

# THE OU CAFE PHILO

## COMPTE RENDU n° 293

21/22 novembre 2023.

Nombre de personnes présentes : 12

THEME : Le bonheur est salutaire pour le corps, mais c'est le chagrin qui développe les forces de l'esprit. Marcel Proust 1871-1922.

### POINTS PRINCIPAUX EVOQUES :

- Il y a une dichotomie entre le corps et l'esprit
- Le bonheur et le malheur sont indissociables, complémentaires, comme le jour et la nuit, l'ombre et la lumière...
- Le bonheur et le malheur sont perçus différemment selon les sociétés
- Le bonheur est une prise de conscience
- Le bonheur est un état extatique, stable qui implique la résolution de toutes nos quêtes existentielles, une béatitude, un état psychosomatique stable, sans troubles
- Les moments de bonheur ne sont pas des moments de fureur, de haine, de ressentiment ; ce sont des moments de paix, y compris de paix dans le combat
- Le chagrin implique des contrariétés qui nous forcent à nous mobiliser intellectuellement, voire sentimentalement, rassembler et raccorder nos dissensions intérieures pour surmonter une situation de détresse ou conflictuelle pour recouvrer la paix intérieure
- Le bonheur peut éroser nos capacités à lutter contre l'adversité, une vie de sybarite rend mou et moins pugnace, moins armé ; nos capacités de défense sont amoindries
- Le chagrin nous aiguillonne, nous stimule, nous invite à nous battre pour retrouver l'euthymie perdue
- Il est possible de trouver le bonheur dans des situations insignifiantes, fugaces : le sourire d'un inconnu, une fleur qui pousse à travers des pavés etc...
- Lorsque le bonheur arrive, on l'accueille sans faire d'efforts particuliers ; le corps se redresse
- Le malheur demande d'aller puiser dans nos forces intérieures pour le supporter et trouver la force permettant de l'extirper ; en attendant le corps se recroqueville
- Le bonheur peut être défini comme étant une absence de malheur : cf. Socrate, Schopenhauer...  
Quand le malheur s'arrête, on peut éprouver du bonheur
- Certains artistes puisent dans le malheur leur créativité, qui peut devenir une sorte de remède à leur chagrin
- « Ce qui ne me tue pas me rend plus fort. » Nietzsche. (A condition d'avoir du courage)
- « On reconnaît le bonheur au bruit qu'il fait quand il s'en va. » Jacques Prévert
- « Telle est la vie des hommes. Quelques joies, très vite effacées par d'inoubliables chagrins. »  
Marcel Pagnol, Le Château de ma mère
- Le masochiste peut trouver du bonheur dans ce qui le fait souffrir
- Le bonheur est ressenti comme quelque chose de plus éphémère que le chagrin.

*Citations : « Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne alors qu'il réside dans la façon de la gravir. » Confucius, philosophe chinois 551-479 av. J.-C.  
« Plus profondément le chagrin creusera votre être, plus vous pourrez contenir de joie. »  
Gibran Khalil Gibran, artiste écrivain, peintre, poète libanais 1883-1931.*