



## Happiness and the Meaning of Life Put to the Test by the Contemporary World

Dr. Barka Chérif<sup>1</sup>

<sup>1</sup>University of Bejaïa, Algeria. Email: [cherif.barka@univ-bejaia.dz](mailto:cherif.barka@univ-bejaia.dz)/ ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2778-3761>

Received date: 22.03.2026; Accepted date: 28.06.2026; Publication date: 05.10.2026

### Abstract

This article aims to demonstrate that the question of happiness remains a fundamental concern of philosophy and human existence. Since antiquity, philosophers have sought to understand its nature, its relationship to the meaning of life, and the means of attaining it. Navigating the labyrinth of happiness, the article explores the meaning of existence, self-mastery, and spirituality. For Socrates and Aristotle, happiness is grounded in virtue, reason, and the fulfillment of human nature, whereas Epicurus defines it as the absence of pain and mental disturbance. Stoicism, for its part, emphasizes self-mastery, the acceptance of what lies within our control, and the pursuit of inner serenity. Confucius and Lao Tzu focus on the path to happiness, harmony, and the necessity of living in the present moment. Nietzsche views happiness as the feeling of increased strength and the overcoming of resistance. The article also addresses the issue of pain, showing that it is not necessarily the absolute opposite of happiness but can play a role in the transformation and shaping of one's existence. Finally, in contemporary times, social changes and technological advances have profoundly altered our conception of happiness, which is now often linked to consumption, success, fame, and performance. The article thus demonstrates that happiness alone cannot constitute the foundation of life's meaning; that meaning also rests on freedom, responsibility, knowledge, spirituality, and our relationships with others.

**Keywords:** happiness, spirituality, pleasure and pain, social transformations, freedom and responsibility.

# Le bonheur et le sens de la vie à l'épreuve du monde contemporain

## Résumé:

Cet article consiste à démontrer que la question du bonheur demeure une préoccupation fondamentale de la philosophie et de l'existence humaine. Depuis l'Antiquité, les philosophes ont cherché à comprendre sa nature, son rapport au sens de la vie et les moyens de l'atteindre. À travers le labyrinthe du bonheur, l'article interroge ainsi le sens de l'existence, la maîtrise de soi et la spiritualité. Pour Socrate et Aristote, le bonheur repose sur la vertu, la raison et l'accomplissement de la nature humaine, tandis qu'Épicure le définit comme l'absence de douleur et de trouble de l'âme. Le stoïcisme insiste, quant à lui, sur la maîtrise de soi, l'acceptation de ce qui dépend de nous et la recherche d'une sérénité intérieure. Confucius et Lao Tseu mettent l'accent sur le chemin vers le bonheur, l'harmonie et la nécessité de vivre dans le présent. Nietzsche considère pour sa part le bonheur comme le sentiment d'un accroissement de la force et du dépassement des résistances. L'article aborde également la question de la douleur, en montrant qu'elle ne constitue pas nécessairement le contraire absolu du bonheur, mais peut participer à la transformation et à la construction de l'existence. Enfin, à l'époque contemporaine, les transformations sociales et les progrès technologiques ont profondément modifié notre conception du bonheur, désormais souvent associée à la consommation, à la réussite, à la célébrité et à la performance. L'article montre ainsi que le bonheur ne peut constituer à lui seul le fondement du sens de la vie, lequel repose également sur la liberté, la responsabilité, la connaissance, la spiritualité et la relation à autrui.

**Mots clés:** bonheur, spiritualité, plaisir et douleur, transformations sociales, liberté et responsabilité.

## Introduction

La question du bonheur est cruciale en philosophie elle est le centre et le souci de l'homme depuis son apparition sur terre. En outre. Le bonheur reste souvent une problématique philosophique complexe à cause de son caractère multidimensionnel. De manière générale, c'est d'atteindre une satisfaction. Depuis l'Antiquité, les philosophes grecs ont abordé ce sujet il s'agit de sentir bien. Pour Socrate et Aristote, le bonheur (eudaimonia) ne dépendait pas du plaisir immédiat, mais de la réalisation de sa propre nature à travers la vertu et la raison. Quant à Confucius, qui estime que « tout le monde croit que le bonheur se trouve au sommet de la montagne, mais il réside dans le chemin qui y mène », il encourage la méditation et la pensée positive. Dans le taoïsme, vivre dans le présent est l'un des conseils régulièrement prodigués pour faire face aux difficultés et profiter sereinement des joies de la vie. C'est ce que l'on retient des enseignements de son fondateur, Lao Tseu, qui dit : « Si tu es déprimé, c'est que tu vis dans le passé. Si tu es inquiet, c'est que tu vis dans l'avenir. Si tu es en paix avec toi-même, c'est que tu vis dans le présent, Friedrich Nietzsche, auteur de l'ouvrage mondialement célèbre « Ainsi parlait Zarathoustra », il déclare : « Qu'est-ce que le bonheur ? Le sentiment que la force grandit, que la résistance est surmontée. » Pour lui, la vie ne tend pas vers le bonheur. Car la vie est une

énergie qui pousse tout être vivant à accroître sa force. C'est une force créatrice et destructrice. Le bonheur ne peut être l'horizon de cette volonté de puissance. C'est pourquoi, chez l'homme, il y a quelque chose qui résiste au bonheur.

Ainsi, la question du bonheur reste difficile pour l'homme, notamment à cette époque marquée par une rapidité fulgurante, par l'emprise croissante des systèmes d'intelligence artificielle sur la vie humaine et par le glissement de l'individu, même dans le monde libéral, et dans les sociétés qui ont exalté la valeur individuelle de l'être humain, vers une nouvelle aliénation et un ordre mondial totalitaire, dont l'être humain n'a pas pu suivre les changements à la vitesse requise

Epicure, aussi de son côté, considéra le bonheur comme une absence de douleur et de trouble, l'homme par nature croit que le bonheur donne une valeur à son existence. En effet le monde d'aujourd'hui a connu un changement et des progrès incroyables ce qui a modifié notre vision du monde et pour les choses et ce qui a modifié le sens de l'existence. Dans une société où la réussite est souvent mesurée le succès et la célébrité, le bonheur conserve-t-il encore son rôle de fondement du sens de la vie ? À l'ère du progrès technologique et des mutations sociales, dans cet article nous souhaitons analyser l'idée du bonheur et du sens de la vie suivant la méthode analytique critique pour reprendre aux questions suivantes : le bonheur demeure-t-il la source du sens de la vie ? Pour répondre à cette problématique, nous montrerons d'abord que le bonheur demeure la finalité naturelle de l'existence humaine, puis nous expliquerons que les transformations du monde contemporain ont profondément modifié notre conception du bonheur, avant de montrer que le véritable sens de la vie ne peut être réduit au bonheur mais repose également sur des valeurs plus profondes. Le bonheur demeure-t-il la source du sens de la vie à l'ère du progrès technologique et des mutations sociales ?

## **1. Le labyrinthe du bonheur et le sens de la vie**

Depuis l'antiquité, à nos jours les philosophes considèrent que le bonheur comme un objectif mais difficile à comprendre c'est un labyrinthe au sens propre du mot. Pour Aristote, toutes les actions de l'homme tendent vers un bien suprême qu'il appelle *eudaimonia*, Aristote l'identifie [sic]. The supreme end] with eudaimonia, or human flourishing [...] so that the end which a person pursues as ultimate will constitute his idea of what it is for a human being to flourish (John M. Cooper, Reason and Human Good in Aristotle, 1984 [1975].) C'est-à-dire le bonheur. Les richesses, le pouvoir ou les connaissances ne sont que des moyens destinés à atteindre cette fin ultime. Une vie heureuse est donc une vie pleinement accomplie. Aristote conçoit le bonheur en donnant un sens fort à la notion commune d'eudaimonia qui signifie étymologiquement le « bon destin » (le daimôn désignant la divinité qui accorde le destin) (In Amélie Oksenberg Rorty, 1981, *Essays on Aristotle's Ethics*.), bonheur c'est la réussite ou le bon accomplissement d'une destinée véritablement humaine, c'est-à-dire celle du logos (Pierre Destree, dans son « Introduction » à Aristote, 2003,) en effet il y avait une grande controverse entre les philosophes grecs sur la genèse du bonheur les approches hédoniste et eudémoniste. Les philosophes hédonistes posent le plaisir comme bien suprême. Pour eux, le but de la vie consiste à éprouver la quantité maximale de plaisir, et le bonheur est la somme des moments hédonistes d'une personne. (Jacques Lecomte, 2007, Le bonheur sens de la vie). Le principal représentant de ce courant est Aristote, pour qui « le bonheur est l'activité de l'âme dirigée par

la vertu (Aristote (1965), *Ethique de Nicomaque*,) Le bonheur implique donc « une vertu parfaite et une existence accomplie ». Aristote ne rejette pas pour autant le plaisir, mais considère, contrairement aux hédonistes, pas bien en soi mais une conséquence de bien (Jacques Lecomte, 2007, *Le bonheur sens de la vie*,) en outre Aristote définissait le bonheur comme la satisfaction Puisque toute connaissance (gnôsis), tout choix délibéré (prohairesis) aspire (oregetai) à quelque bien, voyons selon nous le bien où tend la Politique, autrement dit quel est de tous les biens réalisables celui qui est le Bien suprême (akrotaton). Sur son nom, en tout cas, la plupart des hommes sont pratiquement d'accord : c'est le bonheur, au dire de la foule aussi bien que des gens cultivés [...]. Par contre, en ce qui concerne la nature (ti estin) du bonheur, on ne s'entend plus [...], souvent le même homme change d'avis à son sujet (E.N. 1,2, 1095a 13-24) La loi pratique qui prend pour mobile le bonheur, je l'appelle pragmatique (règle de prudence); en revanche celle qui [...] ne prend pour mobile que le fait d'être digne du bonheur, je l'appelle morale, Emmanuel Kant, *Critique de la raison pure* 2001).

Épicure considéra que le bonheur est dans la satisfaction des plaisirs, et dans la prévention anti douleurs. Le plaisir est alors, pour lui, ce que tout homme recherche car il est marqué par une absence de douleur et donc de manque c'est-à-dire l'absence de désir. Épicure disait que « nous ne sommes en quête du plaisir que lorsque nous souffrons de son absence, mais quand nous n'en souffrons pas nous ne ressentons pas le manque de plaisir (Epicure, *Lettre à Ménécée*, traduction de Pierre Pénisson, (2007),) Il montre que le bonheur ne dépend pas de l'accumulation des biens matériels, mais de la satisfaction des besoins essentiels et de la tranquillité de l'âme. Les Stoïciens, pensent que le bonheur est dans la maîtrise de soi., l'homme peut préserver son bonheur s'il demeure libre intérieurement. Aujourd'hui encore, malgré les progrès technologiques, les êtres humains continuent de rechercher l'amour, la santé, la liberté, la sécurité et les relations authentiques. Cela montre que le bonheur reste une aspiration universelle et qu'il continue à donner un sens à l'existence. En somme l'homme pense éthiquement à donner un sens à son existence C'est que le sens de la vie, c'est aussi, ce que l'on peut appeler, tautologiquement encore une fois, un certain sens « sensitif », un odorat, un « nez » pour la vie. Le sens désigne ici une capacité de sentir et même de jouir de la vie. Chacun sait que certains en sont ou en paraissent plus capables que d'autres. Intuitivement, on pense volontiers 14 JEAN GRONDIN que les latins y sont plus aptes que les nordiques, pétris de puritanisme. « Savoir prendre le temps de vivre », comme on dit, c'est disposer d'un certain « sens » de la vie, savoir reconnaître une certaine saveur à la vie, savoir qui est moins une « connaissance » qu'une capacité ou un être, parfois aussi un bonheur. (Jean Grondin 2001, *Le sens de la vie Une question assez récente, mais pleine de saveur*)

Dans le monde contemporain plusieurs gens suite au progrès technologiques partagent l'idée du non-sens et un certain dégoût de la vie. Nos sociétés multiplient les biens et les sources de satisfaction matérielles. La macro-économie contemporaine du bonheur, basée sur la comparaison temporelle et internationale du niveau de bien-être déclaré et moyen par pays, confirme le « paradoxe d'Easterlin » : à partir d'un certain seuil de développement économique, l'argent ne fait plus le bonheur. L'augmentation du revenu n'importe plus ou très peu. Beaucoup d'autres aspects entrent en ligne de compte dans la satisfaction éprouvée, en particulier dans les sociétés industrielles post-matérialistes (Rafael Di Tella et Robert J. MacCulloch, « *Gross National Happiness as an Answer to Easterlin* 2005) Le bonheur se voit

aujourd'hui transformé en une gamme infinie de produits et services à consommer et à posséder. Pourtant, ces satisfactions restent éphémères. Le véritable bonheur semble plutôt naître des relations humaines, de la solidarité. Toutefois, certains pensent que le sens de la vie ne dépend pas uniquement du bonheur mais dans le devoir, la responsabilité, la recherche de la vérité ou le dépassement de soi.

### **1.1 La maîtrise de soi et le bonheur**

S'il y a une possibilité d'atteindre le bonheur et donner un sens à la vie nécessite un véritable travail sur soi. La maîtrise de soi désormais est le chemin qui mène vers un véritable bonheur est bien le contrôle des passions et la libération des instincts qui risquent d'asservir l'être humain. Depuis l'Antiquité, de nombreux philosophes ont insisté sur cette idée. Pour les Stoïciens, l'homme libre est celui qui gouverne ses désirs au lieu d'en être l'esclave. De même, Platon aussi considère l'âme humaine est raisonnable.

En effet, l'être humain est constamment confronté à des désirs contradictoires. Les plaisirs immédiats, la recherche du pouvoir, de la richesse ou de la reconnaissance peuvent donner l'illusion du bonheur, mais ils ne procurent souvent qu'une satisfaction éphémère. Lorsqu'il se laisse guider uniquement par ses instincts, l'homme devient dépendant de ce qu'il possède ou de ce qu'il désire encore obtenir. À l'inverse, celui qui apprend à maîtriser ses émotions, à modérer ses passions et à développer sa sagesse acquiert une véritable autonomie intérieure. Cette maîtrise de soi constitue le fondement d'une vie équilibrée, orientée vers des valeurs durables telles que la justice, la responsabilité, la solidarité et la dignité humaine. . Se contrôler, c'est adhérer à la Sagesse supérieure, à cette Providence qui mène le monde. Épictète se réfère même à une loi divine C'est la loi que Dieu a établie : Il dit : si tu désires quoi que ce soit de bon, tire-le de toi-même (1. N. HUTTUNEN, Paul and Epictetus on Law : a Comparison, 2009.)

Toutefois La liberté joue également un rôle essentiel dans cette quête de sens. Être libre ne signifie pas vivre sans règles ni limites, mais agir selon sa conscience et sa raison. Une personne véritablement libre est celle qui assume ses responsabilités, respecte autrui et oriente ses choix vers le bien commun. Cette liberté intérieure permet de dépasser les déterminismes sociaux, les passions et les pressions extérieures afin de construire une existence cohérente avec ses convictions.

### **1.2 la spiritualité et le sens de la vie**

Spirituellement parlons, la spiritualité joue un rôle crucial dans l'équilibre psychique dans cette approche qui ouvre la voie à une autre compréhension du sens de l'existence. La vie terrestre apparaît comme une étape, un temps d'épreuve et de préparation. Les actions accomplies ici trouvent leur véritable valeur dans leur portée spirituelle. Ainsi, le bonheur de ce monde demeure relatif et temporaire, tandis que le bonheur de l'au-delà du paradis représente l'accomplissement ultime de la destinée humaine. Le sens absolu de la vie ne se réalise donc pleinement que dans la rencontre avec l'éternité, où les valeurs de justice, de vérité, de bonté et d'amour trouvent leur perfection.

En effet, le bonheur reste une aspiration naturelle et une source essentielle du sens de la vie. Toutefois, ce bonheur n'est véritable que lorsqu'il s'accompagne de la maîtrise de soi, de la

liberté intérieure et d'une orientation vers les valeurs morales et spirituelles. Le sens que l'homme découvre dans cette vie reste relatif, changeant et inachevé. Le sens absolu, permanent et universel de l'existence se trouve dans l'au-delà, où l'être humain atteint l'accomplissement définitif de sa vocation et le bonheur éternel.

La question du sens de la vie prend une dimension plus profonde. Selon la tradition religieuse, l'histoire de l'humanité commence avec Adam, créé pour vivre dans un monde marqué par la proximité divine, la paix et l'harmonie. Après sa désobéissance, Adam fut jeté sur la terre par l'expiation du péché, non comme une condamnation définitive, mais comme le commencement d'une nouvelle mission pour retourner par la suite à une vie de la perfection sans chagrin ni douleurs. Ils sont ensuite chassés du jardin d'Éden, désormais gardé par deux anges armés. La transgression de l'homme et de la femme envers l'interdit leur fait ainsi changer de statut : ils deviennent mortels et donc spécifiquement humains. C'est ainsi qu'Adam donne à son épouse le prénom d'Ève (hébreu Havvah), qui signifie « la vivante », car elle est la mère de tous les vivants, de tous les humains qui naîtront après eux. Après s'être unis sexuellement, Ève donne naissance à trois fils : Caïn, Abel et Seth. Avec eux s'ouvre l'histoire humaine. (<https://www.lejourduseigneur.com/bible/adam-et-eve>, Publié le 21 mai 2024) Dès lors, l'existence humaine est devenue une expérience d'épreuve, de responsabilité et de liberté. La vie terrestre n'est donc pas une fin en soi, mais une étape transitoire qui prépare l'être humain à retrouver son véritable accomplissement.

La chose qui fait que l'homme a compris malgré les progrès de la civilisation, l'accumulation des richesses ou la satisfaction des plaisirs que le véritable bonheur n'existe plus. Toutefois, la condition humaine est marquée par la souffrance, la maladie, l'injustice, la séparation et la mort. Aucun être humain ne peut échapper à ces réalités. Les joies de cette vie sont précieuses, mais elles sont toujours accompagnées de limites et d'épreuves. C'est pourquoi les traditions spirituelles invitent l'homme à ne pas réduire son existence à la seule dimension matérielle, mais à orienter sa vie vers une finalité qui transcende le temps et l'espace.

Dans cette perspective, le véritable sens de la vie consiste à préparer le retour vers Dieu. La terre apparaît comme un lieu d'apprentissage où l'être humain développe sa foi, sa patience, sa justice et sa maîtrise de soi.

#### **1.4 Le bonheur hier et aujourd'hui**

La sensation du bonheur évolue pratiquement avec les époques, les cultures et les transformations de la société. À titre d'exemple, de nombreuses personnes évoquent avec nostalgie les années 1970 et 1980 comme une période où la vie semblait plus simple et plus heureuse. Pourtant, les conditions matérielles étaient souvent modestes, les moyens de transport limités, les technologies presque inexistantes et l'accès à de nombreux services restait difficile. Malgré cela, beaucoup gardent le souvenir d'une vie riche en relations humaines, en solidarité et en convivialité et les gens ont ressentis en quelque sorte un certain bonheur (<https://lactualite.com/sante-et-science/les-bienfaits-de-la-nostalgie/>) Le bonheur semblait alors naître de la proximité familiale, des liens sociaux, du partage et de la satisfaction des besoins essentiels plutôt que de l'accumulation des biens matériels. À l'inverse, la société contemporaine offre un niveau de confort, de consommation et de développement

technologique sans limites, mais elle est aussi marquée par le stress, l'individualisme mais surtout du regard que l'homme porte sur sa vie, de la qualité de ses relations et des valeurs qui orientent son existence. Ainsi, le sentiment du bonheur apparaît comme une réalité profondément relative.

A vrai dire comprendre la vie constitue sans doute l'une des conditions essentielles du bonheur. En effet, beaucoup d'individus passent leur existence à poursuivre des objectifs toujours plus ambitieux, persuadés que le bonheur dépend de l'accumulation des richesses, du pouvoir ou de la réussite sociale. Pourtant, cette course permanente vers le « toujours plus » engendre souvent l'insatisfaction, l'anxiété et le sentiment de vide. Comprendre la vie signifie au contraire reconnaître que tout est éphémère, le bonheur ne réside pas dans ce que l'on possède, mais dans la manière dont on habite le monde et dont on donne un sens à son existence.

La simplicité apparaît alors comme une véritable philosophie de vie. Vivre simplement ne signifie ni renoncer au progrès ni refuser le confort, mais apprendre à distinguer l'essentiel du superflu.

Il est évident que les sociétés contemporaines valorisent souvent la compétition, la consommation et la performance. Dès l'enfance, l'individu est encouragé à réussir toujours davantage, à posséder plus que les autres et à construire une image de succès. Cette logique entretient une comparaison permanente avec autrui. Plus les attentes augmentent, plus les frustrations se multiplient. L'être humain finit par oublier la valeur des choses simples qui, pourtant, donnent souvent le plus de sens à l'existence : écouter un ami, contempler un paysage, lire un livre, aider une personne dans le besoin ou simplement apprécier le silence. Ces expériences ne nécessitent ni richesse exceptionnelle ni réussite spectaculaire, mais seulement une présence authentique au monde.

### **1.5 le bonheur stoïcien**

Vivre avec le mode de vie stoïcien constitue l'une des réponses philosophiques les plus profondes à la question du bonheur et du sens de la vie. Née dans l'Antiquité, la philosophie stoïcienne enseigne que le bonheur ne dépend ni de la richesse, ni de la gloire, ni des circonstances extérieures, mais de la manière dont l'être humain gouverne son esprit et interprète les événements qui lui arrivent. Pour atteindre le bonheur (*eudaimonia*), il ne s'agit donc pas de rechercher certains plaisirs, ni d'ailleurs de les fuir, mais d'éviter ce qui nous rend malheureux, c'est-à-dire éviter les troubles de l'âme ou passions de l'âme (*pathos*), donc tout ce qui nous fait souffrir lorsque notre jugement est erroné. Le bonheur, également appelé ataraxie (*ataraxia*) par les stoïciens, peut être décrit en ces termes : tranquillité de l'âme ou absence de trouble, le bonheur consiste en un état stable et permanent de clarté mentale, de calme émotionnel et de joie sans vague (*apatheia*). Cet état de bonheur est stable et permanent parce qu'il dépend avant tout du seul engagement de l'individu envers une vie vertueuse, synonyme de vie bonne et heureuse (Donald Robertson « Stoicism and the art of Happiness », 2018) Pour les Stoïciens, l'homme souffre moins à cause des événements eux-mêmes qu'à cause des jugements qu'il porte sur eux. Ainsi, la véritable liberté commence lorsque l'individu cesse de vouloir contrôler ce qui échappe à son pouvoir et concentre son énergie sur ce qui dépend réellement de lui : ses pensées, ses choix, ses attitudes et ses actions.

L'une des idées fondamentales du stoïcisme est la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas. La santé, la richesse, la réputation, le succès ou encore les réactions des autres échappent souvent à notre contrôle. La vertu est la seule chose véritablement bonne en elle-même, suffisante pour atteindre le bonheur (eudaimonia). Tout le reste, comme la richesse, la santé ou la réputation, est considéré comme indifférent, c'est-à-dire ni bon, ni mauvais en soi, mais simplement des choses que l'on peut utiliser de manière vertueuse ou non. (Jean-Baptiste / 22 août 2024, Qu'est-ce que le stoïcisme ? Définition, concepts, figures) En revanche, notre manière de répondre à ces situations dépend entièrement de notre volonté. Cette prise de conscience transforme profondément la manière de vivre. Au lieu de lutter contre l'inévitable, le sage apprend à accueillir les événements avec lucidité, patience et courage. Il ne renonce pas à agir, mais il accepte que le résultat final ne lui appartienne pas toujours.

Cette philosophie invite également à une profonde maîtrise de soi. Le Stoïcien cherche donc à développer la tempérance, la prudence, la justice et le courage. Ces vertus ne sont pas de simples qualités morales ; elles représentent les conditions nécessaires d'une existence libre et heureuse.

Le stoïcisme suggère également une compréhension particulière du bonheur. Contrairement aux conceptions fondées sur la recherche du plaisir ou de la réussite sociale, il affirme que le bonheur se trouve dans la compatibilité entre la raison humaine et l'ordre du monde. Être heureux signifie vivre conformément à la nature, accepter les limites de la condition humaine et accomplir son devoir avec intégrité. Une telle vision libère l'individu de la comparaison permanente avec les autres et de la dépendance envers les biens matériels. Elle lui permet de trouver une stabilité intérieure que les circonstances extérieures ne peuvent facilement détruire. Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements relatifs aux choses ». Épictète([https://www.laval.fr/fileadmin/documents/dac/Patrimoine/diaporama\\_stocien\\_\\_1\\_.pdf](https://www.laval.fr/fileadmin/documents/dac/Patrimoine/diaporama_stocien__1_.pdf)).

## **1.6 la douleur et le sens de la vie**

Ce que nous connaissons de la douleur est une expérience amère souffrante parfois inévitable. Qu'elle soit physique ou morale, elle est souvent perçue comme un obstacle au bonheur et une réalité que chacun cherche à éviter. Pourtant, la douleur peut également jouer un rôle fondamental dans la construction du sens de la vie. La douleur nous protège, elle est un signal vital adressé par notre cerveau pour nous avertir d'un changement de l'état du corps, changement qui pourrait signaler une menace (par exemple une fracture, une inflammation, une infection, une blessure, un choc électrique, une brûlure, etc.). C'est aussi une sensation qui donne plus la valeur pour les plaisirs dans le sens de comparaison, Chez Julien, un ligament s'est sans doute trouvé brutalement mis sous haute tension lorsque le pied s'est enfoncé dans le nid de poule. Or les ligaments sont des structures très sensibles (c'est-à-dire riche en récepteurs nerveux). Ces récepteurs ont donc envoyé un signal avertisseur au cerveau, l'incitant à faire le nécessaire pour éviter d'aggraver la situation, protéger la zone douloureuse et, si possible, revenir à l'état antérieur de non-douleur...(Jacques Grisart et Anne Berquin, Les « bienfaits » de la douleur, une histoire connue de tous, La douleur ne me lâche pas comprendre la douleur chronique pour s'en détacher 2017).

En confrontant l'être humain à ses limites, à sa vulnérabilité et à sa finitude, elle l'invite à réfléchir sur ce qui est véritablement essentiel. Les moments de douleur conduisent souvent à une remise en question des priorités, à une meilleure connaissance de soi et à une appréciation plus profonde de la valeur de l'existence.

En effet, une vie totalement dépourvue de douleur risquerait de priver l'homme de certaines expériences qui contribuent à son développement personnel. C'est souvent après une épreuve que l'on découvre sa capacité de résilience, que l'on apprend la patience et que l'on mesure la valeur du bonheur.

Les dernières décennies ont été marquées par de profondes mutations sociales résultant de l'évolution technologique rapide et de l'émergence d'Internet et des réseaux sociaux. Ces mutations ont eu un impact sur divers aspects de la vie quotidienne et ont créé une nouvelle réalité dans les relations sociales, le monde du travail, l'éducation et même la culture.

Réseaux sociaux : la communication entre les individus est devenue plus rapide et plus facile grâce aux smartphones et aux applications de communication. Ce passage de la communication traditionnelle à la communication numérique a modifié la nature des relations entre les individus. Si ces outils ont rapproché les gens, ils ont également créé des distances émotionnelles entre eux, les échanges en face à face étant devenus moins courants et remplacés par des interactions à travers des écrans. Le télétravail : les technologies numériques ont contribué à l'émergence de nouveaux modèles de travail, au premier rang desquels figure le télétravail. Il est désormais possible de travailler depuis n'importe où dans le monde, ce qui offre une plus grande flexibilité aux individus et aux entreprises. Ces transformations ont conduit à redéfinir la notion de lieu de travail et d'horaires de travail traditionnels, ce qui a eu un impact sur la vie personnelle et professionnelle des individus, mais a également posé de nouveaux défis tels que l'isolement social et le stress psychologique résultant de l'imbrication entre vie professionnelle et vie privée. Toutefois cette situation a modifié la sensation du bonheur. Les sociétés sont confrontées, aujourd'hui, à un défi civilisationnel et politique sans précédent dans le domaine des technologies numériques. Ces dernières sont en train de révolutionner tous les aspects liés à l'organisation sociale, à la vie et aux valeurs. Evoluant à un rythme effréné, ces technologies sont en phase d'engendrer des mutations économiques, culturelles et politiques, et leur force et leur capacité d'expansion sont telles que les élites et sociétés, en général, sont tenues d'adopter une nouvelle approche des retombées en termes de « nouveau temps politique » et des « enjeux en matière de culture et de valeurs (<https://www.cese.ma/media/2020/10/Rapport-Technologies-et-valeurs.pdf>),

Le développement technologique a conduit un changement énorme sur les humains et les sociétés. Les progrès de l'intelligence artificielle, d'Internet, des réseaux sociaux et des technologies numériques ont profondément modifié la manière de vivre, de communiquer, de travailler et même de penser. Ces innovations ont permis d'améliorer les conditions de vie, de faciliter l'accès au savoir, de rapprocher les personnes malgré les distances et de résoudre de nombreux problèmes dans les domaines de la santé, de l'éducation et de l'économie. Sous cet angle, la technologie apparaît comme un facteur de bien-être et de progrès qui peut contribuer

au bonheur humain selon le philosophe Heidegger's critique of technology is ontological, not sociological. This ontology is so contrary to common sense that it is very difficult to understand. We tend to think that reality is "out there" while our consciousness is an inner domain that gains access to things through the senses. Heidegger rejects this model. He invents his own vocabulary in which terms such as revealing, disclosure, Dasein, and world substitute for concepts such as perception and consciousness (Andrew Feenberg, 2008, Heidegger, Marcuse and the Critique of Technology).

Cependant, cette évolution soulève également de nombreuses interrogations concernant le sens de la vie. En cherchant à simplifier toutes les tâches et à satisfaire immédiatement les besoins, la technologie risque parfois de réduire les occasions d'effort, de patience et de réflexion. L'être humain peut devenir dépendant de ses appareils numériques au point de perdre progressivement le contact avec lui-même, avec les autres et avec la nature. Les réseaux sociaux, en particulier, favorisent souvent la comparaison permanente, la recherche de reconnaissance et l'exposition d'une image idéalisée de soi, ce qui peut engendrer l'anxiété et l'insatisfaction.

Par ailleurs, l'abondance de tout chose et le rythme accéléré de vie peut éloigner l'homme de la recherche d'un sens véritable.

Toutefois, on ne peut accuser la technologie comme la cause de la perte du sens de la vie car elle serve l'homme efficacement. En elle-même, elle n'est ni bonne ni mauvaise ; tout dépend de l'usage que l'être humain en fait. Si elle est utilisée avec modération et sagesse, elle peut enrichir l'existence, favoriser l'apprentissage, renforcer les liens entre les personnes et contribuer au développement de la société. En revanche, lorsqu'elle devient une fin en soi ou qu'elle remplace les valeurs humaines fondamentales, elle risque d'appauvrir la vie intérieure et de détourner l'homme de ce qui donne un véritable sens à son existence.

Le sens de l'existence existe dans la qualité des relations humaines, la liberté intérieure, la réflexion, les valeurs morales et, pour beaucoup, dans la dimension spirituelle de l'existence. Le véritable défi de l'homme contemporain consiste donc à mettre la technologie au service de l'humanité, sans jamais laisser l'humanité devenir au service de la technologie.

## **2.1. Le véritable sens de la vie dépasse le bonheur et repose sur des valeurs durables**

En réalité, Les philosophes considèrent en effet que la philosophie est source de bonheur, car elle se rebelle contre la réalité vécue, tente de la comprendre et de déconstruire ses évidences afin de la transformer ; or, le monde d'aujourd'hui n'est pas prêt, ni à l'idée de la révolution, ni à celle du bonheur. Et cela « parce qu'un monde de marchandises ne peut nous offrir qu'un bonheur de satisfaction : la satisfaction de nos désirs sans fin. Un amoncellement de biens ne peut donc pas nous procurer le vrai bonheur. C'est un monde qui ne peut produire qu'un bonheur illusoire, le bonheur ne peut donner un sens durable à la vie que lorsqu'il s'appuie sur des valeurs profondes. Seligman décrivait le bonheur en utilisant trois composantes encore considérées comme les plus déterminantes : le plaisir, l'engagement et le sens à sa vie. Le plaisir est un état d'euphorie ou de bien-être ressenti dans l'immédiat et qui constitue une réponse au besoin ou au désir d'une personne. L'engagement consiste à s'investir pleinement dans la poursuite d'activités captivantes qui permettent d'atteindre « l'état de flow » (Csikszentmihalyi, 2004) et qui sollicitent les forces et

les vertus (Peterson et Seligman, 2004). Le sens à sa vie consiste à mettre à profit ses ressources individuelles au service de la collectivité ou d'une aspiration plus élevée que soi (Seligman, 2004, 2011). Bien que ces trois composantes soient considérées comme non exclusives et exhaustives (Peterson, Park et Seligman, 2005), elles peuvent contribuer au bonheur quand elles sont prises séparément. Toutefois, la présence simultanée des trois composantes engendre un plus haut niveau du bonheur (Peterson et al., 2005, Peterson, Ruch, Beerman, Park et Seligman, 2007). (Bee, H. et Boyd, D. (2003). Psychologie du développement.

A son tour, Albert Camus disait malgré la vie absurde l'homme peut revenir et donner un sens à sa vie à travers la volonté et le travail ce dernier qui est un moyen libérateur Le bonheur du héros des Justes, s'il consiste seulement dans l'union avec ses semblables, reste encore un bonheur imparfait, et doit être, à son tour, dépassé : l'homme, comme nous le savons, a besoin, pour être tout à fait heureux, d'une union universelle. Il a besoin d'être uni, non seulement avec le même que lui, mais surtout avec le plus grand que lui. L'homme est l'être qui transcende, a dit Jean Wahl 85• Il ne peut être heureux quand il est seulement homme, c'est-à-dire, créature ; il doit être dieu ou créateur. C'était l'ambition et le drame de son Ancêtre. Et ce sera encore l'ambition et le drame de l'homme universel. Il essaie d'être créateur, en mimant les créations divines, par l'art ou l'amour. Il essaie de s'unir à Dieu par l'adoration religieuse ou l'ascèse mystique. L'homme a besoin non seulement du bonheur d'aimer, mais aussi de celui d'adorer, nous dit Pierre Teilhard de Chardin (PIERRE NGUYEN-VAN-HUY, 1962, La métaphysique du bonheur chez ALBERT CAMUS) À l'ère de l'intelligence artificielle et du progrès scientifique, le véritable défi consiste donc à utiliser les innovations technologiques au service de l'homme sans oublier les valeurs qui fondent son humanité : la dignité, la justice, la solidarité, l'amour, la liberté et le respect d'autrui. Ces valeurs donnent au bonheur une dimension plus profonde et lui permettent de devenir une véritable source de sens. Le progrès technique suffit-il à donner une raison d'exister ou le sens de la vie se situe-t-il au-delà des réalisations matérielles ?

## **2.2. Le bonheur et les transformations sociales**

Certes que le changement social a également profondément influencé sur la vie de l'homme. Pourtant, ces changements s'accompagnent parfois d'un affaiblissement des liens familiaux, d'un individualisme croissant et d'une perte de repères. Beaucoup d'individus vivent dans un monde hyperconnecté tout en éprouvant un profond sentiment de solitude. Ils disposent d'une quantité immense d'informations, mais peinent parfois à trouver une véritable orientation pour leur existence. Historiquement, les rapports entre progrès technique, développement économique et épanouissement social ont toutefois un certain degré d'interdépendance mais avec beaucoup de limitations, selon le point de vue moral qui préside aux liens de cette interdépendance (. Vittorio Vaccari, Progrès technique et progrès social Technical Development and Social Progress, Volume 12, numéro 4, octobre 1957).

En effet, le véritable sens de la vie ne dépend ni du niveau de développement technologique ni des transformations sociales. Il se construit dans la qualité des relations humaines, dans la recherche de la vérité, dans la liberté intérieure, dans l'engagement au service des autres et, pour de nombreuses traditions spirituelles, dans la relation avec Dieu. Les progrès de la science continueront sans doute à transformer le monde, mais ils ne remplaceront jamais la quête de sens qui habite le cœur de chaque être humain. Le défi de notre époque consiste ainsi à concilier

les immenses possibilités offertes par la modernité avec les valeurs éternelles qui donnent à l'existence sa véritable profondeur et son authenticité.

### **2.3. Conclusion**

Enfin le bonheur reste une notion complexe et une sensation extraordinaire et les transformations du monde contemporain ont profondément changé les conditions de vie et les représentations du bonheur, mais pas la finalité de l'homme. Le désir d'être heureux demeure une constante de la condition humaine, tandis que les moyens d'y parvenir se transforment avec le changement social, culturelles et technologiques. La véritable chose importante et de défendre les principes et les valeurs humaines pour atteindre le véritable sens de la vie qui n'est pas matériel au sens propre du mot mais aussi idéal et spirituel même. Le bonheur ne consiste donc pas à suivre aveuglément les changements de la société, mais à trouver un équilibre entre les progrès du monde contemporain et les exigences permanentes de la nature humaine. La relation entre le bonheur et le sens de la vie ne peut être comprise comme une relation à sens unique. Elle est, au contraire, une relation réciproque, dynamique et profondément interdépendante. Le bonheur peut donner un sens à la vie, tout comme une vie porteuse de sens peut conduire au bonheur. Ces deux réalités se nourrissent mutuellement, Il ne s'agit donc pas de déterminer laquelle précède l'autre, mais de reconnaître qu'elles s'inscrivent dans un mouvement circulaire où chacune devient à la fois la cause et la conséquence de l'autre.

Il est évident aujourd'hui que la mission de la philosophie selon Badiou, à notre époque est de retrouver le vrai bonheur parmi toutes les formes de vulgarisation de ce concept, dans un monde où les êtres humains sont réduits à de simples chiffres de consommation au sein de la machine capitaliste sauvage. Dans ce monde de marchandises qui donne la nausée, ce monde de monstres qui peuplent ce grand marché, le philosophe retrouve ses esprits et reprend la parole pour nous dire : qu'est-ce que le bonheur ? Existe-t-il un bonheur véritable et un bonheur fallacieux ? Et comment la philosophie peut-elle nous ramener vers le bonheur ?

Il est important de dire aussi que le bonheur permet à l'être humain de percevoir son existence comme digne d'être vécue. Ainsi, le sens de la vie constitue lui-même une source essentielle de bonheur. Cette relation réciproque explique également pourquoi le bonheur ne peut être réduit à une émotion momentanée. Les plaisirs immédiats procurent une satisfaction temporaire, mais ils disparaissent rapidement lorsqu'ils ne sont pas intégrés dans une existence orientée vers des valeurs profondes. De même, une vie remplie d'objectifs mais dépourvue de joie risque de devenir une succession d'obligations sans véritable épanouissement. Le bonheur sans sens devient superficiel, tandis que le sens sans bonheur peut perdre sa force mobilisatrice. L'équilibre entre les deux apparaît donc indispensable important de dire aussi que même la philosophie confirme cette complémentarité. Aristote considère que le bonheur constitue la finalité vertueuse et pleine de sens. Les Stoïciens affirment, quant à eux, que la paix intérieure résulte d'une vie conforme à la raison et à la nature, spirituellement, cette relation prend une dimension encore plus profonde. Le bonheur terrestre encourage l'homme à remercier Dieu et à reconnaître les bienfaits qui lui sont

Le bonheur s'approfondit lorsque l'être humain trouve un sens à son existence et vit une véritable connexion avec les autres à travers l'amour, le travail et la connaissance. C'est un

sentiment de satisfaction intérieure qui ne dépend ni des biens matériels ni de la renommée, mais de la réconciliation de l'être humain avec lui-même et avec ce qu'il ne peut pas changer.

Le bonheur n'est pas un état tout fait qui s'octroie, mais un mode de vie quotidien que l'être humain choisit par des décisions conscientes. Il lui confère la capacité d'affronter les défis de la vie avec sérénité, le rend plus apte à la compréhension et à la communication avec les autres, et plus en harmonie avec la nature et la réalité.

En somme, le bonheur peut être considéré comme l'art d'une vie épanouie, où le plaisir rationnel se conjugue avec la vertu, et la conscience de soi avec le lien aux autres, pour former une expérience humaine profonde qui reflète le sens véritable de l'existence et procure à l'individu un sentiment durable de sérénité et de satisfaction.

### 2.3 Les références

- Andrew Feenberg, 2008, Heidegger, Marcuse and the Critique of Technology).([https://www.sfu.ca/~andrewf/books/Heidegger\\_Marcuse\\_Critique\\_Technology.pdf](https://www.sfu.ca/~andrewf/books/Heidegger_Marcuse_Critique_Technology.pdf)).
- Bee, H. et Boyd, D. (2003). Psychologie du développement : Les âges de la vie (4e éd.). Québec, QC : Éditions du Renouveau Pédagogique Inc.
- Donald Robertson, Stoicism and the art of Happiness , Hachette, 2018
- 4-E.N. 1,2, \095a 13-24
- 5-Epicure, Lettre à Ménécée, traduction de Pierre Pénisson, édition Hatier-poche (2007),
- 6-John M. Cooper, Reason and Human Good in Aristotle, Hackett, Indianapolis, 1984 [1975].
- 7- <https://www.cese.ma/media/2020/10/Rapport-Technologies-et-valeurs.pdf>
- 8- <https://www.lejourduseigneur.com/bible/adam-et-eve>, Publié le 21 mai 2024
- 9- In Amélie Oksenberg Rorty (1981), Essays on Aristotle's Ethics. Berkeley: University of California Press.
- 10- Jacques Grisart et Anne Berquin, 2017, Les « bienfaits » de la douleur, une histoire connue de tous, La douleur ne me lâche pas, Comprendre la douleur chronique pour s'en détacher, cairn info.
- 11- Jean-Baptiste / 22 août 2024, Qu'est-ce que le stoïcisme ? Définition, concepts, figures
- 12- Kant Critique de la raison pure, Préface de la seconde édition (1787) Traduction et analyse par Ole Hansen-Løve PhiloSophie, © janvier 2019
- 13- Vittorio Vaccari, Progrès technique et progrès social Technical Development and Social Progress, Volume 12, numéro 4, octobre 1957

- 14-. Jean Grondin(2001), Le sens de la vie Une question assez récente, mais pleine de saveur, Volume 9, numéro 2, automne 2001.
- 15-. N. HUTTUNEN, Paul and Epictetus on Law : a Comparison, Londres/New York, T. & T. Clark, 2009.
- Paradox », Document de travail, 2005
- 16-Pierre Destrée, dans son « Introduction» à Aristote, bonheur et vertus, Paris, PUF, 2003,
- 17-Rafael Di Tella et Robert J. MacCulloch, « Gross National Happiness as an Answer to Easterlin