



FRÉDÉRIC  
LENOIR

Le désir  
une philosophie

Manuel d'éducation  
pour vivre pleinement





# Le désir, une philosophie



# FRÉDÉRIC LENOIR

Le désir, une philosophie



© Flammarion, 2022

---

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

---

*« Malheur à celui qui n'a plus rien à désirer ! »*

Jean-Jacques ROUSSEAU





## Introduction

*« Chaque désir m'a plus enrichi  
que la possession toujours fausse de  
l'objet même de mon désir. »*

André GIDE (XX<sup>e</sup> siècle)

« Le désir est l'essence de l'homme », écrivait le philosophe Baruch Spinoza au XVII<sup>e</sup> siècle. Par son caractère infini, il est peut-être ce qui nous caractérise en propre, mais il est surtout le moteur de nos existences. Que vaudrait une vie sans désirs ? C'est la variété et l'intensité de nos désirs qui nous poussent à agir et qui nous donnent le sentiment d'être pleinement vivants. L'absence de désir – dont la dépression est un symptôme moderne – signe l'affaïssissement de notre puissance vitale. En même temps, le désir peut nous conduire à la passion destructrice ou illusoire, à une insatisfaction permanente, à la haine ou à la frustration nées de l'envie et de la convoitise, ou à toutes

sortes d'addictions qui nous privent de notre liberté intérieure.

L'ultime film de Luis Buñuel s'intitule très joliment *Cet obscur objet du désir*. On pourrait dire aussi « cet obscur *sujet* du désir », tant cette notion, riche et complexe, tend à échapper à notre entendement. Qu'est-ce qui distingue le désir du besoin ? Quelle est la nature du désir ? Comment savoir qu'un désir est bon ou pas ? Comment accueillir nos désirs les plus personnels et ne plus imiter ceux des autres ? Comment échapper à l'insatisfaction permanente pour exprimer nos désirs de manière juste et ressentir une joie profonde ? Telle est l'ambition de ce livre : éclairer d'un point de vue philosophique la notion de désir et proposer un *manuel d'éducation au désir*, cette force si puissante qui mobilise notre corps, notre cœur et notre esprit... pour le meilleur comme pour le pire. Car si la plupart de nos bonheurs proviennent de la satisfaction de nos désirs, la plupart de nos malheurs aussi ! Dès lors, comment éviter le pire et tendre vers le meilleur ? Peut-on apprendre à désirer ou à bien orienter nos désirs ?

## *Désirs aliénants et désirs libérateurs*

Les études scientifiques les plus récentes ont montré que notre cerveau primaire, le *striatum*, donnait l'impulsion de nos désirs fondamentaux de nourriture, de sexe, de reconnaissance sociale ou d'information. Elles ont aussi montré qu'il ne pose aucune limite à cette quête, qui est récompensée par la substance chimique du plaisir : la dopamine. Soumis à son *striatum*, l'être humain est donc mû par une soif illimitée de ces désirs primaires et du plaisir qu'ils lui procurent. D'autres chercheurs contemporains, comme l'anthropologue René Girard, ont également montré que le désir humain était essentiellement mimétique – nous désirons ce que les autres désirent – et que la comparaison sociale se trouvait au cœur de nos motivations. Ces constatations ne font que confirmer ce que les philosophes de l'Antiquité d'Orient et d'Occident avaient parfaitement observé : le désir tient un rôle essentiel dans nos vies et notre bonheur comme notre malheur dépendent de sa maîtrise. L'être humain doit apprendre à réguler ses désirs : c'est le fondement même de l'éducation et de la civilisation. À partir de ce constat unanime, plusieurs chemins de régulation du désir se dessinent : celui de la loi religieuse, qui a prévalu très longtemps et qui continue d'exercer

une forte influence ; celui de la philosophie grecque et des courants de sagesse d'Orient, qui s'appuient sur la raison afin d'ordonner les désirs, de les limiter et parfois de les supprimer ; celui, enfin, développé par Spinoza, qui propose plutôt une juste réorientation des désirs, sans pour autant viser à diminuer la force désirante de l'être humain, conçue comme le véritable moteur de nos existences. Le désir n'est plus perçu comme un manque ou un problème, mais comme une puissance qu'il convient d'orienter de manière juste. Il ne faut donc surtout pas le diminuer et encore moins l'éliminer, mais l'éclairer et le cultiver et ainsi passer de « la servitude des affects » à la puissance de la liberté intérieure.

C'est cette dernière voie qui me semble la plus pertinente, mais aussi la plus adaptée aux besoins de notre époque. Épuisés, en effet, par trois années de pandémie, angoissés par les conséquences du dérèglement climatique, de la guerre en Ukraine ou la baisse du pouvoir d'achat, désabusés par le politique et méfiants à l'égard de toutes les institutions, nombre de nos contemporains se sentent fragiles et atteints sur un plan moral et psychologique. Il en résulte un affaissement de ce que le philosophe Henri Bergson appelait « l'élan vital » et une diminution de notre force désirante qui peut affecter tous les domaines de

l'existence : professionnel, amoureux, sexuel, intellectuel, etc. On se sent moins vivants, on jouit moins intensément de la vie, la tristesse l'emportant souvent sur la joie. Cela conduit certains à se poser des questions et à chercher à réorienter leur vie vers d'autres valeurs que le consumérisme et la reconnaissance sociale, à lui donner davantage de sens, à vivre plus sobrement. C'est ainsi que de nombreux jeunes cherchent à échapper au modèle dominant, notamment dans le domaine professionnel, mais aussi sexuel, qui ne correspond pas à leurs désirs profonds, davantage tournés vers l'être et la qualité de vie que vers l'avoir et la performance. Mais de manière paradoxale – et cela est vrai pour toutes les crises de vie et ne date pas d'aujourd'hui –, cet épuisement de l'élan vital et du désir se traduit aussi par une exacerbation des désirs les plus matériels, on pourrait dire des envies, qui apparaissent comme des compensations à cette forme de déprime : on consomme pour se donner des mini-shoots de plaisir. Ce consumérisme peut prendre diverses formes : achats compulsifs, addiction au sexe, aux jeux, aux réseaux sociaux, besoin de reconnaissance sociale exacerbé, etc. Nos puissants désirs et nos grandes joies se transforment ainsi en petites envies et en vains plaisirs. Et nous devenons parfois les esclaves de ces envies et de ces plaisirs, sans que ceux-ci ne satisfassent vraiment notre

soif profonde. Je suis convaincu que nous ne retrouverons notre liberté et une joie véritable qu'en cultivant l'élan vital, en réveillant nos désirs les plus personnels et en les orientant vers des objets qui nous font grandir, qui donnent du sens à nos vies, qui nous permettent de nous réaliser pleinement selon notre nature singulière. Mais comme l'univers du désir est un monde vaste et complexe, commençons par essayer de le définir et de nous interroger sur sa nature.

### *Qu'est-ce que le désir ?*

Les philosophes de l'Antiquité s'accordent d'une part à définir le désir comme « la visée d'un bien » (c'est-à-dire ce que nous percevons comme bon pour nous). Selon le mot de Cicéron, « le désir se porte, fasciné et enflammé vers ce qui paraît être un bien \*<sup>1</sup> ». D'autre part, ils l'identifient à « l'appétit » (au sens large du terme), ce mouvement qui consiste à faire un effort pour se rapprocher d'un bien qui nous attire. L'aversion, à l'inverse, désigne le mouvement qui nous pousse à nous éloigner de ce que l'on perçoit comme mauvais. Même s'il semble parfois se confondre avec l'instinct ou le besoin, le désir humain comporte à la fois

---

\* Voir les notes en fin de volume

une part imaginative et une part consciente qui le rendent beaucoup plus complexe. Ce n'est pas la même chose de ressentir le besoin de nous nourrir (la sensation de faim) et de désirer manger un plat particulier, qui éveille en nous des souvenirs heureux, dans un cadre que l'on aime et avec quelques bons amis. On le voit aussi bien à travers le désir sexuel qu'on ne saurait réduire à l'instinct de survie de l'espèce ou à la simple satisfaction d'un besoin physiologique. La psychanalyse a parfaitement montré qu'avant d'être fixé sur un objet, le désir est pris dans une dynamique complexe et créatrice (émotions, fantasmes, projections, transferts, etc.). Ce qui faisait écrire à Gaston Bachelard que « l'homme est une création du désir, non pas une création du besoin<sup>2</sup> ».

On peut observer l'extrême diversité des objets du désir chez l'être humain, mais aussi déterminer quelques grandes catégories. Platon établit une distinction entre la recherche d'un bien sensible et celle d'un bien rationnel, la première apportant un plaisir corporel, tandis que la seconde apporte une satisfaction de l'esprit. Aristote préfère souligner que le bien recherché peut être réel ou illusoire : « C'est toujours l'objet de l'appétit qui imprime le mouvement, mais cet objet est soit le bien, soit l'apparence du bien<sup>3</sup>. » Spinoza souligne le caractère conscient du désir, qu'il définit comme « l'appétit avec conscience de lui-même<sup>4</sup> ». À partir de cette

longue tradition philosophique, on pourrait déjà donner cette définition du désir comme *la conscience d'un appétit qui nous meut vers un bien réel ou apparent, qu'il soit de nature sensible ou intellectuelle*. La grande question qui s'ouvre dès lors, c'est de savoir ce qui suscite le désir. Quelle est la nature profonde du désir humain ?

Le mot « désir » vient du verbe latin *desiderare*, formé à partir de *sidus, sideris*, qui désigne l'astre ou la constellation d'étoiles. Il existe deux interprétations radicalement opposées de cette étymologie. On peut interpréter *desiderare* comme « cesser de contempler l'étoile », ce qui renvoie à l'idée d'une perte, d'un manque, d'un « déboussolement ». Le marin qui ne regarde plus les astres peut se perdre en mer. L'être humain qui ne contemple plus les choses célestes peut se perdre dans l'attrait des choses terrestres. Inversement, on peut comprendre *desiderare* comme ce qui nous libère du fait d'être sidéré (*siderare*), car la *sideratio* (sidération) est traditionnellement comprise par les Romains comme le fait de subir l'action funeste des astres. Nous avons conservé ce sens lointain lorsque nous disons que nous sommes « sidérés » après un choc ou une épreuve : nous sommes immobiles, sans réactions, privés de liberté d'action. Or ce qui va nous remettre en mouvement, c'est



*de-sidere*, le désir. Le désir est ainsi compris comme le moteur de l'action, comme la puissance vitale qui nous libère de la sidération, quelle qu'en soit la cause.

Ce qui est fascinant, c'est qu'on retrouve cette double signification à travers la tradition philosophique occidentale. D'un côté, en effet, le désir est perçu comme un manque, et on soulignera essentiellement son caractère négatif. D'un autre, il est perçu comme une puissance et comme le principal moteur de nos existences. La plupart des philosophes de l'Antiquité ont perçu le désir sous l'angle du manque et l'ont considéré davantage comme un problème qu'une question : la recherche d'une satisfaction qui, une fois assouvie, renaît aussitôt sous la même forme ou sous la forme d'un autre objet, nous condamnant ainsi à être de perpétuels insatisfaits. C'est Platon, le plus célèbre disciple de Socrate, qui a le mieux théorisé cette dimension insatiable du désir humain sous cette forme du manque : « Ce qu'on n'a pas, ce qu'on n'est pas, ce dont on manque : voilà les objets du désir et de l'amour<sup>5</sup>. » Aristote relativise cette assimilation du désir au manque et y voit surtout notre unique force motrice : « Il n'y a qu'un seul principe moteur : la faculté désirante<sup>6</sup>. » Au XVII<sup>e</sup> siècle, Spinoza reprend cette idée et la met au cœur de toute sa philosophie éthique : le désir est la puissance vitale qui mobilise toutes nos énergies et, bien orienté

par la raison, lui seul peut nous conduire à la joie et au bonheur suprême (la béatitude).

Désir-manque qui conduit à l'insatisfaction et au malheur et qu'il convient de limiter ou d'éradiquer... ou désir-puissance qui conduit à la plénitude et au bonheur et qu'il convient de cultiver : qui a raison ? En fait, si l'on s'observe attentivement et si l'on observe la nature humaine, les deux théories semblent pertinentes et ne s'excluent pas l'une l'autre. Nous pouvons expérimenter dans notre vie le désir-manque et le désir-puissance. Lorsque nous sommes pris au piège de l'insatisfaction permanente, de la comparaison sociale, de l'envie, de la convoitise, de la passion amoureuse, nous donnons raison à Platon. Mais lorsque nous sommes portés par la joie de créer, de grandir, de progresser, d'aimer, de déployer nos talents, de nous accomplir dans notre activité, de connaître, nous donnons raison à Spinoza. Et les choses sont même un peu plus complexes, puisque le désir-manque peut aussi, comme nous le verrons avec Platon, être le moteur d'une quête spirituelle susceptible de conduire jusqu'à la contemplation de la beauté divine, et le désir-puissance peut nous conduire à des excès et à une forme d'*hubris* dénoncée par les Grecs.

Dans la première partie de ce livre, nous examinerons la position platonicienne du

désir-manque à travers diverses dimensions : philosophique, mais aussi biologique, anthropologique, sociologique. Nous verrons notamment comment notre cerveau primaire, le *striatum*, nous pousse à désirer sans limites et comment la publicité et les réseaux sociaux s'emparent de cette pulsion pour nous pousser à désirer et à consommer toujours plus. Nous constaterons aussi avec René Girard la force du désir mimétique, qui nous conduit à désirer ce que les autres désirent et nous analyserons les mécanismes de la convoitise et de l'envie, qui conduisent au malheur et à la violence. Nous analyserons encore, avec Freud et les sciences biologiques, la complexité du désir sexuel.

Nous aborderons dans la deuxième partie la manière dont les divers courants philosophiques et religieux de l'humanité ont cherché à réguler le désir afin de ne pas tomber dans ses pièges et ses illusions : par une norme extérieure (loi religieuse), par la raison et la modération (Aristote et Épicure), par la volonté ou le détachement (stoïcisme et bouddhisme). Nous considérerons aussi les voies contemporaines de régulation du désir, inspirées par ces voies anciennes : abstinence sexuelle, jeûne, partage, recherche d'un mode de vie plus sobre, etc.

Nous étudierons dans la dernière partie la conception spinoziste du désir comme

puissance et la manière dont nous pouvons réorienter nos désirs à partir d'affects positifs, qui mobilisent notre être pour nous conduire vers des joies profondes et durables. Nous verrons en compagnie de Nietzsche, Jung ou Bergson, comment augmenter notre puissance désirante et nourrir notre élan vital, notamment par la créativité. Nous considérerons les trois dimensions de l'amour-désir – *éros*, *philia*, *agapè* – et nous verrons comment dépasser l'amour-manque de la passion amoureuse, pour parvenir à aimer pleinement, de manière vraie et joyeuse. Nous évoquerons aussi ces grands spirituels, comme Jésus, qui ont mis le désir et l'amour-don au cœur de leur message et nous considérerons enfin les raisons qui conduisent nombre de nos contemporains à réorienter leurs désirs et à changer de vie, afin d'être davantage à l'écoute d'eux-mêmes, des autres et de la planète.

Première partie

UNE SOIF INSATIABLE



# 1

## Platon et le désir comme manque

*« Il y a deux tragédies dans la vie.  
L'une est de ne pas obtenir ce que  
l'on désire ardemment. L'autre est de  
l'obtenir. »*

George Bernard SHAW (XX<sup>e</sup> siècle)

Dans *Gorgias*, Platon compare le désir au tonneau percé des Danaïdes, impossible à remplir. Comment dès lors atteindre le bonheur puisque l'être humain est un perpétuel insatisfait qui ne cesse de désirer ce qu'il n'a pas ? C'est dans son plus célèbre ouvrage, *Le Banquet*, que Platon évoque la question de manière plus approfondie. Comme dans nombre de ses textes, Platon y exprime ses idées à travers la bouche de Socrate. Ce dernier se trouve invité à un banquet entre amis pour fêter le succès de l'un d'eux à un concours de tragédie. Pour allier le plaisir de la nourriture à celui de la conversation,

nos amis philosophes décident de s'entretenir sur la question de l'amour. Tour à tour, ils donnent leur définition et se livrent à un éloge de l'amour. Deux discours ont retenu l'attention de la tradition philosophique : celui de Socrate et celui d'Aristophane. J'aimerais dire un mot sur ce dernier, même s'il paraît un peu moins au cœur de notre sujet, tant il a marqué les esprits occidentaux en donnant naissance au mythe de « l'âme sœur ».

### *Le mythe de l'âme sœur*

Aristophane nous explique qu'à l'origine, tous les êtres humains étaient doubles : ils possédaient deux têtes, quatre jambes et quatre bras. Certains possédaient aussi deux sexes masculins, d'autres deux sexes féminins et d'autres encore un sexe féminin et un sexe masculin (les fameux androgynes). Comme ils tentèrent de monter jusqu'au ciel et de menacer les dieux, Zeus décida de les punir en les coupant en deux : ils seraient ainsi moins dangereux. Cela eut pour conséquence que chaque être serait désormais à la recherche de sa moitié perdue. Certains seraient en quête d'individus du même sexe, tandis que les androgynes seraient à la recherche d'individus de sexe opposé. « C'est de ce moment que date l'amour inné des hommes les uns pour les



autres : l'amour recompose l'antique nature, s'efforce de fondre deux êtres en un seul, et de guérir la nature humaine. Chacun cherche sa moitié<sup>7</sup> », en conclut Aristophane. Ce mythe a traversé les siècles avec bonheur et a inspiré les divers courants culturels d'exaltation de la passion amoureuse, notamment le romantisme au XIX<sup>e</sup> siècle et plus récemment le courant new age, avec la notion de « flamme jumelle » qui en est le dernier avatar. Il évoque la notion de désir comme « manque », puisqu'il nous dit que nous recherchons, et donc désirons, de manière consciente ou inconsciente, notre moitié perdue. Cette séparation originelle crée un manque qui est au fondement même du désir amoureux. Mais il nous dit aussi que ce manque sera définitivement comblé si l'être unique, jadis séparé en deux, parvient à retrouver son unité perdue à travers la rencontre des deux êtres qui le composaient : « C'est un prodige que les transports de tendresse, de confiance et d'amour dont ils sont saisis ; ils ne voudraient plus se séparer, ne fût-ce qu'un instant<sup>8</sup>. » Ce mythe nourrit de manière formidable les illusions de la passion amoureuse dans ce qu'elle a d'ultime : il existe quelque part sur terre un être qui m'est destiné et avec lequel je peux fusionner dans un bonheur total pour l'éternité ! Ainsi, mon sentiment de solitude existentielle disparaîtra à jamais et avec lui le sentiment de





---

14248

*Composition*  
FACOMPO

*Achevé d'imprimer en Espagne*  
*par BLACKPRINT*  
*le 6 octobre 2024*

Dépôt légal : novembre 2024  
EAN 9782290390245  
OTP L21EPLN003506-560464

ÉDITIONS J'AI LU  
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

*Diffusion France et étranger : Flammarion*