

## **Emotions et pratiques alimentaires.**

### **De l'hédonisme dans la cité.**

par  
**Matty Chiva**

Manger n'est pas seulement affaire de nutrition ou de biophysiology mais aussi de symboles et de morale. Apprendre à manger est un processus tributaire de nombreux facteurs. Le plaisir et l'hédonisme y occupent une place particulière en raison de la réalité physiologique et des questions morales et sociaux qu'ils soulèvent.

#### **Épicure et Démocrite**

Si l'on aborde le problème de l'hédonisme, un nom s'impose pour le monde occidental, celui d'Epicure.

Philosophe grec, Epicure fonde son école à Athènes en l'an 306 avant J.C. C'est une époque où les doctrines de Platon et d'Aristote sont encore en pleine vigueur. Epicure prend ses distances avec eux. Sans renier bon nombre des emprunts à des systèmes philosophiques antérieurs, il propose une manière distincte de concevoir le monde et l'homme dans ce monde.

Épicure a écrit beaucoup : selon un de ses disciples, l'ensemble de ses écrits formait plus de 300 volumes. Toutefois, très peu nous sont parvenus directement et leur connaissance, tout comme celle de ses idées, est issue surtout de trois lettres fameuses, de plusieurs fragments découverts ultérieurement et des textes de ses contemporains qui le citent ou polémique avec lui.

Un point important dans la conception de la physique par Épicure est emprunté à un autre philosophe, Démocrite, qui peut être qualifié de père de la « théorie atomique ». Les théories classiques opposant l'être et le non-être, affirmaient l'unité et l'immobilité de l'être et considéraient le non être comme le néant. Démocrite adopte une position nouvelle. Pour lui, le non-être a une existence : c'est le vide, qui permet le mouvement. Quant à l'être, il est lui-même composé d'unités insécables, impérissables : les atomes. Et c'est l'assemblage des atomes, leur accrochage dans le vide, qui constituent les corps.

#### **Le système d'Epicure**

Épicure adopte les théories atomistes de Démocrite et les utilise pour poser les bases d'une nouvelle éthique. Dans sa vision l'homme, pour pouvoir atteindre le bonheur doit pouvoir se libérer de la crainte des dieux et plus particulièrement des théories sous-jacentes sur la naissance du monde et sur l'ordre qui le régit. Cette nouvelle vision - physique - du monde lui permet de concevoir la nature même, non seulement des hommes, mais aussi des dieux. Pour lui, ces derniers se caractérisent en particulier par le fait qu'ils jouissent d'un bonheur parfait et éternel.

Si le bonheur auquel aspirent les hommes est avant tout un état de stabilité et de sécurité sereine, il ne peut être obtenu que par la connaissance, fondement et préalable de toutes les activités humaines. C'est la connaissance qui permet de construire la réalité et donc le monde, et la sensation est le premier intermédiaire pour la construction de cette connaissance.

Épicure admet la véracité des sensations, partant de notre impossibilité de démontrer qu'elles sont erronées. Les sensations procèdent par mode de contact et, de ce fait, elles permettent de connaître la réalité telle qu'elle est. C'est ici que la théorie des atomes va jouer un rôle majeur : dans cette perspective, ce sont ces atomes qui partent des objets que l'on

ne peut toucher directement et vont jusqu'à nos organes sensitifs, nous permettant ainsi de percevoir les objets.

Outre les sensations, il y a deux autres critères de vérité : les affections et les « prolepses ». Les affections sont le plaisir ou la douleur et l'on retrouvera, plus tard, cette même dualité chez d'autres philosophes. Les affections concernent le domaine de l'éthique. Les prolepses sont des anticipations, étroitement liées aux activités connaissantes, et se rapprocheraient de ce que l'on pourrait nommer, en termes psychologiques actuels, la perception.

L'âme est, dans ce système, de nature corporelle. Elle comporte quatre éléments : trois sont semblables, respectivement, à l'air, au vent et au feu ; le quatrième, sans nom, est le plus subtil et le plus mobile. Ces éléments sont constituants et explicatifs des diverses réactions émotionnelles. Mais l'âme est aussi l'intermédiaire par lequel les éléments sensitifs se transmettent graduellement au corps. Enfin, l'âme est constituée de deux parties : l'une, diffuse dans tout le corps, liée à lui, rendant compte des sensations ; l'autre, enfermée dans la poitrine, sans rapport direct avec le corps et pouvant rester étrangère à tout ce qui affecte ce dernier. Cette seconde partie joue un rôle majeur dans tout ce qui est volontaire. Epicure estimant que l'on ne peut vouloir que ce que l'on connaît, son rôle dans l'activité de connaissance en est renforcé.

Le système d'Épicure, tel que résumé ici, est un système matérialiste où l'âme elle-même est corporelle. Epicure admet par ailleurs un principe de liberté chez l'homme. L'application la plus pratique de cette doctrine est la recherche d'un mode de vie qui apporterait les plaisirs et la sécurité. Si la recherche du plaisir est essentielle, véritable moteur de la conduite, cela ne veut pas dire pour autant que le plaisir doit être recherché et obtenu à n'importe quel prix.

Épicure affirme, sans hésiter, que tous les plaisirs puisent leur origine dans ceux du ventre ; en même temps il affirme qu'il ne s'agit pas du plaisir du vulgaire. Quand le corps possède tout ce qui lui est nécessaire (et ce tout est, dans sa vision des choses, minime), alors on jouit d'une quiétude « constitutive ». Enfin, dans la recherche de ces plaisirs, c'est la connaissance et la raison qui doivent dominer pour imposer le choix et se démarquer de la pulsion animale. Le désir des plaisirs ne doit pas, de ce fait, être toujours satisfait.

Notons, pour finir, qu'Épicure classait les désirs en trois catégories :

- a) les naturels et nécessaires, tel le fait de boire quand on a soif ;
- b) les naturels mais non nécessaires, tels ceux qui peuvent diversifier les plaisirs sans pour autant permettre de d'éliminer la douleur, par exemple les mets variés, recherchés et rares ;
- c) les désirs qui ne sont ni naturels ni nécessaires, tels les désirs de richesses ou d'honneurs.

### **Actualité d'Épicure.**

Il est utile et nécessaire de nous remettre en mémoire cette position pour deux raisons :

- D'une part, elle vient moduler une longue lignée de philosophes grecs qui prônaient une attitude bien plus radicale : le plaisir est le bien suprême. C'est en fonction de lui, et lui seul, que l'on peut déterminer ce que l'on est et ce que l'on doit faire. Il ne s'agit même pas de l'opposition plaisir - douleur, car seul le plaisir est la référence. Cette vision a soulevé maints débats. Compte-tenu de ses positions plus modérées (et plus élaborées) concernant la place du plaisir dans le déterminisme des conduites, Épicure a été considéré par certains comme marquant la décadence de l'hédonisme « pur ». Son hédonisme est en effet objet de connaissance et assujéti à la raison. Sa théorie fait avant tout l'apologie de l'homme et exalte l'homme seul, connaissant et libéré, même des dieux.
- D'autre part, la théorie d'Epicure, l'importance qu'il accorde aux sensations et à la connaissance, au principe de la liberté et de la raison, bref l'originalité de sa pensée, sont

peu connus actuellement. Il y a même un retournement en son contraire si l'on observe l'acception et l'usage fait, de nos jours, du terme d'épicurien.

Ces positions philosophiques ne sont pas neutres. Elles ont influencé les modes de pensée et les règles morales de nos sociétés au fil des temps et ont donné même lieu à des prises de positions marquées à ce sujet. On peut illustrer cela à travers deux exemples succincts :

- La gourmandise est un des sept péchés capitaux. Dans la doctrine de l'église catholique, elle est un des sept péchés capitaux à l'égal de la luxure, de l'avarice ou de l'orgueil. Tant que cette doctrine était dogme d'état ou règle de vie pour la majeure partie de la société, la gourmandise était répréhensible. L'usage contemporain a transformé le terme en son contraire : de péché, il est devenu vertu, qualité d'un individu qui apprécie les plaisirs de la nourriture, voire même qualificatif valorisant pour des produits alimentaires. C'est ainsi que l'on a une salade gourmande, des pois gourmands ou d'innombrables boissons et autres friandises gourmandes...
- L'attitude morale face au plaisir alimentaire. On retrouve ici deux attitudes opposées, présentes dans deux groupes de cultures dans nos sociétés d'abondance. Pour les unes, la vertu première de l'aliment, c'est d'être objet de plaisir, facteur de convivialité, de partage, de raffinements. Pour les autres, la principale vertu de l'aliment est la santé : il doit être sain, préserver la santé, prévenir ou guérir des maladies. Dans ce second cas de figure, le plaisir passe au second plan et il est même mal vu. Ainsi, aux Etats Unis, il est directement, et parfois explicitement, associé à la notion de péché, dans la droite lignée des doctrines puritaines. Et la tenue d'une conférence presse officielle du Département d'Etat de la Santé des Etats Unis, en 1996, conférence durant laquelle on affirmait que l'on peut avoir du plaisir à table, a fait figure de véritable mini-révolution!

### **Les philosophes utilitaristes.**

Un autre courant philosophique doit être mentionné : les utilitaristes. Le plus caractéristique, dans la perspective qui nous intéresse ici est Jeremy Bentham. À cheval entre le XVIII<sup>ème</sup> et XIX<sup>ème</sup> siècles, Bentham a eu comme souci majeur de corriger l'insupportable contradiction entre la réalité de la société et les expressions juridiques des rapports entre les hommes. Aussi il œuvre pour proposer un modèle cohérent, aussi bien économique que juridique, pour régir les relations entre les hommes et surtout entre l'état et les individus.

Bentham a été influencé par Hobbes, autre philosophe anglais qui a élaboré une philosophie politique, et il reprend certaines de ses positions en formulant notamment l'utilitarisme moral. Le principe servant de base à cette approche est le « principe du plus grand bonheur pour le plus grand nombre d'individus ». Il s'agit de ce que l'on a nommé une « arithmétique des plaisirs », concept qui doit servir de base aussi bien au gouvernement qu'au droit pénal. Dans ce dessein, il considère que le plaisir et la douleur jouent, dans l'analyse des phénomènes moraux, le même rôle que les faits jouent en physique. Un fait physique est, le plus souvent, issu d'une analyse et nullement une donnée directement constatable. De même, plaisir et douleur, bien qu'éprouvés subjectivement par chacun, doivent être convertis, grâce à une analyse précise, en données objectivement mesurables.

Bentham n'ignore pas les difficultés méthodologiques pour pouvoir mettre en application ce principe et cherche le biais expérimental lui permettant la mesure du plaisir, ou de la douleur, escompté par un individu dans le choix et l'accomplissement de ses actions. Or l'économie en apporte une : chaque chose se vend à son prix et, le vendeur comme l'acheteur savent comparer les valeurs des marchandises. C'est donc par le prix que l'on est prêt à payer pour l'obtention d'un plaisir que l'on peut mesurer la valeur accordée à ce plaisir ; et, bien entendu, à prix égal, nous choisissons le plaisir le plus grand !

Mais comment effectuer cette mesure ? Un plaisir se mesure par des caractères intrinsèques, comme la durée, l'intensité, la pureté, la possibilité d'extension et de partage avec d'autres hommes. D'autre part, deux plaisirs équivalents sur le plan de la mesure

peuvent appartenir à deux domaines sensoriels différents (goût et toucher, par exemple). Dans cette affaire, l'argent, joue le rôle de mesure abstraite face à l'hétérogénéité hédonique. Enfin, les caractéristiques individuelles, aussi bien sociales qu'éducationnelles ou culturelles, jouent également un rôle : « les éléments du bonheur sont les plaisirs et l'exemption des peines: plaisirs individuels et exemption de souffrances individuelles ». Mais la loi ne peut pas tenir compte de toutes ces variations individuelles et doit mettre en place un autre jeu de critères applicables au plus grand nombre.

On voit, à travers cette théorie qui a connu d'ailleurs des retombées réelles dans la vie politique et notamment dans la réorganisation du système pénal anglais, la place centrale qu'accorde le philosophe au plaisir, motivation universelle et commune à tous les hommes. En poussant son raisonnement jusqu'au bout, Bentham considère même que Dieu est plaisir ou exemption des souffrances, alors que le Malin est souffrance ou exemption des plaisirs.

Cette brève incursion dans le domaine de la philosophie vise à remettre en perspective l'ancienneté, la permanence et l'importance accordée au plaisir, à la fois en tant que fait réel, et aussi en tant que concept dans le passé de nos cultures. Depuis le déterminisme des conduites individuelles jusqu'à la constitution d'une philosophie d'état, jugé à l'aune des valeurs éthiques, de la morale ou de la religion, le plaisir a occupé (et occupe) une place centrale en tant que moteur des conduites et des relations humaines. Mais, tout comme les émotions, il ne peut être disjoint de l'aspect cognitif ni des mécanismes de la construction du réel dans notre espèce.

### Bibliographie

Giachetti I. Plaisir et préférences alimentaires, Paris, Polytechnica, 1992.