

# **Le sentiment de la santé**

**Claude Gagnon**

**Conférence donnée à la Compagnie des philosophes  
Longueuil, 23 avril 2006**



**Deuxième année  
avril 2006**

La question que je veux travailler en votre compagnie aujourd'hui n'est pas celle de la valeur accordée à la santé. Car tous s'entendent sur le caractère précieux de la santé du corps et de l'esprit. Le consensus est unanime peu importe la classe, l'âge, le sexe, la race ou l'époque. La santé est une valeur primordiale universellement partagée et elle est à ce point évidente dans nos vies et pour nos vies que nous ne nous étonnons jamais que ce soit là notre premier sujet de conversation et le dernier.

Nous faisons des souhaits de bonne santé au début de chaque année, nous prions pour que ceux que nous aimons la conservent, et nous nous préoccupons extrêmement de la nôtre. Ici perce l'évidence que la santé est la clef de la vie, de toute vie qui veut perdurer, améliorer tant soit peu sa longévité. Car, quoi que l'on dise lorsque le malheur nous frappe, la santé n'en constitue pas moins le fin fond de l'aventure unique qu'est notre vie. Dans le principe de cette aventure toujours étonnante, nous savons que nous allons mourir et nous nous arrangeons pour lutter du mieux que nous pouvons pour préserver notre santé, car nous savons aussi que nous n'en avons pas deux. Notre vie est unique et notre santé aussi.

Cette lutte contre le dépérissement de toute vie a donné naissance depuis des temps immémoriaux à un art consacré précisément à préserver le plus longtemps possible la santé : c'est la médecine. Médecine primitive, antique, médiévale, chirurgienne, douce, psychiatrique, nucléaire, nutritionnelle; les médecines constituent un réservoir de savoir que chaque société s'efforce de préserver par un quelconque appareil de transmission. La santé est un enjeu primordial dans toute communauté humaine. Voilà pourquoi la médecine fut l'une des trois constituantes des universités européennes, avec la théologie et le droit. La médecine est un pilier de toute civilisation. Et chaque civilisation s'analyse notamment par sa pratique médicale.

La question n'est donc pas celle de l'importance de la santé dans la vie individuelle ou collective. Il y a un consensus universel et pérenne, c'est-à-dire éternel, de toute mémoire humaine. La question qu'il faut aborder, dès lors que la valeur fondamentale de la santé est admise, consiste à s'interroger légitimement sur le peu de moyens que nous prenons concrètement, tous et chacun d'entre nous, pour préserver notre santé. Il y a ici une contradiction indéniable de l'être humain, qui a pourtant une peur absolue de la mort, qui prétend vouloir vivre le plus longtemps possible et avec la meilleure qualité de vie possible et qui pourtant, dans les faits, mange mal, dort mal, boit trop, court après son mode de vie, s'abrutit l'âme dans la télé-réalité, le corps dans la malpropreté et tombe malade ou meurt ainsi beaucoup plus rapidement qu'il ne le ferait s'il était plus prudent. Comment se fait-il que nous ne prenions pas tous les moyens pour préserver ce que nous considérons comme notre bien le plus précieux ? « L'homme est l'animal qui se contredit », dit Aristote. La contradiction entre notre préoccupation constante concernant notre état de santé, notre inquiétude au moindre symptôme de malaise ou de maladie, et notre négligence lorsqu'il s'agit de les prévenir ou de les soigner est un problème humain et philosophique. Or nous pouvons raisonnablement espérer une réponse si nous interrogeons les philosophes disciples du grec Épicure.

L'épicurisme à l'anglaise

Le plus célèbre épicurien des temps modernes est Thomas More, que l'on connaît surtout pour son roman *l'Utopie*. L'humaniste anglais de la Renaissance, chancelier de l'Angleterre, a écrit un sévère plaidoyer social sous la forme d'une fiction narrative. Dès sa parution en 1516, l'ouvrage devint un *best seller* et son message, complexe et crypté, ne cessa d'influencer un large public; il joua même, dit-on, un rôle dans la colonisation du Nouveau Monde.

Thomas More, tous ses lecteurs le savent, a calqué la morale de son peuple imaginaire d'Utopiens sur le modèle de la philosophie épicurienne. Comme les épicuriens, les Utopiens distinguent les plaisirs du corps de ceux de l'âme et privilégient les seconds. Incidemment, cette préférence est fondée sur le fait que les plaisirs du corps sont réductibles au temps présent, le seul que peuvent supporter les limites du corps. Alors que les plaisirs de l'âme débutent bien avant le présent, dans le futur constitutif du désir, et ne se terminent jamais, ainsi que le souvenir le permet.

L'auteur de *l'Utopie* élabore assez longuement la liste de tous les plaisirs permis et de ceux qui sont défendus en Utopie. À propos des plaisirs du corps, il répète Épicure en distinguant ceux qui nécessitent le mouvement et ceux qui peuvent se déployer dans le repos. La première espèce de plaisirs du corps couvre la nourriture et la boisson, l'évacuation, la fornication et le soulagement des démangeaisons. Bref, tout ce qui regroupe l'essentiel des plaisirs recherchés quotidiennement dans les mouvements d'attaque et de défense pour la survie. Mais le mouvement n'épuise pas tous les plaisirs possibles du corps et, avant de traiter des plaisirs de l'âme, qui sont les plus nobles, l'écrivain humaniste expose assez longuement la seconde espèce de plaisir accessibles au corps. Il s'agit d'un plaisir ressenti pendant que le corps est au repos. Laissons-lui la parole :

« Les plaisirs de la seconde espèce, disent-ils, résultent du repos et de l'équilibre du corps, ainsi que chacun les éprouve quand rien n'altère sa santé. Celle-ci, quand aucune souffrance ne la gêne, charme par elle-même, sans qu'un plaisir extrinsèque ait besoin de s'y ajouter. Elle est moins évidente et elle s'accompagne de sensations moins nettes que la massive jouissance de boire et de manger. Beaucoup d'Utopiens cependant lui donnent le premier rang parmi les plaisirs, et la plupart la déclarent de première importance, fondement et principe de tous les autres, capable seule d'assurer une vie sereine et désirable, et ne laissant place, là où elle fait défaut, à quelque plaisir que ce soit. Car l'absence de douleur, là où manque la santé, ils l'appellent torpeur et non plaisir. »<sup>1</sup>

Ce passage mérite une analyse. On y dit que la santé est un plaisir certain, malgré le fait que le plaisir éprouvé dans le sentiment de la santé soit moins sensible que les plaisirs ressentis par le corps qui boit et mange. Le plaisir du sentiment de la santé est purement intrinsèque au corps et n'apparaît que lorsque le corps est au repos et en équilibre. Le corps malade au repos n'est pas apte à un tel plaisir : More nomme cet état de repos non désirable la torpeur. Mais l'équilibre interne du corps sain, équilibre que nous pourrions identifier objectivement à l'homéostasie dans notre médecine moderne, serait décidément propice à un plaisir véritable.

---

<sup>1</sup> Thomas More, *L'Utopie*, traduction de Marie Delcourt, Paris, Garnier-Flammarion, 1987, p. 182

On précise aussi dans ce passage que non seulement la santé est un plaisir mais aussi qu'elle occupe le premier rang parmi les plaisirs du corps, qu'elle est aussi le fondement de tous les autres plaisirs du corps, à un point tel que qu'en l'absence d'une bonne santé, même l'absence de douleur n'engendre plus de plaisir mais seulement de la torpeur. La santé constitue donc non seulement un plaisir véritable mais ce sentiment de plaisir est de première importance, puisqu'il rend possible tous les autres. Ce triple énoncé est une évidence cachée : quel homme gravement malade peut encore être heureux à l'occasion d'un bon repas ? Aucun. La santé est donc un plaisir subtil parce qu'intrinsèque, mais ce plaisir est primordial et rend possibles ou impossibles tous les autres plaisirs du corps.

L'auteur de *l'Utopie* continue son questionnement en soulevant ensuite précisément l'oubli possible qu'un tel plaisir rende possibles tous les autres. Et sa réponse, qu'il formule par le biais de la psychologie des Utopiens, est surprenante et enrichissante. More écrit : « Que se produit-il lorsque nous mangeons ? N'est-ce pas la santé qui se sent menacée et qui engage le combat, avec l'aliment comme allié, contre la défaillance ? À mesure qu'elle reprend des forces, chacun des progrès qui la ramènent vers sa vigueur habituelle renouvelle le plaisir que nous éprouvons à nous restaurer. La santé éprouve de la jouissance tout au long du combat; comment ne serait-elle pas satisfaite une fois la victoire remportée ? Une fois recouvrée sa vigueur première, enjeu de la lutte, va-t-elle tomber dans un engourdissement où elle cessera de reconnaître ce qui lui est bon, et de s'y porter ? »<sup>2</sup>

Ce passage signifie que lors du mouvement nutritif, la manducation et l'ingurgitation procurent au corps une jouissance à mesure que la faim est calmée. Toutefois, les Utopiens n'arrêtent pas de jouir une fois rassasiés mais continuent de plus belle, sur le mode de la satisfaction accomplie. Le plaisir de manger déborde donc le mouvement de lutte victorieuse contre la faim et recouvre aussi la digestion, une fois l'ingurgitation terminée. Cette satisfaction nutritive, ressentie une fois que la bouche et le corps se reposent, existe donc comme plaisir et ne correspond surtout pas à un engourdissement.

Dans les lignes qui suivent, l'écrivain est encore plus incisif sur l'existence oubliée de ce plaisir méconnu : « Ils n'admettent pas en effet que la santé soit un état dont on n'a pas conscience. Quel homme éveillé, à moins qu'il ne déraisonne, disent-ils, n'a pas le sentiment de sa propre santé ? S'il n'est ni paralysé, ni en léthargie, il ne refusera pas de reconnaître que la santé lui est agréable, délectable. Et qu'est-ce que la délectation, sinon un autre nom pour le plaisir ? »<sup>3</sup>

Voilà donc que la santé est non seulement un plaisir fondateur mais elle devient un plaisir évident pour l'être serein et raisonnable. Il faut un homme endormi, en léthargie, ou fou pour ne pas ressentir la santé comme un délectation essentielle. Le jugement est sévère mais la leçon est d'une logique incontournable. Notre état de santé devrait être notre premier objet de dégustation continue. Si cet état de santé n'existe pas, tous les autres plaisirs sont réduits à néant. Donc cet état devrait être perpétuellement remis à l'avant de nos occupations et préoccupations. C'est un peu ce que nous faisons brièvement quand nous nous souhaitons la santé ou que nous apprenons la maladie d'un proche. Mais nous ne développons pas cette constante

---

<sup>2</sup> *Idem*, p.182

<sup>3</sup> *Ibidem*.

conscience de la bonne santé, ainsi que le font les Utopiens. Et nous éprouvons encore moins souvent une délectation notable quand nous pensons à notre santé. Comment retrouver ce plaisir primordial qui nous échappe et qui nous ferait probablement beaucoup de bien-être si nous y avions accès ? La philosophie épicurienne va nous fournir de l'aide pour accéder au sentiment de la santé que glorifie son émule Thomas More.

## Le plaisir du sentiment

Avant de plonger dans le système épicurien, il convient de rappeler que le terme de sentiment couvre deux acceptions. Dans un premier sens, le sentiment s'identifie à l'acte de sentir. Dans un second sens, il signifie l'état psychologique de ce qui est senti<sup>4</sup>. Le sentiment couvre donc l'acte de la sensation et le résultat de cette dernière dans la conscience de l'individu. Le premier sens désignera donc les plaisirs sensibles, c'est-à-dire ceux qui nécessitent le mouvement actif des organes sensoriels; ce sont les plaisirs du corps. Le second sens de sentiment définira les plaisirs une fois qu'ils sont sentis, une fois qu'ils sont intériorisés dans l'imagination ou ressentis dans la mémoire; ce sont les plaisirs du corps sentis par l'âme. Il faut voir à quelle catégorie précise appartient le plaisir constitué par le sentiment de la santé.

Dans la mesure où le philosophe More considère, par la bouche de ses Utopiens, que la santé est un plaisir du corps au repos, cela signifie qu'elle nécessite le rassasiement préalable des fonctions organiques. Il y a donc certaines conditions sans lesquelles le sentiment de la santé devient inaccessible. Bien que la santé soit la condition préalable aux autres plaisirs, si les plus primaires de ces plaisirs ne sont pas satisfaits, la santé elle-même disparaît. Essayons de comprendre cette architecture des plaisirs en relisant un passage de la Lettre que le philosophe du Jardin a adressée à son disciple Ménécée : « Maintenant il faut parvenir à penser que, parmi les désirs, certains sont fondés en nature, d'autres sont vains. Parmi les désirs naturels, certains sont nécessaires, d'autres ne sont que naturels. Parmi les désirs naturels, les uns sont nécessaires pour le bonheur, les autres pour le calme du corps, d'autres enfin simplement pour le fait de vivre. En effet, une juste vision de ces catégories permettra chaque fois de choisir et de refuser, relativement à la santé du corps et à la sérénité, puisque telle est la perfection même de la vie bienheureuse. Car c'est en vue de cela que nous voulons éviter la douleur et l'angoisse. »<sup>5</sup>

Essayons d'avoir, selon le souhait de notre auteur, la « juste vision de ces catégories ». Il y a deux grandes catégories de plaisirs : ceux qui sont en continuité avec la Nature et ceux qui ne le sont pas et sont donc inutiles, dans la perspective où la finalité humaine consiste à suivre et respecter le cours de la Nature. Nous pourrions donner, comme exemples des plaisirs inutiles, les désirs de richesse et de luxe. Comme exemple de plaisir naturel, nous choisissons le boire et nous lui donnons les trois extensions énoncées par Épicure : boire pour survivre avant la fin du deuxième jour de soif, boire au besoin à l'abreuvoir pour ressentir le moins souvent possible la soif. Boire enfin la meilleure eau de source, afin de la déguster lentement dans un beau

---

<sup>4</sup> André Lalande, *Vocabulaire technique et critique de la philosophie*, Paris, PUF, 1968, entrée « sentiment ».

<sup>5</sup> Épicure, *Textes sur le plaisir*, traduction et analyse de Pierre Pénisson, Paris, Hatier, 1984, p. 48.

verre. Cette troisième finalité du boire est celle du bonheur et elle est nécessaire à la vie humaine, autant que peut l'être le boire de survie.

Pour Épicure, le bonheur n'est pas un luxe mais plutôt la finalité de l'être humain. Confondre luxe et bonheur relève donc précisément d'une confusion entre les diverses catégories du plaisir. Et une juste vision de ces catégories permet ensuite, selon le philosophe, de bien choisir les plaisirs qui mèneront d'une part à la santé du corps et d'autre part à la sérénité de l'âme. On constate l'importance primordiale déjà accordée à la santé par le philosophe grec, qui a tant inspiré le philosophe anglais. La santé pour le corps est le parfait équivalent de la sérénité pour l'âme.

Ceci étant compris, il reste à trouver comment arriver à sentir ce qui n'a pas de mouvement, puisque c'est de cela dont il s'agit dans la perception intérieure de sa propre santé. Thomas More a pertinemment relevé que sans la santé, l'absence de douleur n'est que torpeur. Mais dans la mesure où nous sommes habitués de nous concentrer sur les plaisirs du corps en mouvement, le philosophe anglais craint qu'une fois rassasiés, nous ne tombions dans un engourdissement pour faire notre digestion. Torpeur et engourdissement sont des concepts qui renvoient non seulement à des états sensitifs mais aussi à des représentations de ces états. Notre difficulté à ressentir les états immobiles du corps provient en fait de notre fausse représentation, de notre peu de valorisation de ces états. Épicure nous met en garde contre cette fausse représentation, qui, arbitrairement, valorise davantage le mouvement et dévalorise d'autant l'immobilité physique ou psychologique. Il écrit : « Chez la plupart, le tranquille est engourdi, l'émotion est fureur » (Sentence 11)<sup>6</sup>. Le problème vient de notre préjugé contre la tranquillité et de notre restriction de l'émotion à l'emportement émotif. Celui qui a trouvé la « joie égale », état qualifiant la sérénité de l'idéal épicurien, semble ennuyant auprès de ceux qui sont dans « la prison de leurs affairéments » (Sentence 14)<sup>7</sup>. Celui qui est tranquille passe pour engourdi, celui qui ne s'emporte pas en colères ou autres formes d'hystéries passe pour frigide et mou. Nous devons absolument inverser ce préjugé contre la tranquillité mécanique et psychologique. En identifiant la tranquillité à l'engourdissement, nous nous privons de la seule voie possible pour arriver à sentir notre propre santé et accéder ainsi à un plaisir de premier ordre et qui dure.

Au fond, sans en être conscients, nous préférons ce qui bouge à ce qui est immobile, et ceux qui s'emportent à ceux qui se contiennent. Nous voyons le plaisir comme un sommet suivi d'une descente vers la peine ou la douleur; nous attribuons plus de caractère à ceux qui se font remarquer. Nous sommes toujours dans cette double fausse valorisation du mouvement et de l'emportement. La joie épicurienne, au contraire, imagine un horizon marin sans vent et un ciel sans nuage – une complète ataraxie cosmique, un état d'équilibre immobile.

Le beau moment où rien ne bouge car à ce moment-là, le temps lui-même semble s'arrêter. Et qui sait s'il ne s'arrête pas réellement un peu à ce moment-là, ce Temps qui nous fait si peur et que nous n'avons jamais vu. Le corps se déroule et vieillit dans le temps certes, mais qu'en est-il de l'âme ? Son déroulement à elle se fait peut-être en dehors de toute temporalité matérielle. C'est dans l'immobilité du paysage et dans la tranquillité de l'âme que se trouve la sagesse épicurienne. La santé du corps est donc

---

<sup>6</sup> *Idem*, p. 59.

<sup>7</sup> *Idem*, p. 54.

l'équilibre organique nécessaire pour que puisse se développer la tranquillité du corps qui causera à son tour la sérénité de l'âme.

Il faut donc, si nous voulons atteindre la sérénité épicurienne, délaisser notre goût pour le mouvement et apprendre plutôt à ressentir ce qui est immobile. Or, nous pouvons débiter cette révolution dans notre représentation en travaillant précisément à percevoir notre santé, à développer notre sentiment d'une bonne santé ressentie au plus intime de notre être. Le sentiment de la santé est le plaisir par excellence du corps au repos, et ce sentiment est accessible pour tous les êtres tant soit peu raisonnables, Utopiens ou autres. Une fois acquis, ce sentiment enrichit tous les plaisirs du mouvement et les augmente d'autant plus si la santé perdure.

## Le chemin du plaisir

Reste maintenant à trouver le chemin pour éprouver le sentiment du plaisir. Les nombreuses distinctions que nous venons de faire concernant les différentes espèces de plaisirs serviront de garde-fou pour trouver le chemin. Les deux principales distinctions concernent les espèces propres au corps et à l'âme et les espèces qui se déploient dans le mouvement ou l'immobilité. Par ailleurs, les sentiments peuvent désigner l'acte de sentir ou l'état psychologique ressenti.

En ce qui concerne le sentiment de la santé, il s'agit d'un état ressenti ou peu ressenti dans les faits. Pour le ressentir davantage, il convient d'abord de le classer parmi les plaisirs dont l'objet est au repos; ici, il s'agit de ce qui est défini par More comme un équilibre des différentes fonctions organiques du corps. L'état de santé ressenti est aussi, selon notre auteur, un plaisir intrinsèque et de l'ordre de la conscience. Voilà pourquoi l'humaniste anglais fait de la santé le premier plaisir du corps au repos. Premier plaisir à apparaître après l'assouvissement des mouvements des sens, la santé est aussi le premier principe qui rend possible tous les autres. Pour cette raison, la santé devrait être continuellement ressentie par l'homme raisonnable qui ne dort pas. Ainsi, le chemin pour éprouver le bien-être qu'est la santé est celui de la conscience et non celui de la sensation; le sentiment de la santé est un état d'équilibre constaté par la conscience et non pas seulement la sensation. Le sentiment de la santé ne s'identifie aucunement à une sensation; voilà une croisée de chemins où l'on se perd.

Dans une reformulation heureuse du système épicurien, Pierre Pénisson résume la distinction radicale des plaisirs en cause : « De même que le corps jouit de l'absence de douleur et de la variation du plaisir, de même la pensée se réjouit en dissipant l'anxiété puis en examinant les raisons du plaisir »<sup>8</sup>. Le corps jouit, l'âme se réjouit. Or, dans le système épicurien, qui s'oppose au système cyrénaïque hédoniste, les plaisirs de l'âme sont incomparablement supérieurs aux plaisirs du corps, car les premiers durent éternellement dans la conscience depuis le désir jusqu'au souvenir. Le sentiment de la santé est le plaisir du corps dans le repos de son équilibre ressenti par la conscience. Donc, la santé est un plaisir du corps ressenti par l'âme sous le mode d'une réjouissance.

---

<sup>8</sup> *Idem*, « Analyse », p. 29.

Cela ne fait pas pour autant de la santé un plaisir de l'âme à proprement parler. Car la santé caractérise bel et bien un corps et si la santé est un chemin sûr de la sérénité, cette dernière n'est pas accessible par ce seul chemin. La sérénité qui caractérise l'âme sage peut perdurer malgré un corps malade ou grandement handicapé. D'innombrables êtres humains handicapés par une mauvaise santé ou de sérieux handicaps ont vécu sereinement et se sont même illustrés dans l'Histoire. La santé n'est donc que le chemin de l'harmonie du corps; son horizon, si vaste soit-il, demeure limité au corps et à ses différents organes sensitifs. Par son objet, le sentiment de la santé est donc un plaisir du corps mais par la conscience qui le caractérise, il est perceptible non pas sur le mode de la jouissance mais sur celui de la réjouissance. Voilà le chemin pour éprouver le sentiment de santé : ne pas chercher une jouissance quand on peut bénéficier de beaucoup plus, c'est-à-dire d'une réjouissance. On jouit de boire et de manger mais on se réjouit de ne plus avoir soif et faim. Encore faut-il ne pas tomber dans la torpeur, une fois rassasié. Maintenant que nous avons situé en nous le sentiment tout intrinsèque de notre bonne santé, comment l'atteindre sans sombrer dans l'engourdissement de la conscience prisonnière du corps repu ?

## L'équilibre immobile

Il est impossible de se réjouir de notre santé si nous ne nous accordons pas un temps de grâce, après le repas ou après l'amour. Le sentiment de la santé, comme réjouissance de l'équilibre et du bien-être actuel du corps, n'est possible que si nous orientons notre conscience vers cette contemplation. Nous savons déjà que nous nous privons parfois des plaisirs du mouvement pour consacrer notre temps au travail ou à nos affaires. Nous mangeons vite et mal, car nous capitalisons sur d'autres types de mouvements; c'est là que réside toute la richesse de notre liberté. Nous en faisons ce que nous voulons : nous avons la capacité de gaspiller tous les mouvements de notre vie. Il est difficile pour un être agité d'apprécier l'immobilité.

Il en va de même pour les plaisirs de l'âme, qui nécessitent qu'on y consacre du temps. Et la loi est la même pour le sentiment de notre corps au repos. Il faut y consacrer une partie du temps de notre conscience; la santé doit devenir un objet de plaisir quand notre corps est au repos. Moments de grâce entre tous, assis à une table ou couché sur un divan, moments de satisfaction du corps rassasié; moments de récupération qui permettent éventuellement à l'âme de s'intéresser aux objets non matériels de la vie, c'est-à-dire aux idées métaphysiques qui sont les réalités les plus importantes : la liberté, l'amour, la justice, la communauté humaine, la paix.

La condition principale pour éprouver le sentiment d'équilibre du corps qui constitue l'essentiel de l'état de santé est la capacité d'éprouver un plaisir devant une réalité sensible qui ne bouge pas. Si nous avons de la difficulté à nous réjouir continuellement de notre santé, c'est que nous ne ressentons rien devant l'absence de mouvement. C'est le mouvement qui nous fait jouir : consommation, festin, sport, copulation. Pour le repos, nous avons des modèles uniquement pour les idées métaphysiques que sont la liberté, la justice ou la paix. La santé perçue dans l'équilibre métabolique est l'un des rares concepts recouvrant une réalité matérielle au repos. Il convient de la ressentir sur le modèle des autres grandes idées métaphysiques

perçues par la conscience, puisque la santé est un objet de la conscience. Faisons de la santé la grande Idée du corps.

Comment donc nous motiver à ressentir comme un bien-être un état statique dépourvu de tout mouvement immédiat ? Le concept épicurien de « joie égale » peut être utile, dans la mesure où la finalité de l'acte sensible ne s'identifie pas à un sommet suivi d'une chute mais plutôt à un horizon marin parfaitement calme (ataraxie), ou à un ciel sans aucun nuage (sérénité). L'amplitude et la grande vitesse de mouvement sont de faux critères qui constituent une mauvaise perception de la finalité du plaisir et qui peuvent empêcher de ressentir la santé comme bien-être. Cette bonne santé, définie comme un équilibre des fonctions organiques, ressemblerait donc plutôt à un horizon qui ne bouge pas et à un ciel parfaitement bleu. Peu importerait l'âge, la santé serait notre ciel intérieur. Sa contemplation par notre conscience mènerait aussi facilement à la même sous-espèce de plaisir que la contemplation de la Nature dans sa grande immobilité. La santé serait donc le socle matériel intrinsèque de notre quiétude à court et moyen terme. Car le long terme n'existe pas pour les être éphémères que nous sommes et cette absence explique à la fois l'angoisse de la mort et le rêve de la médecine.

La psychologie épicurienne met plusieurs techniques à notre disposition, pour nous permettre d'apprécier comme un véritable plaisir le sentiment de la santé. Deux de ces techniques sont célèbres; il s'agit respectivement de la prise de conscience concernant la fragilité de tout équilibre et de la pratique méthodique de l'excès pour atteindre l'immobilité caractéristique de la tempérance.

## La santé comme ciel intérieur

En ce qui concerne la fragilité de tout équilibre, nous pouvons citer presque chacun des passages du célèbre livre que Lucrèce consacra à la Nature. Ce poète latin, adepte et réformiste de l'épicurisme, expose notamment, tout au long de ses vers, l'ensemble des mouvements de la Nature et l'importance pour le sage de s'en détacher par la conscience. D'une manière générale, il convient de se détacher de tous les mouvements, qu'ils soient naturels ou résultant des gestes humains. Relisons à cet effet le célèbre passage du début du Livre Deuxième de son ouvrage *De la Nature* :

« Il est doux, quand la vaste mer est soulevée par les vents, d'assister du rivage à la détresse d'autrui; non qu'on trouve si grand plaisir à regarder souffrir; mais on se plaît à voir quels maux nous épargnent. Il est doux aussi d'assister aux grandes luttes de la guerre, de suivre les batailles rangées dans les plaines, sans prendre sa part du danger. Mais la plus grande douceur est d'occuper les hauts lieux fortifiés par la pensée des sages, ces régions sereines d'où s'aperçoit au loin le reste des hommes, qui errent çà et là en cherchant au hasard le chemin de la vie, qui luttent de génie ou se disputent la gloire de la naissance, qui s'épuisent en efforts de jour et de nuit pour s'élever au faite des richesses ou s'emparer du pouvoir.»<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Lucrèce, *De la Nature*, traduction de Henri Clouart, Paris, Garnier-Flammarion, 1964, p. 53.

Cette prise de conscience du caractère éphémère de toute stabilité naturelle ou affaires humaines donne paradoxalement accès à une stabilité de la conscience et au plaisir proprement philosophique d'apprécier les moments de tranquillité et de paix avant le prochain choc des éléments ou celui des volontés. Ces moments de pause dans le Devenir constituent toujours le même objet de plaisir incomparable pour le sage, c'est-à-dire le point d'équilibre atteint temporairement par le travail des forces naturelles ou humaines. La santé est l'un de ces équilibres précieux et non durables à long terme et que nous pouvons ressentir si nous prenons le temps d'y réfléchir.

Toujours en suivant Lucrèce, nous avons aussi avantage à valoriser et à apprécier l'absence de mouvements plutôt qu'à considérer qu'une telle absence est le résultat d'un abattement ou d'un engourdissement. Comme le fondateur du Jardin déplorait dans sa sentence que la tranquillité soit perçue comme un engourdissement et la fureur comme seule garante d'émotion, le poète romain attire notre attention sur le plaisir intrinsèque que nous ressentons quand nous contemplons de loin, dans le confort de notre foyer, les malheurs naturels des hommes et leurs folles histoires de richesses et de grandeurs.

Cette inversion de notre valorisation de l'immobilité plutôt que du mouvement ne se fait pas instantanément. Plusieurs concepts seconds sont rattachés à nos préjugés favorables à ce qui va le plus vite ou le plus haut ou le plus loin. Ces concepts contaminent à leur tour toute notre vie psychologique. Ainsi en est-il de ce que nous pensons des habitudes. En effet, nous fuions l'habitude, car nous avons peur de sombrer dans l'engourdissement et la torpeur. Nous craignons l'habitude et nous l'opposons à la passion de l'amour. Le changement de perspective proposé par nos auteurs épicuriens nous permettrait de miser sur l'habitude pour consolider notre sentiment amoureux si nous pouvions seulement croire que la répétition d'un geste ou d'une attitude peut, à la longue, engendrer une ardeur et non pas l'éteindre. Lisons la finale du Livre Quatrième de l'ouvrage de Lucrèce :

« Et parfois, sans influence divine, sans atteinte des flèches de Vénus, une femmelette sans beauté sait se faire aimer. Elle-même, par sa conduite, ses aimables manières, par le soin de sa personne, elle accoutume un homme à partager son existence; et puis, l'habitude fait naître l'amour. Car de légers coups fréquemment répétés finissent par venir à bout de toutes choses; ne vois-tu pas que de pauvres gouttes d'eau, à force de tomber sur une roche, la percent à la longue. »<sup>10</sup>

Il est bien difficile de croire que l'habitude, une espèce de non changement, puisse arriver à réaliser l'accomplissement des choses. Il faut inverser le dégoût pour le goût de l'habitude. Ce n'est qu'à l'essai sincère que l'on peut observer qu'il peut en être ainsi. Et si les plus grands phénomènes de la Nature, fleuves, montagnes, planètes, étoiles s'accomplissaient uniquement par la répétition de frottements, de gouttes et aussi l'habitude des vertus, sans passer par le mouvement ni l'emportement ! À toutes les époques, beaucoup de sages de diverses civilisations n'ont pas dit autre chose.

## Bénéfices de l'excès

---

<sup>10</sup> *Idem*, p. 150.

La seconde technique offerte par la psychologie épicurienne consiste dans le renversement de la perception que nous avons de l'excès. Encore ici, nous devons cultiver quelque chose dont nous avons peur et que nous méprisons en pensée.

La pratique de l'excès et son enseignement par les épicuriens a donné lieu à un malentendu récurrent au long des siècles et des millénaires. Plusieurs commentateurs ont confondu la tempérance d'Épicure avec la modération prêchée par toutes les religions et plusieurs philosophies. Pourtant, tempérance et modération sont des actions bien distinctes. Se modérer, c'est nécessairement diminuer le plaisir au nom d'une raison ou d'une religion. Se tempérer, c'est mesurer l'état actuel du plaisir par rapport à sa finalité. Cette tempérance, précisent les auteurs épicuriens, n'est acquise qu'à posteriori; elle nécessite une expérience qui a nécessairement traversé l'excès. La connaissance de la mesure de cet excès pour un plaisir donné constitue une raison suffisante pour devenir raisonnable, c'est-à-dire tempéré, dans la consommation du plaisir. Aussi simple que cela ! Seul l'excès permet de connaître la mesure nécessaire pour établir le seuil de tempérance et, de là, du bien-être ressenti.

Les excessifs décadents ne seraient que des gens traumatisés par les interdits de leur propre volonté de modération. Rien n'est davantage « contre nature » que la modération. La Nature n'est ni pudique ni retenue; c'est ce qui éclate à chaque vers du poème de Lucrèce. Il ne s'agit pas de se modérer en cette vie si riche mais plutôt de se tempérer de façon à bien vivre, le plus longtemps possible, en respectant les mesures et limites précises imposées par la Nature. Le cosmos n'a rien du hasard mais est plutôt dans la mouvance d'une nécessité scientifiquement précise, qui donne en tout temps les limites du raisonnable, région des plaisirs comprise.

Il y a donc un usage éthique de la pratique de l'excès. Il s'agit en fait d'étudier son plaisir et de connaître la limite que peut endurer le corps. Pierre Pénisson résume bien la finalité de l'excès : « Le critère permettant d'assigner la limite ne se trouve pas dans une sorte de quantité exacte prévue par la nature mais plutôt dans la découverte du seuil à partir duquel il y aurait excès, et donc désordre et douleur. Tout se passe comme si l'on ne déterminait pas le besoin à partir de lui-même mais en opérant une soustraction à partir de l'excès naissant.»<sup>11</sup>

Consommer démesurément jusqu'au malaise n'est pas le but du plaisir, chez un être raisonnable. S'user jusqu'à la dégénérescence des organes vitaux, tel n'est pas le but du plaisir dans la vie. Thomas More avait bien raison d'écrire que seul un être déraisonnable ou inconscient est incapable d'éprouver cette contemplation de l'équilibre intrinsèque de l'ensemble des fonctions organiques. Comment peut-on s'abîmer dans l'excès en toute connaissance rationnelle des causes, si ce n'est par inconscience ou folie !

## Usage thérapeutique de l'excès : l'exemple de la vitamine C

---

<sup>11</sup> *Idem*, p. 24.

Cette pratique de l'excès n'est pas une justification de la décadence. Nous pouvons la retrouver dans la Nature, ou à tout le moins la pratiquer afin de connaître les limites de notre santé. C'est ce que nous faisons un peu par notre nutrition et notre pharmacie domestiques. Je donnerai un seul exemple d'une pratique méthodique de l'excès dans le domaine médical, afin de constater le bien fondé du concept épicurien.

Notre connaissance scientifique de l'importance de la nutrition pour notre santé ne s'est développée qu'au siècle dernier. Découvertes par le biochimiste polonais Casimir Funk en 1912, les vitamines et autres nutriments furent progressivement étudiés par les biologistes. C'est le biochimiste américain Albert Szent-Gyorgyi qui réussit à isoler la vitamine C à partir du jus de citron, à la fin des années 20. Mais c'est dans les années 50 que la molécule C débutera sa carrière de « star des vitamines », quand le chimiste Linus Pauling, prix Nobel de chimie, démontrera l'importance insoupçonnée de cette dernière dans plusieurs fonctions vitales et pour le maintien de notre équilibre de santé.

D'autres chercheurs poursuivirent les recherches de Pauling. Notamment, les docteurs Cathcarr et Frei développèrent des thérapies à doses massives de vitamines C. Je ne puis donner le détail des postulats et protocoles de ces thérapies; je donne uniquement quelques principes acquis. La vitamine C est reconnue aujourd'hui comme bénéfique et réparatrice de multiples fonctions organiques; de plus, elle intervient pour rétablir le principe de l'homéostasie responsable de l'équilibre de notre organisme. On soigne donc plusieurs maladies graves avec des doses massives de molécule C à l'Institut Pauling de l'Orégon, ainsi qu'à l'université de Californie.

Dans la mesure où l'on sait désormais, grâce aux recherches de Cathcarr, que le plafond de tolérance de l'organisme varie proportionnellement avec la gravité des maladies, et sachant aussi que le seuil de saturation de l'organisme se manifeste par une diarrhée, les thérapeutes de médecine nutritionnelle administrent les doses massives jusqu'à l'apparition du flux; ce qui indique l'excès. On réduit alors légèrement la dose et l'on trouve ainsi le niveau d'intervention optimale : « Il est conseillé de commencer par une dose de 1 gr/jour et de d'augmenter de 1gr/jour jusqu'à ce que la diarrhée apparaisse; à ce stade, réduire quelque peu en dessous de ce seuil de tolérance. La dose de tolérance évolue avec la maladie, donc des besoins de l'organisme », écrit Gabriel Dufils pour décrire ce protocole.<sup>12</sup>

Nous avons donc ici une utilisation thérapeutique de l'excès destinée à trouver la juste dose optimale d'un traitement. Bien sûr, nous sommes à l'opposé des thérapies et morales du minimum. Dans cette optique médicale, il n'y a aucun principe de modération énoncé ou recherché mais plutôt une recherche de la tempérance par excellence, cette dernière ne s'identifiant pas du tout ici à une abstinence mais plutôt à un état optimal. Tempérer signifie intervenir dans la dose, afin de connaître la limite pour maintenir le bien-être.

Nous pouvons maintenant appliquer ce protocole à notre conduite des plaisirs. Le strict contraire de la modération n'est pas l'excès mais l'accentuation, définie comme

---

<sup>12</sup> [http://gestionsante.free.fr/vitamine\\_c\\_et\\_cancer.htm](http://gestionsante.free.fr/vitamine_c_et_cancer.htm)

une augmentation de l'intensité. À l'excès s'opposerait plutôt l'abstinence. Mais de l'excès nous avons besoin pour revenir ensuite juste un peu en-dessous de celui-ci, afin de pouvoir repérer et mesurer le niveau optimal, que ce soit du traitement ou du plaisir. Car il est faux que la modération ait bien meilleur goût; au contraire, la modération empêche de connaître l'excès, la douleur qui s'ensuit et la connaissance du niveau de bien-être à maintenir par la suite. Au contraire, la tempérance vient à la suite de l'expérience de l'excès et de la mesure des limites du corps par rapport à l'infinie soif du désir. Selon les épicuriens, cette mesure se fait par l'étude rationnelle de la Nature et c'est l'absence de cette étude rationnelle et raisonnable qui engendre la dégénérescence des organes ou la décadence de l'individu, et non pas la nature du plaisir lui-même.

Personne ne pourrait affirmer que le fait de ressentir sa bonne santé peut mener à une perversion. La santé est un bien par définition et un bien-être dans la perception; en aucun cas peut-il être malsain de vouloir être sain de corps et d'esprit et de se sentir bien dans sa peau. Ce n'est pas l'excès qui est mauvais, c'est sa répétition sans examen critique. Thomas More disait que « l'homme de valeur vit sans loi ». On pourrait ajouter que l'homme sain peut participer à tous les plaisirs. À cet effet, le climat de fête qui anime la population d'Utopie en dit long sur le genre de vie vécue par les sages de cette cité fictive.

En effet, dans cette société où « chacun est libre d'occuper à sa guise les heures comprises entre le travail, le sommeil et les repas »<sup>13</sup>, où il n'y a pas d'argent et où précisément « aucun plaisir n'est répréhensible pourvu qu'il ne cause de gêne à personne »<sup>14</sup>, l'atmosphère qui règne a de quoi surprendre les partisans de la modération et de l'ascèse : « Aucun repas ne se passe sans musique, et le dessert ne manque jamais de friandises. On brûle des parfums et on en répand, sans rien négliger qui puisse charmer les convives »<sup>15</sup>. On ne suggère aucun excès; il n'y a rien à craindre. Rappelons-nous que ces Utopiens ou épicuriens habitués de plaisir sont aussi ceux qui considèrent qu'il faut être paralysé, léthargique ou déraisonnable pour ne pas ressentir le bien précieux qu'est son propre état actuel de santé, le garde-fou de tous les autres plaisirs.

## Conclusion

Ainsi pouvons-nous accéder au plaisir ressenti d'être en santé. Il suffit de prendre conscience de la réjouissance que nous procure notre bonne santé actuelle. Et cette réjouissance est tout aussi intensément ressentie que le sentiment de liberté ou celui de la dignité. Et si le sentiment de la santé, ceux de liberté ou de dignité impliquent nécessairement le corps par définition, ce sont tout autant des plaisirs du corps qui ne requièrent aucun mouvement sensitif propre. Les mouvements sensitifs propres engendrent la jouissance. La réjouissance a pour objet le corps non pas en activité mais au repos, c'est-à-dire en situation d'équilibre favorisant la réflexion de l'âme.

---

<sup>13</sup> Thomas More, *op.cit.*, p. 149.

<sup>14</sup> *Idem*, p.161.

<sup>15</sup> *Ibidem*.

Il faut cependant réussir tant soit peu à renverser notre conception du plaisir, l'arrêter dans son mouvement, pour goûter la tranquillité de son immobilité. Pour aller dans ce sens, Épicure et ses acolytes enseignent que l'immobilité n'est pas l'engourdissement mais la conscience. Le mouvement est lui-même mis au service de l'accomplissement par la pratique de l'habitude, calquée sur le modèle naturel. Une fois la tranquillité apprivoisée, le sentiment de la santé n'est pas loin.

Ainsi, le plaisir propre du sentiment de la bonne santé et d'une éventuelle longévité prolongée devient-il accessible. Et cette accessibilité est acquise d'une manière irréversible, tant que la santé du corps le permet. Cette irréversibilité est suffisante pour fonder ce qu'Épicure nommait une immortalité, c'est-à-dire une longévité du bien-être qui s'exprime par une sérénité. Cette dernière va même au-delà de la mort, par le souvenir des amis et des disciples.

Afin de bien comprendre le mode de perception dont il s'agit, nous pouvons comparer le sentiment de la santé à d'autres états d'âme qui participent aux finalités de la vie humaine, et ceci depuis le début de l'aventure humaine. Pensons au sentiment de dignité personnelle, incluant le respect de la nudité corporelle, ou pensons au sentiment de la liberté défendue héroïquement jusque dans la mort du corps, et à l'immortalité du souvenir chez les descendants. Il en irait de même de la conscience de la bonne santé corporelle et mentale ressentie à chaque jour et qui contribue à rendre possible et attrayante une vie active et non malade.

Le sentiment de la santé requiert donc la même conscience que les sentiments de la liberté ou de la dignité et il engendre chez ceux qui éprouvent ces sentiments une véritable joie qui trace déjà la voie qui mène aux plus grands plaisirs de l'âme. C'est dans la conscience soutenue de l'équilibre du corps que réside l'arcane secret du plaisir de la santé : il suffit d'y penser pour la ressentir ! Et, comme le dirait Lucrece, cette habitude d'y penser engendrera avec le temps un doux confort de l'âme et peut-être même une longévité réelle de la vie bienheureuse terrestre.

23 avril 2006  
Compagnie des Philosophes  
Longueuil