

DU BONHEUR, UN VOYAGE PHILOSOPHIQUE

De FRÉDÉRIC LENOIR

Essai - Éditions Fayard, octobre 2013 - 240 pages

©<http://www.fredericlenoir.com/essais/du-bonheur-voyage-philosophique>

Actualité 2014 02 15

Qu'entendons-nous par « bonheur » ? Dépend-il de nos gènes, de la chance, de notre sensibilité ? Est-ce un état durable ou une suite de plaisirs fugaces ? N'est-il que subjectif ? Faut-il le rechercher ? Peut-on le cultiver ? Souffrance et bonheur peuvent-ils coexister ?

Pour tenter de répondre à ces questions, Frédéric Lenoir propose un voyage philosophique, joyeux et plein de saveurs. Une promenade stimulante en compagnie des grands sages d'Orient et d'Occident.

Où l'on traversera le jardin des plaisirs avec Épicure. Où l'on entendra raisonner le rire de Montaigne et de Tchouang-Tseu. Où l'on croisera le sourire paisible du Bouddha et d'Épictète. Où l'on goûtera à la joie de Spinoza et d'Etty Hillesum. Un cheminement vivant, ponctué d'exemples concrets et des dernières découvertes des neurosciences, pour nous aider à vivre mieux.

SOMMAIRE

Prologue

1. Aimer la vie qu'on mène
2. Au jardin des plaisirs, avec Aristote et Épicure
3. Donner du sens à sa vie
4. Voltaire et l'imbécile heureux
5. Tout être humain souhaite-t-il être heureux ?
6. Le bonheur n'est pas de ce monde : Socrate, Jésus, Kant
7. De l'art d'être soi-même
8. Schopenhauer : le bonheur est dans notre sensibilité
9. L'argent fait-il le bonheur ?
10. Le cerveau des émotions
11. De l'art d'être attentif et de rêver
12. Nous sommes ce que nous pensons
13. Le temps d'une vie
14. Peut-on être heureux sans les autres ?
15. La contagion du bonheur
16. Bonheur individuel et bonheur collectif
17. La quête du bonheur peut-elle rendre malheureux ?
18. Du désir à l'ennui : le bonheur impossible
19. Le sourire du Bouddha et d'Épictète
20. Le rire de Montaigne et de Tchouang-Tseu
21. La joie de Spinoza et de Ma Anandamayi

Épilogue

Notes

Bibliographie sélective