



UNIVERSITÉ DE NANTES

Licence 2 de philosophie

Année 2011-2012

**Le travail de reconquête d'un bonheur perdu dans  
*L'Art du Bonheur* de John Cowper POWYS**



**Auteur : Aurélia DUDOGNON**

**Directeur de mémoire : Patrick LANG**

# Sommaire

## Introduction

<b>1. Le bonheur : sa définition et les outils exposés pour combattre le malheur (chapitres 1 et 2).....</b>	<b>2</b>
1.1 Vision/définition du bonheur selon Powys .....	2
1.2 La conscience .....	3
1.3 Exposition de méthodes pour faire face aux problèmes existentiels.....	5
<i>3 actes à suivre : acte ichtyen, dé-carnation, panergique</i>	
<b>2. Conception du bonheur dans le couple.....</b>	<b>6</b>
2.1 L'art de vivre en couple selon Powys .....	6
2.2 La conciliation de deux natures distinctes : l'homme et la femme.....	7
2.2.1 Le bonheur chez la femme.....	7
2.2.2 Le bonheur chez l'homme .....	9
<b>3. Le bonheur comme un art de vivre.....</b>	<b>10</b>
3.1 La fascination face à la vie.....	10
3.2 Le travail de reconquête d'un bonheur perdu .....	12
3.2.1 Ce qui est à fuir .....	12
3.2.2 Ce qui est à approfondir.....	14

## Introduction

John Cowper Powys, né en 1872 et mort en 1963, était un écrivain particulièrement hétéroclite; en effet, Powys était à la fois littéraire, romancier, poète et philosophe. D'origine britannique, il était issu d'une famille nombreuse et vécu une enfance heureuse. Powys, bien qu'ayant été plus connu en tant que romancier, rédige plusieurs essais philosophiques tels que *L'Art d'oublier le déplaisir*, *L'Art de mourir* ou encore *L'Art du bonheur*; il y expose et explique une sagesse, un art de vivre teinté d'humour, de métaphores et n'hésite pas à appliquer ses expériences personnelles dans la structure même de sa pensée. *L'Art du bonheur*, ou encore *The Art of Happiness*, publié en 1935 et traduit en 1984, est un ouvrage dans lequel Powys tente de mieux étudier ce qu'est le bonheur ainsi que les problèmes qu'il pose. Il y décrit notamment l'attitude pessimiste dont peut faire preuve une grande majorité de personnes et apporte également des moyens afin de s'extirper des soucis existentiels auxquels chacun d'entre nous peut être confronté. Cet ouvrage a pour objectif de réintégrer l'idée que le bonheur n'est pas hors d'atteinte. Effectivement, il est un droit; Powys invite donc son lecteur à mieux saisir ce bonheur et lui offre d'éventuels outils « powysiens » pouvant certainement lui être bénéfiques.

### 1. Le bonheur: sa définition et les outils exposés pour combattre le malheur (chapitres 1 et 2)

#### 1.1 Vision/définition du bonheur selon Powys

Powys commence par établir une définition du bonheur, le statut qu'il revêt ou encore sa valeur propre. Il introduit alors une distinction conceptuelle importante entre le bonheur et le plaisir. En effet, l'auteur perçoit le bonheur comme un sentiment très spirituel, mental, émotionnel, apportant bien-être et épanouissement. Le bonheur nous traverse au plus profond de nous, à l'inverse du plaisir qu'il estime être plus « physique » ou encore plus « viscéral ». C'est pour son caractère unique et ses bienfaits que Powys place le bonheur au sommet des valeurs de la vie, bien qu'une description de

celui-ci soit particulièrement difficile à établir. Quiconque a naturellement tendance à agir vers un épanouissement personnel: nous aspirons tous à être fondamentalement heureux et à jouir de cette expérience de plénitude. La fin d'une existence consiste à trouver, à atteindre ce bonheur tant convoité et celui-ci ne doit pas être considéré comme un simple effet mais comme la fin qui nous a poussés à agir : le bonheur est le produit d'une vie et non le sous-produit.

L'axiome fondamental que Powys énonce, ou encore la « motion décisive »<sup>1</sup>, à savoir, l'idée que nous sommes tous plus ou moins maîtres de nous-mêmes, maîtres de nos pensées, va jouer un rôle très important dans son développement. Nous sommes en mesure d'exercer notre volonté sur notre esprit et de décider si nous souhaitons, ou non, faire surgir une pensée ou inversement. Selon Powys, il est important d'avoir la « foi de notre pouvoir sur nos pensées »<sup>2</sup>; dès lors, si nous avons le pouvoir de choisir nos pensées, alors nous avons le pouvoir de sélectionner uniquement celles associées au bonheur, tout du moins, pouvant nous apporter une forme de félicité.

L'auteur mentionne également deux états accessibles via l'expérience du bonheur; en effet, il y a l'état dit « actif » ainsi que l'état dit « passif ». De l'état actif découle une énergie, un sentiment de puissance nous poussant à agir avec vigueur tel un moteur. A l'inverse, l'état passif est le fait même de se laisser porter par le bonheur lui-même et la béatitude qu'il nous procure. A la question « Quel est l'état idéal? », Powys répond: « Les deux », insistant sur l'idée de juste milieu, ceci afin d'atteindre une harmonie et d'utiliser le bien-être ressenti au maximum. Ce juste milieu s'obtient par la capacité de ne pas se laisser submerger par le bonheur mais d'être en mesure d'établir une prise de recul et ce, dans le but de ne pas perdre pied. Il est nécessaire de l'utiliser et de le savourer mais de façon judicieuse.

## 1.2 La conscience

Powys insiste sur l'idée que la conscience détient son importance quant à notre automatisme à exercer une « tyrannie de l'esprit ». Effectivement, nous faisons tous l'expérience du doute concernant l'atteinte du bonheur et sa réelle utilité; la conscience est cette capacité d'analyse rationnelle, souvent utilisée et accaparée par les mauvais

---

<sup>1</sup> Powys, *L'art du bonheur*, p.11.

<sup>2</sup> *Ibid.*, p.12.

côtés de la vie ou encore les difficultés rencontrées. Powys souhaite démontrer que ce n'est pas l'acte même de croire en l'atteinte du bonheur qui est pure folie mais le fait de se complaire dans la morosité et le mal-être alors que nous sommes fondamentalement tous aptes à être heureux. Il s'agit d'une véritable guerre au sein même de notre propre vie, le fait de nous battre avec nous-mêmes afin d'être heureux et sortir de notre malheur qui nous engue. Il est nécessaire de lutter contre notre « volonté d'autodestruction »<sup>3</sup>.

L'auteur explique par la suite que la magie de la vie peut être « érodée », rejetée de deux manières, à savoir: par la « malveillance envers soi-même » ainsi que par le fait de penser des absurdités. La « malveillance envers soi-même » désigne l'acte de se morfondre dans son désarroi face à la vie; c'est une façon de s'interdire d'être pleinement heureux donc se faire du mal psychologiquement. Ceci est comme une destruction morbide à laquelle nous nous adonnons; en effet, se laisser aller revient à nous attribuer le rôle de spectateur face à notre propre existence puisque nous nous laissons porter par toute cette négativité sans chercher à nous en extirper. « Nous sommes les acteurs d'une tragédie profonde »<sup>4</sup>.

Powys mentionne deux types de malheur dans lesquels nous pouvons sombrer, c'est-à-dire, le « dévouement » à être malheureux avec et pour les autres ainsi qu'être « égoïstement malheureux » par la répétition des mauvaises expériences qui nous confortent dans notre mal-être. C'est une sorte de « flagellation mentale » puisque nous nous tirons nous-mêmes vers le bas. Powys défend clairement le « droit d'être heureux » souvent fui face à l'expérience du sentiment de culpabilité lorsque nous sommes entourés de personnes tristes, vivant des temps difficiles. En effet, l'auteur met en avant les limites de l'empathie : pour notre propre bien-être et santé mentale, nous ne devons pas systématiquement chercher à porter la douleur d'autrui. Nous avons le droit d'être heureux et nous ne devons pas nous en priver pour les autres. De plus, dit Powys, le fait de souffrir avec les autres en permanence et ce, en absorbant leur malheur, n'apporte absolument pas une évolution positive de la situation.

L'auteur aborde, par la suite, l'attitude qui consiste à penser des stupidités, des futilités ne méritant pas que nous nous y intéressions. Dès lors, il est nécessaire que nous effectuions un tri dans nos pensées en prenant pleinement conscience de celles-ci afin de pouvoir les rejeter au profit de pensées plus agréables. Selon Powys, faire usage

---

<sup>3</sup> Powys, *L'art du bonheur*, p.40.

<sup>4</sup> *Ibid.*, p.53.

de notre esprit de la sorte, c'est l'insulter; il est trop précieux, trop riche pour qu'il soit contraint à s'adonner à des absurdités. L'auteur énumère plusieurs termes pour décrire ce type de pensées: « débris, déchets, fétus de paille, sottises, larves de bousiers... »<sup>5</sup>. Concrètement, il n'y a pas plus inutile que d'accorder de la place à ces pensées « parasites », c'est même une forme de « blasphème » vis-à-vis de l'esprit que de le faire.

### 1.3 Exposition de méthodes pour faire face aux problèmes existentiels

Powys fait ensuite part de ses propres moyens et méthodes pour se délivrer de l'accablement produit par toutes les difficultés existentielles rencontrées; elles ont pour objectif d'aider son lecteur à les utiliser, tout du moins, de l'amener à affronter et mieux vivre ses soucis. L'auteur mentionne, en effet, trois « techniques » qui lui sont propres: l'acte ichtyen, l'acte de dé-carnation ainsi que l'acte panergique. Le premier moyen est appelé acte ichtyen<sup>6</sup> décrit par Powys comme étant un effort pour échapper à l'affliction face aux malheurs; cet acte est lié à l'énergie vitale. Deux métaphores sont utilisées notamment celle du poisson bondissant hors de l'eau et échappant pendant un court instant à son milieu de vie, son élément originel. Ce détachement offre un moyen de prendre du recul vis-à-vis de notre propre vie et de ce qui nous entoure. L'acte ichtyen peut être aussi compris par le biais de la jouissance, ou encore, la sensation de relâchement provoquée par l'orgasme : c'est le fait de se détacher volontairement de tout et de concentrer son énergie pour s'échapper mentalement. Le second acte est appelé acte de dé-carnation; il implique l'idée de séparation entre l'esprit et le corps si nous ne possédons plus l'énergie nécessaire pour nous pousser à nous détacher de ce qui nous submerge. Concrètement, cela consiste à se laisser aller dans les tréfonds de notre esprit et contempler froidement ce qui nous entoure: « Voici que votre âme, Oiseau des grands espaces aux ailes brisées, regarde furtivement cette bulle de vie terrestre [...] sans amour, sans haine, sans curiosité »<sup>7</sup>. Néanmoins, l'auteur précise que la réalisation de ces deux « actes » reste tout de même complexe et requiert un certain entraînement.

---

<sup>5</sup> Powys, *L'art du bonheur*, p.50.

<sup>6</sup> *Ibid.*, p.23.

<sup>7</sup> *Ibid.*, p.35.

Enfin, Powys traite de l'acte panergique<sup>8</sup>, ou encore l'action même de rassembler mentalement, en un bloc, toutes les choses agréables qui nous adoucissent la vie ; ces petits plaisirs doux, nous apportant une forme de bien-être immédiat. Quels que soient les moyens utilisés, si ceux-ci peuvent nous permettre d'échapper à la dépression ou la souffrance, nous nous devons de nous en servir (ex : la prière). En effet, chacun a ses préférences en ce qui concerne certains « artifices mentaux » pour ne pas sombrer dans la folie du malheur. Il s'agit d'endosser le rôle de « magicien » en reconvertissant cette force, que nous gâchons en cultivant notre malheur, pour nous détacher, nous tirer vers la direction inverse: le haut. Finalement, c'est un véritable travail d'exorcisme pour « s'éveiller » spirituellement. Les conditions de possibilité quant à la réalisation de ces différents actes ne peuvent cependant s'appliquer qu'aux personnes ayant un tant soit peu les moyens, le temps pour vivre afin de réaliser une sorte de remémoration de ces menus plaisirs existentiels.

## **2. Conception du bonheur dans le couple**

### **2.1 L'art de vivre en couple selon Powys**

Powys traite par la suite de l'art et de la manière d'être heureux dans les relations humaines, plus précisément, au sein du couple. L'amour est un domaine associé généralement au bonheur, mais l'auteur démontre que les couples font souvent fausse route en ce qui concerne l'attitude à avoir vis-à-vis de leurs partenaires. Il va donc proposer deux « portraits »: un premier représentant la femme et un second représentant l'homme. Portraits dans lesquels il expose le comportement et la façon dont il faut surmonter les problèmes rencontrés au fil du temps pour que chacun de ces deux êtres (l'homme et la femme) puisse s'épanouir l'un avec l'autre. Powys explique que « l'état d'amour », bien que ce soit un sentiment complexe et difficile à saisir, se doit d'être dépassé car il nous est impossible de rester dans l'état des premières passions amoureuses, celui d'un bonheur « exalté ».

La notion d'indépendance est explicite puisque Powys insiste clairement sur l'idée que l'homme ou la femme se doivent de conserver des moments d'intimité à eux seuls afin qu'ils puissent se retrouver avec eux-mêmes sans le moindre intrus. Un couple est constitué, non pas de deux individus unifiés, mais de deux consciences

---

<sup>8</sup> Powys, *L'art du bonheur*, p.49.

distinctes, aux attentes différentes. Il est nécessaire de ne pas ambitionner l'emprisonnement de notre conjoint dans notre propre monde ou, inversement, de nous emprisonner dans son monde à lui ou elle. C'est véritablement *la* clé du bonheur, ouvrant la possibilité de se conserver soi-même tout en partageant sa vie avec quelqu'un d'autre, que d'accepter cette indépendance. Exiger de s'unir avec l'autre, c'est altérer notre être, c'est échouer dans la quête du bonheur à deux car nous ne pouvons maintenir les premiers émois causés par l'amour passionné et inconditionnel des débuts. Powys utilise une métaphore clairement évocatrice : un homme et une femme en couple sont comme « deux courants parallèles et distincts »<sup>9</sup> ; ils avancent ensemble, l'un avec l'autre mais sans se toucher, se perturber, se croiser dans leurs chemins et identités respectives.

L'auteur implique également dans son développement la stabilité sentimentale, allant à l'encontre de l'attitude du passionné obnubilé par son partenaire au point de s'oublier lui-même et de s'autodétruire par un élan sentimental trop poussé (jalousie, possessivité extrême...). Powys parle de « la sympathie fraternelle de deux intelligences fières et solitaires »<sup>10</sup> apprenant à vivre ensemble: c'est dans cette optique que réside l'art du bonheur au sein d'un couple. Une réduction de la part de la féminité ou bien de la masculinité propre à chacun des deux partenaires ne doit pas avoir lieu; cela demande qu'il y ait un respect mutuel des particularités propres aux deux conjoints et ce, qu'elles soient liées à leurs sexes ou bien à leurs caractères.

## **2.2 La conciliation de deux natures distinctes : l'homme et la femme**

### **2.2.1 Le bonheur chez la femme**

L'auteur va, dans un premier temps, s'intéresser à la femme devant faire face à l'habitude qui s'instaure progressivement dans la vie de couple et les différents tourments rencontrés au court du temps. En effet, si la femme n'est plus sous le charme provoqué par l'amour passionné pour son compagnon et n'est plus distraite par l'éducation de ses enfants, elle peut ressentir un véritable sentiment d'ennui, de tristesse et de désillusion.

---

<sup>9</sup> Powys, *L'art du bonheur*, p.90.

<sup>10</sup> *Ibid.*, p.81.



Powys possède une vision très avant-gardiste de la femme pour son époque en Angleterre; selon lui, elle doit dépasser le « code moral » et ne pas avoir de scrupules à se comporter « mal » dans certains cas. La recherche et l'application du bonheur individuel implique d'être « bon » comme « mauvais » (ex. : ne pas faire preuve d'une honnêteté absolue). L'auteur fait référence à l'écrivain Dorothy Richardson<sup>11</sup>, engagée dans la lutte pour les droits des femmes et défendant l'idée qu'elles doivent absolument chercher à s'épanouir en tant que femmes. Effectivement, Powys reprend l'idée qu'une femme doit faire l'expérience de sa féminité si elle souhaite être heureuse et épanouie notamment au sein de son couple. Le fait de vivre à deux n'impose absolument pas de sacrifier son bonheur individuel en tant qu'homme ou femme, bien au contraire.

La femme aménage son intérieur par de subtiles modifications, touches proprement personnelles qu'elle travaille discrètement et auxquelles elle attache une importance particulière. Elle exprime son côté artistique en se laissant porter au gré de ses envies, de ses émotions, car c'est un être en harmonie avec la nature. La femme ne doit pas être offusquée si son homme ne prend pas conscience de cet effort d'harmonie esthétique qu'elle tente d'établir: c'est son propre monde, son moyen d'évasion, son plaisir à elle et à elle seule. Cet art de l'esthétisme se manifeste également dans son aspect physique car sa féminité doit la pousser à prendre soin d'elle et non se laisser aller à « la folle négligence d'une sagouine »<sup>12</sup>. Dans son monde, la femme dépasse l'image idéalisée de son conjoint puisqu'elle connaît ses faiblesses, l'a plus ou moins mis à nu sans le lui dire et continue à l'apprécier tel qu'il est. La versatilité féminine serait finalement le résultat de cette « fusion » entre elle et la nature: elle fait preuve d'une sensibilité plus poussée et peut être à la fois douceur et tempête lorsqu'elle se laisse submerger par ses sensations et ses émotions.

Powys précise qu'il existe deux désirs prédominants chez la femme: il y a l'échappatoire dans son univers selon ses humeurs, sa sensibilité du moment; puis l'acte de possession sur ce qu'elle aime le plus: son conjoint et son enfant, tel un « boa constrictor »<sup>13</sup>. Cet « Amour cannibale, pythonique »<sup>14</sup> est, en quelque sorte,

---

<sup>11</sup> Dorothy Richardson, originaire du sud-est de l'Angleterre, née en 1873 et morte 1957, vivement investie dans la défense des conditions des femmes. La société victorienne au XIX<sup>e</sup> siècle (apogée de la révolution industrielle) conserve l'idée que la femme doit être pure, sainte et être bonne maîtresse de maison. Néanmoins, le statut de la femme évolue progressivement à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et début du XX<sup>e</sup> siècle.

<sup>12</sup> Powys, *L'art du bonheur*, p.71.

<sup>13</sup> *Ibid.*, p.72.

<sup>14</sup> *Ibid.*, p.73.

l'application d'un amour maternel restreint, contenu et exprimé très subtilement par le biais de légers baisers, effleurements et autres signes de possessivité. Cette expression d'appropriation ressemble à ce lien que la femme tisse entre elle et son enfant, elle le maternel, il est à elle. La femme établit, d'une certaine manière, un rapport identique avec son conjoint ; ce partenaire faisant partie de son monde intime qu'elle chérit comme son enfant. Son conjoint fait partie de sa « création », il est l'un des éléments de son tableau créé et entretenu avec soin. Cela s'exprime dans tous ses gestes, aussi anodins soient-ils, des gestes gonflés de magnétisme et de désir exposés très habilement.

Quoi qu'il en soit, une femme doit être femme jusqu'au bout, savourer ce qui la fait vibrer intérieurement sans scrupules et avoir « l'audace de vivre pour toutes ces petites choses »<sup>15</sup>.

### 2.2.2 Le bonheur chez l'homme

Powys met en parallèle le caractère de l'homme et de la femme qu'il explique être clairement distincts; la femme étant plus « terre à terre » de par le fait qu'elle est en osmose avec la nature et ses éléments, l'homme sera plus imaginaire. Effectivement, l'homme réalise un travail d'intellection de ce qui l'entoure et est moins à même d'être sensible face à tous les petits changements se produisant autour de lui. L'homme se questionne davantage et s'éloigne de tout ce qui peut se rapprocher du domaine émotif. D'une certaine manière, cela l'effraie d'être confronté à la vie elle-même constituée d'une multitude de changements divers et constants. L'homme est donc beaucoup plus à l'aise dans un monde d'idées, de théories logiques et cela présuppose un éloignement de la réalité.

L'auteur insiste sur le fait que l'homme doit se « fractionner » mentalement afin de concilier son aptitude à s'évader dans son monde imaginaire avec le monde réel. Il doit mener une vie « double » qui plus est, développer une vie « mentale » en parallèle avec sa vie réelle. D'après Powys, « un homme parle pour crâner, pour couvrir sa fuite, pour sauver la face, pour glisser une autre couche d'arguments rationnels entre lui et les piquants de la vie »<sup>16</sup>. Le narcissisme dans la pensée de l'homme est très présent; il éprouve une fierté à tout maîtriser autour de lui, jusqu'à ses propres émotions. Sa

---

<sup>15</sup> Powys, *L'art du Bonheur*, p.89.

<sup>16</sup> *Ibid.*, p.102.

pensée, très cadrée, apporte une nouvelle vision de la vie à la femme: l'homme est le meneur dont elle peut avoir besoin dans son existence submergée de flots émotionnels. Son conjoint est tel un « Grand Observateur de la Nature » ou encore « l'Être qui interfère avec la Nature »<sup>17</sup> et se doit d'observer sa femme au même titre qu'il observe la nature. Cependant, il doit également être en mesure de parler le même langage que sa conjointe, notamment dans le fait de « provoquer l'émotion de la peur » ou bien d'« éveiller l'émoi de l'amour »<sup>18</sup> en elle ; cela intervient dans le maintien d'une harmonie au sein du couple selon Powys.

L'homme ressent une forme de dépendance inconsciente envers sa femme, et celle-ci se révèle lorsqu'il la perd ou s'imagine sans elle à ses côtés; il doit apprendre à l'apprécier. Cette attitude va à l'encontre de la tromperie; selon Powys, tromper son conjoint n'apporte aucune satisfaction personnelle. Idéalement, l'homme doit retourner le désir éprouvé vis-à-vis des autres femmes vers sa propre femme et ne saura que d'autant plus l'affectionner.

### **3. Le bonheur comme un art de vivre**

#### **3.1 La fascination face à la vie**

Powys veut établir un art du bonheur s'appliquant quelle que soit l'époque à laquelle il est « pratiqué ». En effet, selon lui, malgré les conditions sociales, les évolutions scientifiques et les divers événements se produisant, le psychisme de l'homme sera toujours enclin à aspirer au bonheur, à l'accomplissement de lui-même, mais devra toujours faire face à des désagréments existentiels. C'est dans cette lutte pour acquérir ce bonheur ou encore « le besoin vital d'une âme personnelle vivante »<sup>19</sup> que réside le sens de la vie humaine. La question existentielle à se poser n'est pas: « Pourquoi vis-je et à quoi cela sert-il que je sois heureux? » mais plutôt: « Pourquoi ne voudrais-je pas mourir? ». Powys avance l'idée d'intégrer une forme de religiosité à son « Art du bonheur » tel un culte qu'on lui vouerait comme on voue un culte à un Dieu.

Cette religion, vouée au Bonheur et à sa pratique, consiste en « l'adoration de la vie elle-même » à quoi Powys ajoute: « Bien que tu me tourmentes, tu fais mon

---

<sup>17</sup> Powys, *L'art du Bonheur*, p.110.

<sup>18</sup> *Ibid.*, p.118.

<sup>19</sup> *Ibid.*, p.135.

bonheur. »<sup>20</sup> Il précise que c'est la vie, la nature, dans sa plus grande simplicité qui doit être savourée; quelle que soit l'intensité du phénomène naturel se produisant, il mérite que nous apprenions à le déguster, à l'apprécier pour jouir pleinement de ce moment de plaisir que nous éprouvons. Selon Powys, l'époque puritaine prônant les valeurs morales et la bonne conduite, ou encore le fait de vivre dans l'austérité sans jouir des plaisirs s'offrant à nous, fut la plus « nocive pour le Bonheur ». Pour l'auteur, la nature est, dans un premier temps, ce qui nous apparaît avant tout par le biais des sens, plus précisément les quatre éléments: l'eau, le feu, l'air et la terre. Nous devons établir une forme de fascination face à la nature elle-même et ses phénomènes les plus simples et anodins qui soient. Il ne s'agit pas de les analyser et de les observer mais de les « vivre » spontanément en fonction du bonheur qu'ils nous apportent: ne faire qu'un avec cette Nature dans laquelle nous vivons et être attentifs à tout ce qui s'y produit.

Le terme même d'adoration qu'utilise Powys indique bien l'attitude à avoir face à cette nature regorgeant de vitalité, donneuse de bonheur, de moments de bien-être. Idéalement, cette concentration de vie qui réside dans la nature même devrait être adorée, admirée, au même titre que les grandes figures de la religiosité. Cette adoration peut se traduire de deux manières: par « l'émerveillement » ou encore la fascination, ainsi que par la « prise de conscience » de cette unité à laquelle nous appartenons. Cette « prise de conscience » est une forme d'illumination en lien avec le passé, c'est-à-dire, le fait même de prendre conscience que nous sommes dans la continuité du monde. Cependant, chacun doit trouver et cultiver ce qui provoque en lui une forme de béatitude, ce qui le touche au plus profond de son être. Quiconque peut faire l'expérience de ces diverses émotions ressenties; elles nous permettent de nous évader un instant, de sortir de nous-mêmes, de notre conscience individuelle pour avoir une vision globale du monde, de l'univers. Ceci est une forme de « Méditation »<sup>21</sup>, car nous nous laissons porter par ce sentiment d'universalité qui nous délivre de notre perception individuelle.

Powys mentionne une démarche mentale à appliquer, qui plus est, le fait même d'imaginer que nous sommes morts afin que nous puissions pleinement dédramatiser certaines situations et prendre du recul par rapport à celles-ci. Cela peut amener une prise de conscience qui consiste à penser que notre angoisse est démesurée, comparée au fait même de mourir et d'être complètement privé de toutes ces petites choses

---

<sup>20</sup> Powys, *L'art du Bonheur*, p.137.

<sup>21</sup> *Ibid.*, p.140.

agréables de la vie. Le rôle de la mort peut être utilisé comme un moyen de saisir la valeur de la vie; cela se résume à mourir mentalement et à raisonner de telle sorte que nous ayons la perception de vivre nos derniers instants, de savourer les moindres choses nous apportant un certain bien-être. Ce sont des actes de répétition ainsi que de réunification. Il faut relativiser entre l'angoisse dont nous pouvons être « victimes » et la mort elle-même; il s'agit d'utiliser cette crainte face à la mort dans un but positif: profiter de la vie et de ce qui la constitue. Powys parle de « regard hypnotique »<sup>22</sup>, plus précisément le fait de se laisser absorber par quelque chose en s'oubliant soi-même d'une certaine manière et c'est dans cet acte de détachement que nous éprouverons un apaisement, un moment de détente.

## **3.2 Le travail de reconquête d'un bonheur perdu**

### **3.2.1 Ce qui est à fuir**

L'un des travaux menés par Powys, au cours de son ouvrage, réside également dans l'idée de donner des pistes à ses lecteurs afin qu'ils puissent eux-mêmes se donner les moyens d'être heureux. Il développe notamment les habitudes à éviter qui ont tendance à nous enfoncer et à nous éloigner du chemin du bonheur.

Effectivement, l'auteur mentionne clairement que le fait de vivre dans le passé ou bien dans le futur n'est pas porteur de bonheur; nous devons vivre avec notre temps, notre présent et savourer les choses s'offrant à nous sur le moment. Les « et si... » ou « si seulement j'avais fait ceci... » ont pour conséquence de nous procurer un sentiment de tristesse, de regret. Or, l'objectif étant d'être heureux, nous nous devons de fuir ces sources de désagréments inutiles et absurdes.

La notion d'espoir est également à fuir; elle requiert une énergie dépensée dans quelque chose dont nous ne sommes pas certains de sa réalisation. De plus, il ne s'agit que de « changements imaginaires », cela ne concerne non pas la réalité mais la manière dont nous souhaiterions qu'elle soit. Il est donc inutile de persévérer à vouloir changer une réalité lorsque nous ne le pouvons pas ou encore nous évertuer à espérer grandement en quelque chose qui ne va probablement pas se produire. Le fait d'espérer implique l'attente: nous attendons qu'un changement se fasse, cependant, le but ne

---

<sup>22</sup> Powys, *L'art du Bonheur*, p.143.

consiste pas à rester passif; il s'agit d'agir. C'est dans l'action que nous pouvons obtenir des résultats et bien que ces résultats ne soient pas garantis, nous avons malgré tout l'avantage d'essayer de les atteindre. « N'attendez jamais le futur; ne regrettez jamais le passé »<sup>23</sup>.

Les deux grands ennemis du bonheur sont l'ennui et les soucis<sup>24</sup>. L'ennui nous pousse à percevoir les aspects dénués de sens de la vie et tout ce dont elle est constituée. « Se vanter de s'ennuyer trahit la stupide arrogance d'un imbécile ou d'un snob »<sup>25</sup>. Selon Powys, pour rester dans le thème de la religiosité et d'un art du bonheur appliqué comme tel, le terme même « d'ennui » est un « blasphème » pour la vie dans sa globalité. Cela revient à rejeter toutes ces choses porteuses de bonheur qui ne doivent pas être reniées et dont la valeur a été réduite. Ensuite, interviennent les soucis, à savoir tous ces petits problèmes dérisoires mais qui, malgré tout, nous troublent plus qu'ils ne le devraient et ébranlent notre paix intérieure. Il s'agit donc de porter un jugement de valeur sur ces soucis afin de prendre véritablement conscience de leurs aspects néfastes: « Vous êtes conscients de vos problèmes de digestion, d'argent, de votre amour-propre, mais vous refusez d'être conscient de la vie. »<sup>26</sup> Quel que soit ce qui nous procure une forme de bien-être, nous ne devons pas hésiter à le saisir malgré son apparente futilité: les plaisirs les plus simples sont souvent les plus appréciables.

La routine est tout autant à combattre puisqu'elle nous incite à nous morfondre dans un état de passivité et nous met donc face à l'impossibilité à lutter pour atteindre et conquérir ce bonheur. Le développement d'une résistance face à cette marée de force magnétique autodestructrice requiert un effort constant pour ne pas se laisser submerger. Finalement, selon Powys, la vie est « une lutte pour retrouver ce bonheur perdu » que nous nous évertuons à fuir alors qu'il est fondamental de le vivre, de le sentir couler dans nos veines; c'est un droit, même un devoir pour tout homme pouvant se donner les moyens d'être heureux.

---

<sup>23</sup> Powys, *L'art du bonheur*, p.142.

<sup>24</sup> *Ibid.*, p.158.

<sup>25</sup> *Ibid.*

<sup>26</sup> *Ibid.*, p.161.

### 3.2.2 Ce qui est à approfondir

Le projet d'être tout simplement heureux est purement intime et personnel, c'est un combat avec nous-mêmes que nous devons mener. La volonté et la routine sont deux réalités, comme le dit Powys, sur lesquelles se fonde cet « art du bonheur » ; il requiert la volonté d'être heureux, de lutter contre ce mouvement vers le malheur. La force de la volonté nous incite à savourer les choses mais aussi à ne pas en abuser ; il s'agit, non pas de se priver, mais de prendre son temps et de se forcer à attendre. Cette attente, avant de savourer une chose convoitée, a pour but de rendre son expérience deux fois plus agréable, car nous nous serons efforcés de prendre notre temps avant d'en profiter. La routine, quant à elle, rejoint l'idée de laisser aller et de faire preuve de désintéressement total pour ce qui nous entoure. La laisser s'instaurer implique l'ennui.

Powys se penche, par la suite, sur la conciliation du travail et du bonheur<sup>27</sup> ; effectivement, le travail est souvent source d'angoisse, de tension, de fatigue et il est difficile de ne pas se laisser accabler par lui lorsque nos nerfs sont à vifs. L'auteur avance l'idée que, même dans le travail le plus insignifiant, il est possible de tirer une certaine satisfaction des progrès établis au sein de celui-ci. Pour accepter plus facilement un travail que nous n'aimons pas, il suffit, selon Powys, de s'imaginer avoir un travail pire que celui que nous avons déjà afin de relativiser notre situation. Les moments de détente doivent être mis à profit pour nous évader et nous couper de notre travail qui nous tourmente. Bien que la vie professionnelle ne soit pas nécessairement un lieu d'épanouissement, cela n'exclut pas la possibilité de ressentir un certain plaisir face à la satisfaction que nous éprouvons après avoir réalisé une tâche.

De plus, selon Powys, le « mal » doit être intégré au même titre que le « bien » dans cette quête du bonheur ; il faut parfois se servir de ce que nous considérons comme « mauvais », notamment dans le fait de laisser s'exprimer notre « sadisme diffus »<sup>28</sup>. Ce « sadisme » se manifeste notamment dans les désirs érotiques, qui sont une forme de plaisir à ne pas bannir; il est bon de s'adonner au plaisir du sexe car les activités purement intellectuelles et les attitudes raisonnables ne sont pas forcément destinées à nous procurer un plaisir pur et dur. « Laissons aux saints et aux rares chrétiens

---

<sup>27</sup> Powys, *L'art du bonheur*, p.149.

<sup>28</sup> *Ibid.*, p.151.

authentiques qui nous restent, le privilège désespéré d'avoir comme seul but d'être bon. »<sup>29</sup>

Il est cependant important de concilier nos propres principes ou convictions, afin de les adapter au mieux à ce bonheur que nous recherchons. Nous possédons tous une vision plus ou moins différente de la vie, du bonheur en général; nous avons nos propres attentes. Nous sommes tous en mesure de dire que nous vivons des moments difficiles, tristes et angoissants mais nous pouvons prétendre que nous en vivons également de bons, nous apportant un réel apaisement spirituel extrêmement agréable. Les instants appréciables peuvent être intensifiés par cette mise en parallèle avec ceux qui sont désagréables: « Ces moments qui font que la vie vaut la peine d'être vécue. »<sup>30</sup>

## Conclusion

Le secret du bonheur réside en nous-mêmes et, bien que celui-ci puisse être apporté par l'intermédiaire de certaines choses qui nous entourent et dont nous faisons l'expérience (autrui, l'amour etc.), le premier travail consiste à apprendre à savourer ces moments. Plus précisément, nous devons apprendre à être heureux et sortir de cette croyance injustifiée que le bonheur est inatteignable. Il s'agit de mener un véritable combat pour que nous puissions échapper à l'idée que nous sommes condamnés à être des êtres malheureux et ce, indéfiniment. « Il y a ceux dont la vie est une succession de moments de plaisir, ils n'ont jamais été heureux et ne le seront jamais. Il y a les ratés, les épaves de la société, les fous [...] : des âmes d'où jaillit [...], envers et contre tout, cette source pure et invaincue! »<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> Powys, *L'art du bonheur*, p.152.

<sup>30</sup> *Ibid.*, p.162.

<sup>31</sup> *Ibid.*, p.167.



## Bibliographie

- POWYS John Cowper, *L'Art du bonheur*, traduit de l'anglais par Marie-Odile MASEK (Lausanne), Bibliothèque L'Age d'Homme, 1984. Edition originale, *The art of happiness*.

### Sources internet:

- Wikipedia, John Cowper POWYS sur [http://fr.wikipedia.org/wiki/John\\_Cowper\\_Powys](http://fr.wikipedia.org/wiki/John_Cowper_Powys)
- DETAMBEL Régine, Powys John Cowper, L'art du Bonheur. [http://www.detambel.com/f/index.php?sp=liv&livre\\_id=979](http://www.detambel.com/f/index.php?sp=liv&livre_id=979)
- Agora, Biographie de John Cowper POWYS sur [http://agora.qc.ca/dossiers/John\\_Cowper\\_Powys](http://agora.qc.ca/dossiers/John_Cowper_Powys)
- Interbible, Les écritures, Symboles bibliques, *Le poisson, un symbole majeur du christianisme primitif* : [http://www.interbible.org/interBible/ecritures/symboles/2006/sym\\_060210.htm](http://www.interbible.org/interBible/ecritures/symboles/2006/sym_060210.htm)
- Wikipédia, Dorothy RICHARDSON sur [http://fr.wikipedia.org/wiki/Dorothy\\_Richardson](http://fr.wikipedia.org/wiki/Dorothy_Richardson)
- Wikipédia, Conditions féminines dans la société victorienne sur [http://fr.wikipedia.org/wiki/Condition\\_f%C3%A9minine\\_dans\\_la\\_soci%C3%A9t%C3%A9\\_victorienne](http://fr.wikipedia.org/wiki/Condition_f%C3%A9minine_dans_la_soci%C3%A9t%C3%A9_victorienne)
- Le guichet du savoir, Bibliothèque municipale de Lyon, *L'époque victorienne* : <http://www.guichetdusavoir.org/viewtopic.php?t=32446>
- Image électronique : couverture de l'œuvre de John Cowper POWYS, *L'art du bonheur* (1984). [http://www.images-chapitre.com/ima0/original/243/1359243\\_8911627.jpg](http://www.images-chapitre.com/ima0/original/243/1359243_8911627.jpg)