moins véritablement vécu que le bonheur du promeneur solitaire (Rousseau). Mais les deux proposent deux manières d'inscrire la sphère du privé dans la sphère politique commune, seul *oecumène* pour un ordre stable de coexistence réglée entre les hommes. Avec ces deux risques : faire du consentement individuel la règle de toute conduite au détriment de la communauté; faire des normes sociales le fondement de toute morale au risque d'exposer les individus à la force du groupe. 

6. Emmanuel Kant, *Fondements de la métaphysique des mœurs* (1785), II^e section, Paris, Delagrave, 1979 (trad. française), p. 132.