

LA JOIE POUR FREUD

Chez **Freud**, il n'existe pas une « théorie de la joie » au sens strict : le mot même apparaît rarement dans ses textes. Mais on peut dégager une conception implicite de la joie à partir de ses réflexions sur le **plaisir**, le **bonheur** et la **satisfaction pulsionnelle**.

Le principe de plaisir

- Freud explique dans *Au-delà du principe de plaisir* (1920) que le psychisme est régi par la tendance à réduire les tensions internes et à rechercher le plaisir.
- Le plaisir correspond donc à une **diminution de l'excitation**.
- La joie, si on veut l'enraciner dans ce modèle, serait une **intensification particulière du plaisir**, un affect lié à la libération de tensions importantes.

Joie, plaisir et bonheur

- Dans *Malaise dans la civilisation* (1930), Freud note que l'homme cherche le **bonheur** (*Glück* en allemand, qui signifie à la fois bonheur et chance).
- Le bonheur, pour Freud, n'est qu'un **idéal inaccessible** : la vie psychique vise surtout à éviter la souffrance, pas à garantir la joie permanente.
- La joie serait donc un **moment passager de bonheur**, lié à une satisfaction exceptionnelle, mais voué à être limité par la réalité et par le principe de réalité.

Les sources de la joie selon Freud

Freud distingue trois grandes voies d'accès au bonheur (et donc, indirectement, à la joie) :

1. **Les satisfactions pulsionnelles directes** (mais elles sont intenses, brèves et souvent sources de conflits).
2. **La sublimation** : transformer l'énergie pulsionnelle en activités culturelles, artistiques ou intellectuelles → la joie de créer, de penser.
3. **L'amour** : la satisfaction dans les relations humaines, bien qu'elle expose aussi à la perte et à la souffrance.

Une joie relative

- Pour Freud, il n'y a pas de joie absolue.
- La vie psychique est structurée par le manque et par la contrainte du principe de réalité.
- La joie est donc **éphémère**, une pointe de bonheur qui se dégage lorsqu'une pulsion est satisfaite, lorsqu'un désir trouve sa voie, ou lorsqu'une sublimation réussit.

En résumé

Pour Freud, la **joie n'est pas un concept fondamental**, mais elle peut être pensée comme une **intensification momentanée du plaisir** — un état affectif qui apparaît lorsque la vie pulsionnelle rencontre une satisfaction, dans le champ du désir, de l'amour ou de la sublimation. Mais elle est toujours limitée, relative, et jamais un état durable.