

VIVRE
LE BONHEUR

Dr Alain Renault

Vivre le bonheur

*Le bien-être, son moi
et son corps en forme*

Guide pratique

Éditions Persée

Consultez notre site internet



© Éditions Persée, 2018

Pour tout contact :
Éditions Persée – 38 Parc du Golf – 13 856 Aix-en-Provence
www.editions-persee.fr

L'AUTEUR

Le docteur Alain RENAULT s'est toujours intéressé à la musculation, sous ses différents aspects et à la santé, la forme.

Dans sa jeunesse, il pratique plusieurs sports dont l'haltérophilie à un niveau national. Il fait ses études en sport à l'ENSEP pour devenir professeur.

Puis, il fait les études de médecine et se spécialise dans le domaine de la médecine du sport. Il fera ensuite des recherches à l'INSEP sur la musculation (diplôme supérieur, DEA en STAPS). Il devient médecin fédéral de la Fédération Française Haltérophilie Musculation. Il anime une consultation spécialisée en musculation et diététique (en prévention du dopage), en tant qu'attaché des Hôpitaux Parisiens (à la Pitié-Salpêtrière).

En tant que Président de club, et préoccupé par la santé, il met en place sur le terrain des activités de musculation et d'entretien physique, de natation.

Déjà en 1985, il publie un ouvrage intitulé « Activités physiques et santé ». Il participe alors à la vulgarisation et au développement en faveur de la santé par les activités physiques.

Il publie en 1990, « Musculation pratique » qui sera plusieurs années un ouvrage de référence. Il écrit des articles de vulgarisation dans la presse.

Il exerce sur le plan médical, le suivi de sportifs nationaux, puis en centre de rééducation fonctionnelle.

En 2017, alors à la retraite, il présente un nouvel ouvrage de synthèse, associé à des réflexions philosophiques.

Le titre « VIVRE le bonheur », son MOI et son CORPS en forme le plus longtemps, exprime bien une évolution de la conception du corps et de la société. Il prend en compte les dernières connaissances scientifiques.

L'auteur en présente l'essentiel et propose un mode de vie pratique pour vivre son corps libéré et actif en accord avec son temps, et donner les atouts pour un recul de la perte d'autonomie, en faveur d'une longévité prolongée et de qualité.

C'est une véritable « philosophie humaniste du corps » qu'il propose.

Il prône une vie active, facilitant le bien-être et l'accès au bonheur.

REPÈRES HISTORIQUES ET PHILOSOPHIQUES

Les premiers penseurs Grecs (600 av. JC) font sortir la civilisation de l'ère mythique. Ce monde, ils l'appellent « Cosmos », ce qui signifie « Ordre, beauté, harmonie ». Ils voient l'univers comme un espace ordonné, dont il s'agit de comprendre le fonctionnement.

De véritables savants vont faire progresser la science : Thalès, Pythagore, Démocrite... Curieux de connaissance et de sagesse, ils se nomment « philosophes ». Une dérive se fait jour avec des professeurs d'éloquence (formateurs de ceux qui se destinent à une carrière politique), **les Sophistes (Protagoras 490-420 av. JC)**. Savoir manier les mots pour pouvoir démontrer tout et son contraire. Ils incarnent le « relativisme ».

Socrate d'Athènes (470-399 av. JC) va sauver la philosophie, avec des valeurs absolues. Il s'intéresse au fonctionnement de son propre esprit « connais-toi toi-même ».

À partir de l'enseignement de Socrate, **Platon** (427-347 av. JC) élabore sa doctrine :

– **un idéalisme**, existence d'un « ciel » dans lequel les « idées » résident.

– **un dualisme**, pour lui l'âme est une entité différente du corps, dans lequel elle se trouve emprisonnée.

Aristote (un élève de Platon), vers 356 av. JC se détourne de l'enseignement de Platon. Il compose un traité sur la nature de l'âme et de Dieu, donnant naissance au mot « métaphysique ». L'âme (le principe vital qui anime le corps) n'en est pas séparée. Aristote rompt avec le dualisme. Ceci ne l'empêche pas d'affirmer l'existence de Dieu, conçu comme le « premier moteur ».

D'autres doctrines vont se développer, morales visant à atteindre le bonheur.

– **L'Épicurisme** (Épicure 341-270 av. JC). Tout se transforme sans cesse, tout est matériel. Le plaisir est recherché (non dans la débauche et l'excès) dans la satisfaction mesurée des désirs et des besoins naturels. Le succès sera réel en Grèce et plus tard à Rome.

– **Les Stoïciens** (Zénon de Citium 336-264 av. JC). Le monde est animé par une énergie fondamentale, la Vie (Logos, que l'on peut considérer comme Dieu). L'homme trouve le bonheur dans l'adhésion à ce monde tel qu'il est, et en affirme sa liberté. Cette école survivra près de cinq siècles: Cicéron (106-43 av. JC), Sénèque (4 av. JC-65), l'empereur Marc Aurèle (121-180).

– **Les Sceptiques** (Pyrrhon 365-275 av. JC). En toutes choses, il faut suspendre son jugement (une recherche d'indifférence aux événements). C'est une attitude accommodante, rien n'est sûr, alors le mieux c'est d'agir comme la coutume et l'usage demande de le faire.

Le Moyen Âge s'étend de la prise de Rome en 476, à la prise de Constantinople par les Turcs en 1453 (près de Mille ans).

En 312, l'empereur Constantin se convertit au christianisme, qui devient une religion d'état.

En 486, Clovis (roi des Francs) s'empare de Soissons et se convertit au christianisme.

La vision chrétienne du monde va s'imposer.

En 622, Mahomet travaille au développement d'une civilisation musulmane.

En 732, Charles Martel bat les musulmans à Poitiers.

L'Europe subit des invasions barbares.

En 800, Charlemagne est sacré empereur (Empire romain germanique).

Des grandes figures religieuses achèvent de structurer la doctrine chrétienne, c'est la scolastique.

Saint Thomas d'Aquin (« somme théologique ») précise les rapports de la raison et de la foi. La science, qui se doit d'être cohérente, peut se développer de façon autonome... tant qu'elle ne contredit pas les enseignements de l'Église!

En un siècle l'enseignement médiéval se sclérose.

1337-1453, la guerre de Cent Ans.

1456, Gutenberg invente l'imprimerie, ce qui va permettre la diffusion de livres, et donc des idées.

Les grandes découvertes (navigateurs) bouleversent les idées que les Occidentaux se faisaient du monde.

1461-1483, Louis XI.

1515-1547, François Ier.

La période de la Renaissance est celle d'un intense bouillonnement intellectuel, et de profondes remises en cause.

1513, Nicolas Machiavel (« Le prince ») démontre sans le dire que le roi n'est pas un élu de Dieu. 1516, Thomas More (« Utopie ») propose un régime « idéal » moitié démocratique et collectiviste. Des chercheurs remettent en cause les principes hérités de l'Antiquité : Copernic, Ambroise Paré, Vésale, Galilée, Kepler.

À partir de 1521, le moine allemand Luther déclenche un mouvement qui aboutira à la Réforme et à la création du protestantisme. L'autorité de l'Église se disloque.

L'homme occidental se retrouve seul face au monde, avec la raison comme seul outil pour le comprendre et l'organiser.

1532-1548, Rabelais (« la soif de connaissances »... l'Humanisme).

1570, Montaigne (« les essais »).

1562-1598, les guerres de religion.

1589-1610, Henri IV de Bourbon.

1610-1643, Louis XIII.

1637, René Descartes (« Discours de la Méthode ») pose le principe d'une réflexion rigoureuse et méthodique (« cartésien »).

Le rationalisme « je pense donc je suis ». 1644 (« les principes de philosophie »).

1643-1715, Louis IX.

1686, Isaac Newton formule sa loi sur la gravitation.

1689, John Locke (« Essai sur l'entendement humain ») en opposition au rationalisme propose l'empirisme. C'est en comparant, en tirant les leçons de mes expériences que la raison construit ses idées, que Descartes prétend innées.

1715-1774, Louis XV.

1748, Montesquieu (« L'esprit des lois »), a une vision rationaliste et déjà sociologique des institutions politiques.

1747, Voltaire (« Zadig »). 1759 (« Candide »).

1762, Rousseau (« Du contrat social »).

1769, Diderot (« Le Rêve de d'Alembert ») élimine Dieu avec clarté et sans scrupule. Il n'y a pas de dieu créateur. Il professe une morale athée fondée sur la raison et l'instinct naturel.

1774-1791, Louis XI.

1785, Kant (« Les Fondements de la métaphysique des mœurs »), 1788 (« Critique de la raison pratique »). La raison a pris toute la place.

1789, la révolution française.

1793, l'exécution de Louis XVI.

1799-1804, le Consulat.

1804-1815, Napoléon Ier.

1807, Hegel (« Phénoménologie de l'esprit »). Par le processus dialectique (thèse/antithèse) la raison progresse peu à peu dans l'Histoire (idée de progrès).

1830, Auguste Comte élabore sa doctrine positiviste, vers une philosophie scientifique (« sociologie »).

1815-1830, la restauration (Louis XVIII et Charles X).

1830-1848, la Monarchie constitutionnelle (Louis Philippe).

1848, la II^e République.

1851-1870, le second Empire (Napoléon III).

1867, Karl Marx (« Le Capital ») élabore une doctrine économique et philosophique, vers une « société sans classes ».

L'homme n'est pas maître chez lui, pas de « libre arbitre ».

1871, La Commune.

1871-1879, l'affirmation de la III^e République.

1897, Emile Durkheim fonde la sociologie, et quatre années plus tard Freud fonde la psychanalyse.

1914-1918, la première guerre mondiale.

Cette guerre porte un coup terrible à l'idée même de progrès.

Le XX^e siècle s'ouvre sur un champ de ruines philosophiques.

Les penseurs vont explorer diverses pistes :

– **La Phénoménologie.** L'homme est responsable de ses actes.

– **L'Existentialisme.** Sartre affirme que ce monde est construit par une conscience, « on est ce que l'on fait ». Cette liberté de l'homme est limitée par autrui « L'enfer c'est les autres ». Il est affirmé la nécessité du choix (1948 « Les mains sales »).

1936, le Front populaire.

1939-1945, la seconde guerre mondiale.

1946, la IV^e République.

1958, la V^e République.

1968, mai 1968.

Après la seconde guerre, différentes dynamiques :

– « une action pessimiste » allant jusqu'à « l'absurde »,

– une idéologie du marxisme,

– le constat d'un « après Auschwitz » qui pose des questions,

– l'évidence de progrès techniques fulgurants et le développement d'une « société de consommation ».

Succès du **Structuralisme** (Lévi-Strauss, Barthes, Lacan). On décrit des systèmes agissant sur les individus.

1964, Herbert Marcuse (« L'Homme unidimensionnel ») dénonce la création de faux besoins. Pour lui toute pensée contestataire ou critique se trouve mise à l'écart.

1970, Jean Baudrillard (« La Société de consommation ») constate que l'on est passé du besoin au désir. Et comme le désir est insatiable, la consommation est potentiellement importante.

Pierre Bourdieu (sociologue) étudie « la reproduction sociale ». Transmission d'un capital culturel, cooptation, qui permet à la société de maintenir sa structure (les habitus, règles et comportements acquis). Si les individus se battent à l'intérieur d'un champ, ils sont tous d'accord pour travailler au maintien de ce champ.

En 1973, la publication de « L'archipel du Goulag » par Soljenitsyne (dénonciation des bagnes soviétiques) marque la fin de l'illusion communiste.

1974-75, une crise économique : **le « postmoderne »**.

La philosophie cherche de nouvelles pistes :

- politique
- scientifique
- éthique.

L'épistémologie, une réflexion sur la nature du savoir.

Les diverses disciplines scientifiques sont très spécialisées (étude d'un objet précis), donc diversifiées. Les philosophes vont tenter d'en unifier les résultats.

1977, Edgard Morin (« La Méthode ») propose la complexité. Cette démarche, interdisciplinaire, permet de mieux appréhender la complexité des phénomènes.

1977, Clément Rosset (« Le réel : traité de l'idiotie ») : le monde ne s'explique pas et se suffit à lui-même. La clé du bonheur réside dans l'acceptation inconditionnelle du monde tel qu'il se présente à nous (une doctrine proche des Stoïciens).

1979, Hans Jonas (« Le principe de responsabilité ») interroge les implications morales du progrès technique, la conscience d'une responsabilité.

1984, André Comte Sponville (« Traité du désespoir ») débouche sur le désespoir.

Le bonheur est atteint par le fait de ne rien espérer (une doctrine proche de l'Épicurisme ou du Stoïcisme).

2002, Michel Onfray s'inscrit dans un athéisme matérialiste résolu.

Il prône une recherche raisonnable des plaisirs aussi bien physiques (gastronomie, sexualité) qu'intellectuels (goût de l'art et du savoir).

Qu'est-ce, désormais, qu'un philosophe ?

Ce qui demeure, c'est la soif de comprendre, d'interroger, de questionner les évidences et de remettre en cause ce qui semble acquis.

En 2018..., c'est un ensemble complexe et diversifié :

– La complexité et variétés des sciences, mais surtout les progrès qui peuvent modifier notre mode de vie et la nature même de l'humain. L'éthique doit permettre de faire évoluer les lois, tout en garantissant les limites à ne pas franchir...

– Le désenchantement social et politique, l'absence de vision positive en l'avenir incitent à un scepticisme conscient.

– La diversité des peuples et de leurs usages (malgré la mondialisation) est toujours énorme, certaines différences se sont accrues... posant des problèmes : richesses/misères, immigration, surpopulation, ressources énergétiques et alimentaires, conflits politiques...

– Certains se tournent vers le religieux... ou le repli identitaire...

– D'autres vers le culte de SOI, recherchant le « Bonheur »...

La santé et le bien-être y contribuent, et on peut par son action améliorer ces facteurs. Pour autant cela nécessite des connaissances et un effort, pouvant aller jusqu'à un mode de vie (de l'enfance à la mort).

Ces valeurs, déjà ressenties confusément à l'Antiquité, sont peut-être un élément fondamental de l'Homme ?

Mots clés :

- Raisonner en complexité, sur l'essentiel des connaissances (synthèse),
- Mode de vie équilibrée « physique et intellectuel » (mort du dualisme),
- Être curieux et actif selon ses choix possibles (liberté individuelle),
- Une vie active, adaptée à ses capacités selon l'âge (action et adaptation).

Anciens : épicurisme et stoïcisme.

Rabelais : humanisme, « une soif de connaissances ».

Voltaire : « cultivons notre jardin ».

Modernes : matérialisme, éthique, complexité.