Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Andrée Brunetti le 2 juin 2026

Une véritable ‘ode à la joie’ aux Causeries de Châteauneuf-du-Pape avec Franck Ferrand et Frédéric Lenoir

‘Quelle place pour la joie dans un monde difficile ?’ C’était le thème de cette 5e édition des Causeries animée par Franck Ferrand au Domaine de la Nerthe ce samedi 30 mai. L’historien et le philosophe, ont rendu hommage à Edgar Morin, sociologue qui aurait eu 105 ans le 8 juillet prochain et qui vient de disparaître.

« J’ai été un de ses disciples, a reconnu Frédéric Lenoir. Il avait opposé la ‘raison close’, logique,

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Andrée Brunetti le 2 juin 2026

scientifique, mathématique à la raison ‘ouverte’, émotionnelle, intuitive, qui fait la part belle à l’astrologie comme au paranormal, qui est une ouverture d’esprit et un autre paradigme. »

Franck Ferrand, l’historien que l’on écoute avec bonheur tous les jours sur Radio Classique à 9h et 14h, a alors évoqué un homme au fond du trou, en pleine dépression, au bord du suicide, qui, à la vue d’un oiseau, avait retrouvé le goût et la joie de vivre.

Les nuances entre joie, plaisir, satisfaction et bonheur

Vient alors le moment de préciser les choses, les nuances entre joie, plaisir, satisfaction et bonheur. Ce à quoi Frédéric Lenoir répond : « D’après Bergson, le plaisir est une ruse pour survivre. On a envie de boire, c’est passager. La joie, c’est un octave au-dessus durable, intense, où corps et âme sont liés. D’ailleurs on saute de joie comme on pleure de joie, c’est à la fois un mouvement corporel et intérieur décuplé. »

Le sociologue-philosophe ajoute : « La joie n’est pas exubérante, c’est un doux murmure. Elle ne se décrète pas, elle nous tombe dessus, on ne peut pas la programmer. En revanche on peut la cultiver, on peut favoriser son émergence ».

Le bonheur, une réaction chimique

Le bonheur ? « Ce n’est pas une émotion, c’est un état d’être. C’est la conscience d’un état global de satisfaction de l’existence. ‘J’ai reconnu le bonheur au bruit qu’il a fait quand il est parti’, avait écrit Henri Radiguet, poète mort à 20 ans en 1923, ajoute Frédéric Lenoir. Il faudrait qu’on vive comme si c’était notre dernier jour sur la terre. Carpe diem. Appeler un ami, lire un poème, écouter une musique, boire la meilleure bouteille de sa cave, bref aller à l’essentiel, se souvenir des bons moments du passé, ne pas ressasser le quotidien, jouir du présent comme le conseillait Epicure, le philosophe grec qui a donné son nom à un plaisir ‘épicurien’, une forme de plaisir partagé, simple et heureux. »

Il précise : « On parle de neurosciences, de substances chimiques libérées par le cerveau comme la dopamine qui est présente quand on jardine, on bricole ou on cuisine. C’est une sensation corporelle de bien-être. On parle depuis plus de 40 ans des bienfaits de la méditation dans la lutte contre le stress, l’anxiété, l’angoisse. On ferme les yeux, on respire, on ne se laisse pas envahir par des pensées négatives. On fait silence en interne et on sent la joie paisible nous immerger. La meilleure amie de la joie, c’est la bienveillance, on se réjouit du bonheur d’autrui, on vibre avec ce qui est vivant, on a de l’empathie pour les autres. Comme le disait Aristote, ‘on peut développer la tempérance, le courage, la tolérance, la prudence.’ Quand on trouve une araignée dans sa baignoire, au lieu de l’écraser, on va chercher une feuille de papier, on la recueille et on la dépose dans le jardin. C’est un petite chose, un détail mais ça rend heureux d’être vertueux comme disait Spinoza. L’appétit vient en mangeant. »

Il est ensuite question des Français, ces « Gaulois réfractaires qui ne cessent de râler. » Frédéric Lenoir raconte : « En Inde, en Afrique j’ai vu des populations extrêmement pauvres sourire. Ici, dans le Luberon, ils sirotent leur pastis au bord de la piscine et quand vous leur demandez comment ça va, ils répondent

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Andrée Brunetti le 2 juin 2026

que c’est l’horreur… » Pourtant, quelle chance on a de vivre ici, avec ces paysages, ce climat, cette qualité de vie. Alors chaque soir, avant de vous coucher réfléchissez à ce qui vous est arrivé de positif dans la journée et vous verrez, vous dormirez mieux. »

Lâcher prise pour trouver la joie

C’est Bergson qui est évoqué ensuite, ici au Domaine de la Nerthe à Châteauneuf-du-Pape. « La joie, c’est une victoire de la vie qui gagne, sur la souffrance, la tristesse », précise Franck Ferrand. Intervient ensuite la notion de ‘lâcher prise’. « ‘Plutôt que de lutter contre des courants contraires, faire la planche en attendant le bon moment’, conseillait un maître-nageur. Montaigne ne disait pas autre chose quand il préconisait au cavalier d’épouser le rythme de la monture, pas, trot ou galop et de s’adapter avec souplesse. »

Frédéric Lenoir précise alors que la joie n’est pas un concept philosophique mais une question de sensibilité, de tempérament, de biologie. On naît anxieux ou joyeux, c’est génétique… « Les chants désespérés sont les chants les plus beaux », avait écrit Musset, chanté plus tard par Nougaro.

Vient alors le moment de parler longuement de Spinoza, philosophe du XVIIe siècle qui s’est émancipé de la religion, « le premier psychologue de l’histoire, trois siècles avant Freud, précise Frédéric Lenoir. Selon lui, nous sommes mus par des causes qui nous échappent (l’inconscient) et nous devons quitter la servitude pour nous orienter vers nos désirs, vers la liberté, voir ce qui est bon et juste pour nous. Le désir est l’essence de l’homme, il nous aide à nous en sortir. Que ce soit par la rencontre de l’art ou d’un animal, d’une personne qui nous fait grandir. »

Ne pas confondre joie passive et active, préconise le philosophe. « On peut se tromper sur l’autre, du coup il nous déçoit et tôt on tard notre amour déçu mute en haine. Alors que quand on aime quelqu’un de vrai, cela procure une joie éternelle, gravée à jamais dans notre cœur. Du coup, quoi qu’il arrive, on ne souhaite qu’une chose que l’autre soit heureux, même si la vie nous a séparés. »

Après la pluie, le beau temps ?

Quelle que soit notre vie, les épisodes qui la rythment, une chose est sûre, après la pluie vient le beau temps. On change, on évolue au fil des ans, la résilience existe. Ce n’est pas Boris Cyrulnik qui nous dira le contraire, lui qui a mis en lumière ce concept. On constate que face à une même situation de crise, l’un s’effondre, l’autre se relève et ce qui ne tue pas rend plus fort. « Chez les taoïstes, ajoute Frédéric Lenoir, la crise n’est pas un danger mais une opportunité. A nous de nous faufiler dans la brèche, aussi étroite soit-elle, pour rester vivants, pour laisser toute la place à la joie, pas à la tristesse, pour dire oui à la vie comme un rayon de soleil qui perce les nuages noirs d’un ciel tourmenté peint par Turner. » Ce à quoi Franck Ferrand ajoute : « L’élan vital nous porte à faire face aux imprévus comme aux obstacles avec légèreté et joie de vivre. »

Frédéric Lenoir, à son tour, cite un autre philosophe grec, Epictète, un stoïcien. « Il faut accepter ce qu’on ne peut pas changer, le destin. » Il conclut, au bout d’une heure et demi d’échanges intenses avec

Ecrit par Andrée Brunetti le 2 juin 2026

un auditoire conquis, avec une métaphore sur la musique : « Elle représente la variété de la vie, avec l’alternance de sons et de silences, de notes graves et aigües, ses rythmes maestoso, pianissimo ou allegro. Cette gamme exceptionnelle par l’amplitude d’émotions qu’elle provoque, c’est ça la symphonie de la vie, ce qui en fait la beauté, avec ses hauts et ses bas. »

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !