

Librio

**ALAIN**

•

Propos  
sur le  
bonheur

*Sélection inédite*



DANS LA MÊME COLLECTION

- Pascal, *Pensées*, Libro n° 1327  
Manuel d'Épictète, Libro n° 1097  
Voltaire, *Traité sur la tolérance*, Libro n° 1086  
Rousseau, *Du contrat social*, Libro n° 1085  
La Boétie, *Discours de la servitude volontaire*, Libro n° 1084  
Marc Aurèle, *Pensées*, Libro n° 1078  
Platon, *Gorgias*, Libro n° 1075  
Sénèque, *De la vie heureuse*, Libro n° 678  
Platon, *Apologie de Socrate*, Libro n° 635  
Rousseau, *Discours sur l'origine et les fondements  
de l'inégalité parmi les hommes*, Libro n° 340  
More, *L'Utopie*, Libro n° 317  
Descartes, *Discours de la méthode*, Libro n° 299  
Marx et Engels, *Manifeste du parti communiste*, Libro n° 210  
Platon, *Le Banquet*, Libro n° 76  
Ovide, *L'Art d'aimer*, Libro n° 11

Alain

# Propos sur le bonheur

Sélection réalisée par Hélène Vuillermet

*Librio*

## Note sur la présente édition

Cette édition propose une sélection des *Propos sur le bonheur* d'Alain. Nous avons conservé la numérotation et le titre des Propos retenus par Alain.

En couverture : D'après Thomas Cooper Gotch,  
A Golden Dream, 1893.

© Harris Museum and Art Gallery / Bridgeman Images ;

© Archives Charmet / Bridgeman Images

© E.J.L., 2022 pour la sélection et la présente édition

EAN 9782290380000

## *Dédicace à Mme Morre-Lambelin*

Ce recueil<sup>1</sup> me plaît. La doctrine me paraît sans reproche, quoique le problème soit divisé en petits morceaux. Dans le fait le bonheur est divisé en petits morceaux. Chaque mouvement d'humeur naît d'un événement physiologique passager ; mais nous l'étendons, nous lui donnons un sens oraculaire ; une telle suite d'humeurs fait le malheur, je dis en ceux qui n'ont pas de graves raisons d'être malheureux, car c'est ceux-là qui sont malheureux par leur faute. Les vrais malheurs, je n'en ai rien écrit ; et pourtant je crois qu'on y ajoute encore par l'humeur. Vous vous souvenez d'un mot de Gaston Malherbe du temps qu'il était sous-préfet de Morlaix : « Les fous sont des méchants » me dit-il. Que de fois j'ai eu occasion de répéter ce mot-là. Et je crois que le commencement de la folie est une manière irritée de prendre tout, même les choses indifférentes ; c'est une humeur de théâtre, bien composée, bien jouée, mais qui dépasse toujours le projet par une fureur d'exprimer. Cela est méchanceté par un besoin de communiquer le malheur ; et ce qui irrite alors dans le bonheur des autres, c'est qu'on les juge stupides et aveugles. Il y a du prosélytisme dans le fou, et premièrement une volonté de n'être pas guéri. On s'instruit beaucoup si l'on pense que les coups heureux de la fortune ne peuvent guérir un fou. Ce n'est qu'un cas grossi, qui ressemble à nous tous. Une colère est terrible si l'on souffle sur le feu, ridicule si on

---

1. Édition originale des *Cahiers du Capricorne* contenant soixante Propos.

la regarde aller. C'est ainsi que le bonheur dépend des petites choses, quoiqu'il dépende aussi des grandes. Et cela je l'aurais dit et expliqué si j'avais écrit un Traité du bonheur ; bien loin de là nous avons choisi (et vous d'abord) des Propos se rapportant au bonheur par quelque côté. Je suppose que cette manière de faire n'est pas sans risque ; car le lecteur ne considère pas ce que l'auteur a voulu. Quoi que dise la préface, il attend toujours un traité. Peut-être suis-je né pour écrire des traités, sur le modèle du *Système des Beaux-Arts*. Ce bavardage a pour fin de vous dédier ce bel exemplaire d'un recueil qui traduit premièrement votre libre choix.

Le 1<sup>er</sup> mai 1925

ALAIN

# 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 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 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 arrêta 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 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 assez 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 modèles les plus belles statues, objets véritables du culte humain.

5 décembre 1912