

Balthasar Thomass

S'affirmer
avec
Nietzsche

● Éditions
EYROLLES

Mettez du Nietzsche dans votre vie

Nietzsche conçoit le philosophe comme un médecin chargé de nous guérir d'une culture – le nihilisme –, qui, valorisant le néant jusqu'à déprécier la vie, nous a rendus malades de ressentiment et de mauvaise conscience. Mais, il ne s'agit pas de maquiller le tragique de l'existence avec le vernis d'un optimisme béat...

Comment affirmer sa singularité en sortant du formage du « troupeau » ? Comment retrouver ses forces et donner un sens à ses faiblesses ? Comment faire face à la souffrance sans se réfugier dans le rêve stérile d'un bonheur lisse ? Le philosophe propose des méthodes précises pour nous transformer de fond en comble. Dire oui à la vie, c'est saisir ce qu'elle a de douloureux comme un stimulant pour vivre de manière plus intense, plus créative.

Ce livre est autant une rencontre avec la pensée subversive de Nietzsche qu'une véritable cure d'optimisme pour découvrir sa vitalité.

Balthasar Thomass est professeur agrégé de philosophie.

Collection Vivre en philosophie
*Des modes d'emploi pour appliquer
concrètement les leçons des grands philosophes
dans nos vies quotidiennes.*

www.editions-eyrolles.com

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : 057232
ISBN : 978-2-212-57232-2

S'affirmer
avec
Nietzsche

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Philippe Ségur

Également dans la collection « Vivre en philosophie » :

Céline Belloq, *Lâcher prise avec Spopenhauer*
Céline Belloq, *Être soi avec Heidegger*
Balthasar Thomass, *Être heureux avec Spinoza*

Ce titre a fait l'objet d'un reconditionnement
à l'occasion de son 9^e tirage.
Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57232-2

Balthasar Thomass

S'affirmer
avec
Nietzsche

Collection Vivre en philosophie
dirigée par Balthasar Thomass

● Éditions
EYROLLES

*À la mémoire de ma mère, dont la haine
pour le christianisme n'a pas suffi à refermer
les plaies qu'il lui a infligées,
en quoi elle ressemblait peut-être à Nietzsche.*

*« Vous ne vous étiez pas encore cherchés:
c'est alors que vous m'avez trouvé. Ainsi font tous les croyants;
c'est pourquoi la croyance compte pour si peu. Maintenant je vous
enjoins de me perdre et de vous trouver; et ce n'est que lorsque
vous m'aurez tous renié que je reviendrai... »*

Nietzsche, *Ecce Homo*, préface, 4

Sommaire

MODE D'EMPLOI.....	II
--------------------	----

I.

Les symptômes et le diagnostic

Le nihilisme, cette maladie humaine, trop humaine

Ce sont nos maladies qui nous guérissent	16
Dieu est mort, mais pas ses ombres !	25
Le bonheur, pansement de ceux qui ne veulent plus rien .	35
Quand l'absence de sens fait souffrir.....	47

II.

Les clés pour comprendre

Se désintoxiquer de la morale

La volonté de puissance ou la perspective de la vie	60
Comment la morale a mis le monde à l'envers	73
Les poisons de la morale : ressentiment et mauvaise conscience.....	83
Sortir du troupeau pour fonder sa propre morale.....	100

III.

Les moyens d'agir

Devenir ce que l'on est

Reprendre le chemin du oui	116
Devenir lent pour devenir fort	128
Transformer ses pensées en instincts	142
Mieux s'ignorer pour mieux se trouver	156
Aimer ses ennemis	168

IV.

Une vision du sens de l'existence

L'éternité de l'éphémère

L'art vaut plus que la vérité	180
Crier <i>bis</i> à sa vie	196
Être un arc tendu vers l'avenir	208
ÉLÉMENTS D'UNE VIE	217
GUIDE DE LECTURE	222

Les traductions des textes de Nietzsche cités sont celles des éditions Garnier-Flammarion en ce qui concerne *Le Gai Savoir*, *Par-delà bien et mal*, *Le Crépuscule des idoles* (traduits par Patrick Wotling), *La Généalogie de la morale* (traduit par Éric Blondel, Ole Hansen-Løve, Théo Leydenbach et Pierre Pénisson), *Ecce Homo*, *Le Cas Wagner* et *L'Antéchrist* (traduits par Éric Blondel). *Ainsi parlait Zarathoustra* est cité dans la traduction de G.-A. Goldschmidt au Livre de Poche. *Humain, trop humain* (traduit par Robert Rovini), *Aurore* (traduit par Julien Hervier) et les *Lettres* (traduit par Henri-Alexis Baatsch, Jean Bréjoux, Maurice de Gandillac et Marc de Launay) sont cités dans l'édition Gallimard. *Les Fragments posthumes* ont été traduits par l'auteur à partir de la Kritische Studienausgabe, éditée par Giorgio Colli et Mazzino Montinari, Deutscher Taschenbuchverlag/De Gruyter, Munich. Les citations se réfèrent non pas à la page du livre, mais au numéro de la partie et de l'aphorisme. Pour les fragments posthumes, elles se réfèrent non pas au volume, mais à l'année de rédaction pour faciliter le repérage à travers les différentes éditions et traductions.

Mode d'emploi

Ce livre est un livre de philosophie pas comme les autres. La philosophie a toujours eu pour ambition d'améliorer nos vies en nous faisant comprendre ce que nous sommes. Mais la plupart des livres de philosophie se sont surtout intéressés à la question de la vérité et se sont épuisés à dégager des fondements théoriques, sans s'intéresser aux applications pratiques. Nous, au contraire, allons nous intéresser à ce qu'on peut tirer d'une grande philosophie pour changer notre vie : le menu détail de notre quotidien, comme le regard qu'on porte sur notre existence et le sens qu'on lui donne.

Cependant, on ne peut pas infléchir sa pratique sans réviser sa théorie. Le bonheur et l'épanouissement se méritent et ne vont pas sans un effort de réflexion. Nous chercherons à éviter la complaisance et les recettes faciles de certains manuels de développement personnel. Une nouvelle manière d'agir et de vivre implique toujours aussi une nouvelle manière de penser et de se concevoir. Nous découvrirons ainsi le plaisir, parfois vertigineux, de la pensée, qui, en tant que tel, déjà change notre vie.

C'est pourquoi nous inviterons le lecteur à réfléchir à des concepts avant de lui proposer de s'interroger sur lui-même. Il nous faut d'abord cerner nos problèmes, puis les interpréter à l'aide de nouvelles théories, pour enfin pouvoir y remédier par des actions concrètes. Ce n'est qu'après avoir déjà échangé notre manière de penser, de sentir et d'agir que nous pourrons nous interroger sur le cadre plus large de notre vie et sur son

sens. C'est pourquoi chaque livre de cette collection, divisé en quatre grandes parties, suivra une progression similaire.

I – Les symptômes et le diagnostic

Nous déterminerons d'abord le problème à résoudre: de quoi souffrons-nous et qu'est-ce qui détermine la condition humaine? Comment comprendre avec précision nos errances et nos illusions? Bien repérer nos problèmes est déjà un premier pas vers leur solution.

II – Les clés pour comprendre

Qu'est-ce que la philosophie apporte de nouveau pour éclairer cette compréhension? En quoi devons-nous radicalement changer notre manière de voir pour prendre en main nos vies? Ici, le lecteur sera introduit aux thèses les plus novatrices du philosophe, qui l'aideront à porter sur lui-même un regard neuf.

III – Les moyens d'agir

Comment cette nouvelle conception de l'homme change-t-elle notre manière d'agir et de vivre? Comment appliquer au quotidien notre nouvelle philosophie? Comment notre pensée transforme-t-elle notre action qui transforme elle-même ce que nous sommes? Le lecteur trouvera ici des recettes à appliquer au quotidien.

IV – Une vision du sens de l'existence

Nous présenterons enfin les thèses plus métaphysiques, plus spéculatives, du philosophe. Si le lecteur a maintenant appris à mieux gérer sa vie au quotidien, il lui reste à découvrir un sens plus global pour encadrer son existence. Alors

que les chapitres précédents lui enseignaient des *méthodes*, des moyens pour mieux vivre, il se verra confronté dans cette dernière *partie* à la question du but, de la *finalité* de l'existence, qui ne saurait se déterminer sans une vision globale et métaphysique du monde, et de la place qu'il y occupe.

Ce livre n'est pas seulement un livre à lire, mais aussi un livre à faire. Des questions précises sur votre vie suivent les thèses présentées dans chaque chapitre. Ne soyez pas passif, retroussiez vos manches pour interroger votre vécu et y puiser des réponses honnêtes et pertinentes. Des exercices concrets vous inciteront à mettre en œuvre les enseignements du philosophe dans votre vie. De la même façon, efforcez-vous de vous les approprier et de trouver des situations opportunes pour les pratiquer avec sérieux.

Êtes-vous prêt pour le voyage ? Il risque de se révéler surprenant, parfois aride, parfois choquant... Êtes-vous prêt à vous sentir déstabilisé, projeté dans une nouvelle manière de penser, et donc de vivre ? Ce voyage à travers les idées d'un philosophe du XIX^e siècle vous transportera aussi au plus profond de vous-même. Alors laissez-vous guider au fil des pages, au fil des questions et des idées, pour découvrir comment la pensée de Nietzsche peut changer votre vie.

I.

Les symptômes et le diagnostic

Le nihilisme,
cette maladie humaine,
trop humaine

Ce sont nos maladies qui nous guérissent

Récapitulant sa vie dans le livre *Ecce Homo*, Nietzsche raconte que l'expérience décisive de sa vie fut une *guérison*. La santé *physique* de Nietzsche était fragile. Il a souffert de migraines à répétition, de paralysies, de problèmes digestifs et oculaires avant de s'effondrer psychiquement dix ans avant sa mort. Changer de lieu, de climat, de cuisine, découvrir l'air sec des montagnes suisses et le soleil doré d'Italie était une manière de se guérir de son mal-être physique. Mais ce changement d'environnement et de climat lui a surtout valu une guérison plus importante, car on peut aussi être malade de sa culture et de sa société, c'est-à-dire de sa manière de vivre et de penser.

Tomber malade permet de rompre avec ses habitudes

Le premier bienfait de la maladie physique, c'est de constituer une rupture. Elle nous oblige à rompre avec le quotidien et nos anciennes habitudes. Elle nous permet de nous détacher de notre environnement, de tout ce qui semble rassurant et confortable, mais qui, en réalité, nous endort et nous paralyse :

“ La maladie me libéra lentement : elle m'épargna toute rupture, toute démarche violente et choquante. [...] La maladie me conféra du même coup le droit à un bouleversement complet de toutes mes habitudes : elle me permit, elle m'ordonna l'oubli ; elle me fit le cadeau de l'obligation à la position allongée, au loisir, à l'attente et à la patience... Mais c'est cela qui s'appelle penser ! ” (Ecce Homo, « Humain, trop humain », 4).

En nous libérant des liens du quotidien, la maladie délie aussi notre pensée. Dans la solitude et le repos, celle-ci s'affranchit des conventions qui nous enfermaient jusque-là et des impératifs pratiques qui réglaient notre vie sociale. Elle peut alors divaguer, s'aventurer, s'envoler, mais aussi creuser, s'incruster dans les bas-fonds, remuer dans la boue.

La maladie change nos priorités

Lorsque nous sommes alités, même paralysés par la douleur, un changement de perspective se produit : ce qui auparavant nous semblait important nous paraît désormais risible, ce qui était petit devient tout à coup énorme, ce que nous avions négligé devient un enjeu capital. La maladie crée une proximité étouffante avec nous-mêmes et une plus grande distance avec ce qui nous entoure. Les choses apparaissent alors sous un éclairage plus sobre, plus froid, qui, à travers le prisme même de la douleur, nous fait voir les choses avec davantage de clarté, de précision, d'objectivité peut-être.

“ L'être profondément souffrant jette sur les choses, du fond de son mal, un regard d'une épouvantable froideur: tous ces petits enchantements trompeurs au milieu desquels les choses baignent habituellement lorsqu'elles sont contemplées par l'œil d'un bien-portant, ont disparu pour lui: il gît lui-même sous son propre regard, sans charme et sans couleur. À supposer qu'il ait vécu jusque-là dans quelque dangereuse rêverie, le suprême rappel à la réalité de la douleur constitue le moyen de l'arracher à cette rêverie, et peut-être le seul moyen ” (Aurore, II, 114).

Découvrir sa vitalité à travers la maladie

Ainsi, dans les pires tourments, le malade découvre la vie qui sommeillait en lui. Face à la douleur, elle se rebelle en se nourrissant de tout ce qui peut la renforcer. Dans un premier temps, nous redécouvrons les petits plaisirs fugitifs, l'import-

tance de ce qui est proche et quotidien, que nous avons oublié au profit d'interrogations métaphysiques qui semblent désormais vaines et déplacées. Malades, nous n'avons plus le choix : nous sommes contraints de goûter les moindres détails pour ne pas succomber au fatalisme. Chaque sourire devient une victoire, chaque bouffée d'air un délice, chaque rayon de soleil une aubaine. Ainsi connaissons-nous « le bonheur en hiver », « les taches de soleil sur un mur »¹. Nous apprenons la gratitude envers la vie, tels des lézards se prosternant devant le soleil.

À travers l'expérience de la maladie, quelque chose de capital s'est produit. La douleur physique nous a contraints à vaincre nos douleurs psychiques, acculés que nous étions à mobiliser toutes nos forces psychiques pour résister à la déconfiture de notre corps. La maladie apparaît ainsi comme la cure la plus efficace contre le pessimisme.

“ C'est ainsi que m'apparaît maintenant en fait cette longue période de maladie : j'ai redécouvert pour ainsi dire la vie, moi-même inclus, je dégustai toutes les bonnes choses et même les petites, comme d'autres n'y parviendraient pas aisément — je fis de ma volonté de santé, de vivre, ma philosophie... Car qu'on y prenne garde : les années d'étiage de ma vitalité ont été celles où j'ai cessé d'être pessimiste ; l'instinct de reconstitution de soi m'interdisait une philosophie de la pauvreté et du découragement ” (Ecce Homo, « Pourquoi je suis si sage », 2).

La maladie, le meilleur remède contre le pessimisme

Dans un certain sens, c'est la maladie qui nous guérit de la maladie. Le dégoût des hommes et de la vie, l'insatisfaction chronique sont un luxe qu'on ne se permet que lorsque l'on

1. *Humain, trop humain*, I, préface, 5.

est bien portant. Face à la souffrance, ce serait une capitulation contre laquelle se cabre notre orgueil. Le pessimisme est légitime en tant que défi, jeu de l'esprit, courage intellectuel ou comme un duel revigorant avec la noirceur de la réalité. Mais il est inacceptable s'il n'est qu'une simple conséquence de la souffrance. Nous serions alors des êtres sans âme, sans volonté, sans instincts, qui répercuteraient mécaniquement en pensées tout ce que subit leur corps. Au zénith de ses tourments, Nietzsche s'exclame : « Ce n'est pas parce qu'on souffre qu'on a droit au pessimisme ! » Et il se prescrit une cure d'« optimisme, dans le but du rétablissement, pour un jour avoir à nouveau la permission d'être pessimiste¹ ».

Le convalescent se voit donc investi d'une nouvelle vitalité : une gaieté taquine, un optimisme en demi-teinte qui est tout autant un pessimisme joyeux. C'est parce qu'on a connu le pire qu'on peut apprécier le meilleur. C'est parce qu'on a connu le poids de la souffrance qu'on peut se permettre la légèreté. La maladie nous a approfondis. Sa traversée n'est rien moins qu'une nouvelle naissance.

“ [...] On revient régénéré de tels abîmes, d'une aussi dure consommation du lourd soupçon, en ayant fait peau neuve, plus chatouilleux, plus méchant, avec un goût plus fin de la joie, avec une langue plus délicate pour toutes les bonnes choses, avec des sens plus joyeux, avec une seconde et plus dangereuse innocence dans la joie, à la fois plus enfant et cent fois plus raffiné qu'on ne l'a jamais été auparavant ” (Le Gai Savoir, préface, 4).

Il y a autant de santés que de maladies

Ce n'est qu'en tombant malade qu'on découvre sa santé. Tant qu'on n'est pas tombé malade, on n'a eu nulle raison de mobiliser ses instincts de défense et de guérison. La santé

1. *Ibid.*, II, préface, 5.

n'est pas un état statique qu'on posséderait ou non. Elle est un état dynamique, une lutte et une conquête sur la maladie. Toutefois elle n'est pas non plus son contraire, un espace contigu au territoire étranger et hostile dont on aurait franchi la frontière. Entre santé et maladie, il n'y a pas une différence de nature, mais seulement de degré¹. La santé est une maladie plus harmonieuse, plus énergique, plus centrée. La maladie est une santé éparpillée, anarchique et épuisée. La santé n'est pas l'absence de maladie – d'infections, de virus, de handicaps, de malformations, d'accidents, de blessures, de tares héréditaires – mais la défense instinctive contre la maladie.

Si la santé est avant tout une manière de surmonter la maladie, il y a forcément autant de santé que de maladies. On ne peut plus admettre qu'il existe une seule santé, un état normal du corps, une norme universelle à laquelle nous devrions correspondre pour être bien portants. Il n'y a pas non plus des règles de vie ou d'hygiène valables pour tous, tels les préceptes de l'OMS ou les conseils de l'Académie de médecine, qu'il suffirait de suivre pour trouver sa vitalité maximale. Tout l'enjeu consiste alors à découvrir *sa* propre santé. Mais sans connaître notre maladie, nous avons peu de chances de connaître nos défenses intimes, notre vitalité singulière forcément dirigée contre et éveillée par ce qui s'oppose à elle.

La grande santé est un dialogue avec la maladie

Nietzsche a formé le concept d'une *grande santé*. Il s'agit d'un regard particulier sur la maladie, qui implique aussi un regard particulier de la maladie *sur* la santé. C'est en combattant la maladie que nous apprenons à voir notre santé et à l'éprouver. En retour, c'est grâce à cette nouvelle santé que

1. *Fragment posthume de 1888*, 14 [65].