

BALTHASAR THOMASS

EYROLLES ● POCHE

S'AFFIRMER AVEC NIETZSCHE



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
info@eyrolles.com
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est paru pour la première fois en 2019
aux éditions Eyrolles dans la collection « Vivre en
philosophie » dirigée par Balthasar Thomass.

Avec la collaboration de Philippe Ségur

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des
livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et
cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir,
nous travaillons de manière responsable, dans le respect de
l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la
plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés
sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons
également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs
locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont
plus de la moitié en France.

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, 18, rue
du 4-Septembre, 75002 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019, 2025,
pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-02032-2

Balthasar Thomass

S'affirmer avec Nietzsche

● 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	15
---------------------	----

I. Les symptômes et le diagnostic **Le nihilisme, cette maladie humaine,** **trop humaine**

Chapitre 1 Ce sont nos maladies qui nous guérissent.....	21
Chapitre 2 Dieu est mort, mais pas ses ombres!	33
Chapitre 3 Le bonheur, pansement de ceux qui ne veulent plus rien	45
Chapitre 4 Quand l'absence de sens fait souffrir	59

II. Les clés pour comprendre **Se désintoxiquer de la morale**

Chapitre 5 La volonté de puissance ou la perspective de la vie.....	75
Chapitre 6 Comment la morale a mis le monde à l'envers.....	91

Chapitre 7	Les poisons de la morale: ressentiment et mauvaise conscience	103
Chapitre 8	Sortir du troupeau pour fonder sa propre morale	123

III. Les moyens d'agir

Devenir ce que l'on est

Chapitre 9	Reprendre le chemin du oui	141
Chapitre 10	Devenir lent pour devenir fort	155
Chapitre 11	Transformer ses pensées en instincts	171
Chapitre 12	Mieux s'ignorer pour mieux se trouver.....	189
Chapitre 13	Aimer ses ennemis	205

IV. Une vision du sens de l'existence

L'éternité de l'éphémère

Chapitre 14	L'art vaut plus que la vérité	221
Chapitre 15	Crier <i>bis</i> à sa vie.....	239
Chapitre 16	Être un arc tendu vers l'avenir.....	253
	Éléments d'une vie.....	265
	Guide de lecture	271
	Du même auteur en format poche	275

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, retrouvez 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.