La croissance vitale comme dynamique entre l'être et la puissance, à travers la sortie de soi par l'amour

Pablo Arnault

9 septembre 2026

Résumé

Nous soutenons que la santé de l'être humain demande un équilibre très sérieux entre être et puissance. Nous ne parlons pas d'une santé comme stabilité. Nous parlons d'une santé comme croissance. Ainsi, il en va des flux entre être et puissance en l'être humain. Notre deuxième thèse prétend que l'amour est le fluidificateur, le possibilitateur, voire le moteur maximal des flux entre être et puissance. Dans une perspective que nous pensons masculine — la féminine serait alors peut-être la perspective inverse, le tout dans la lignée de Jung —, il s'agit de monter depuis l'être vers la puissance, en passant par l'amour romantique qui seul dissout radicalement l'égo. Une telle physio-dynamique est pour nous d'abord l'unique garantie de santé, et ensuite, comme sous-produit pouvant nous ravir nous-même ainsi que nos congénères, c'est la seule façon d'atteindre un génie créatif quel qu'il soit, avec, cela dit, comme contrainte (à notre sens souhaitable) imposée par notre modèle physio-dynamique, qu'un tel type de génie préservera son humanité au sens de la gauche politique.

Table des matières

0 Introduction et thèses défendues **2**
- 0.1 Présentation introductive intuitive à travers une analogie avec le bouddhisme . . . 2
- 0.2 Thèses défendues . . . 6
- 0.3 Structure de l'article . . . 7

1 Justification de la première thèse, et développements **8**
- 1.1 L'opposition séminale entre les deux sentiments . . . 8
- 1.2 Arguments précis à l'appui de la première thèse . . . 9
- 1.3 Une réconciliation dialectique de l'opposition : pourquoi ? . . . 11
- 1.4 Une première proposition d'articulation, rudimentaire . . . 12

2 Justification de la deuxième thèse, et développements **14**
- 2.1 Notre modèle principal . . . 14
  - 2.1.1 Description essentielle . . . 14
  - 2.1.2 Quelques commentaires . . . 17
- 2.2 Arguments précis à l'appui de la deuxième thèse . . . 17

2.3 Spéculations sur les détails techniques, avec des analogies physiques et physiologiques 19
2.4 Statut du rôle de l'amour dans notre modèle 21

3 Conclusion **22**

Note au lecteur **23**

0 Introduction et thèses défendues

0.1 Présentation introductive intuitive à travers une analogie avec le bouddhisme

Introduction. Je veux présenter ici l'état actuel d'élaboration de ma philosophie, c'est à dire, comme le dirait Husserl [1], de ma sagesse personnelle [1]. Cette philosophie s'appuie sur les deux « intuitions absolues » [2] suivantes au sujet de l'essence et de la nature des réalités les plus caractéristiques et les plus « intimes » de la vie humaine [3] : d'une part, le sentiment de puissance, auquel mène la volonté de [4] puis-

1. Voir le passage suivant, extrait des *Méditations Cartésiennes* de Husserl [1] : « La philosophie — la sagesse — est en quelque sorte une affaire personnelle du philosophe. Elle doit se constituer en tant que *sienne*, être *sa* sagesse, *son* savoir qui, bien qu'il tende vers l'universel, soit acquis par lui et qu'il doit pouvoir justifier dès l'origine et à chacune de ses étapes, en s'appuyant sur ses intuitions absolues. »

2. Vocabulaire de Husserl, voir la citation de la note de bas de page précédente.

3. Ces « réalités », que nous allons citer, peuvent être considérées comme des substance d'un point de vue métaphysique. Cela étant dit, soyons d'emblée très clairs sur notre rapport à la métaphysique : nous sommes essentiellement matérialistes — au sens large : matière, énergie, i.e., tous les concepts définissables en physique —, vitalistes — simplement au sens où nous pensons qu'il convient, au moins éthiquement, si ce n'est plus largement en philosophie, pour penser sagement en particulier tout ce qui concerne les humains, de tracer une ligne de démarcation nette entre l'inerte et le vivant, ligne de démarcation dont nous avons l'intuition qu'elle se fonde bien sur des réalités physiques et biologiques (ce qui justifie davantage le terme « vitaliste » par rapport au simple matérialisme), bien que nous soyons conscient que la réalité correspond sans doute plutôt à un certain continuum, pas toujours perceptible cela dit dans le monde macroscopique —, et partiellement idéalistes au sens où nous pensons que les idées — bien qu'elles ne soient pour nous en aucun cas l'essence première du réel au sens causal de la physique —, une fois produites par un être vivant pensant (en particulier conscient, mais pas du tout nécessairement), constituent une réalité prégnante pour cet être, possiblement tout aussi prégnante que la matière. Ainsi, le sens à donner à ces « réalités » que nous allons citer est avant tout physiologique, comme le souligne le terme « sentiment » choisi, et leur dérivé métaphysique n'est essentiellement qu'instrumental pour nous. Cela permet aussi d'éclairer le sens des guillemets utilisés pour le terme « intimes » : si ces réalités sont entendues d'un point de vue physiologique, comme des sentiments, il n'y a absolument pas besoin de guillemets, mais si on élève ces sentiments au niveau métaphysique, alors les guillemets on davantage de sens, car l'idée d'une métaphysique intime est un peu délicate, dans le sens où la métaphysique est historiquement plutôt de nature à être dévoilée et connue de tous, mais on pourrait imaginer que le passage du physiologique au métaphysique va justement de paire avec ce dévoilement, c'est d'ailleurs essentiellement ce qui se passe au moins pour soi-même au niveau de la conscience, et de là à dévoiler la chose à d'autres que soi-même il n'y a qu'un pas, que nous franchissons avec cet article.

4. Une remarque importante et souvent faite concernant la traduction du fameux concept nietzschéen original allemand, la « Wille zur Macht », est que littéralement cela devrait davantage se traduire en français par « volonté *vers la* puissance » que par « volonté de puissance » — qui cela dit est bien plus idiomatique voire tout simplement bien plus correct linguistiquement parlant —, une nuance que la traduction anglaise arrive à rendre sans heurter ladite langue, à travers la traduction « will to power ». Avant de commenter ce « vers la puissance », remarquons tout de suite que, malheureusement, la traduction anglaise ne peut en revanche pas rendre la nuance apportée par le français en utilisant le mot « puissance » plutôt que « pouvoir », traduction qui selon mon interprétation du concept original est en effet infiniment plus justifiée — non pas que le pouvoir ou la domination soient exécrés ou blâmés par Nietzsche, mais ce sont de *simples sous-produits* éventuels de la puissance vitale active, totalement inessentiels et non recherchés activement (ce qui est recherché, c'est

sance nietzschéenne [2, 3], et d'autre part, le sentiment d'être, dans un sens proche de celui décrit dans de nombreuses traditions spirituelles [5] [4–7], repris par un certain nombre de psychothérapeutes du XX^{e} siècle [8–11], et dont le développement philosophique [6] occidental contemporain le plus intéressant est sans doute le sentiment d'être-au-monde heideggérien [12]. Pour simplifier les discussions, nous ne distinguerons pas entre « être » et « être-au-monde » dans les premiers développements à suivre, car à un premier niveau de réflexion une telle distinction n'est pas cruciale : ainsi, dans ces premiers développements, le lecteur peut regrouper « être » et « être-au-monde » dans un seul sentiment que nous appellerons « être » ; nous réintroduirons la distinction explicitement à chaque fois que ce sera nécessaire. Ces deux sentiments, donc, celui de puissance et celui d'être, qui, dans une première approche, sont *radicalement* opposés — nous y reviendrons (voir section 1.1), car c'est le point de départ de notre philosophie —, sont les deux piliers affectifs et sentimentaux [7] de la vie humaine.

---

le sentiment et l'affirmation de sa puissance, ce qui est très différent et n'implique pas nécessairement la recherche de pouvoir ou de domination). Pour revenir sur la remarque initiale du mot « vers » de la traduction littérale « vers la puissance », c'est également, selon mon interprétation en particulier physiologique du concept nietzschen, un aspect très important de ce dernier, qui souligne la *tension* (nerveuse, musculaire, organique en somme) du sujet vers la *croissance* vitale du soi à travers l'acquisition de davantage de puissance, souligne l'aspect processuel du concept, héritier de la philosophie mobiliste — c'est-à-dire « du devenir » — d'Héraclite.

5. C'est l'hindouisme, le bouddhisme et le taoïsme qui nous inspirent le plus aujourd'hui concernant notre concept d'être. Plus précisément, seuls le bouddhisme et le taoïsme semblent se garder de relier ce sentiment sensoriel, physiologique et cognitif d'être du « vivant homme », cette expérience sensorielle immédiate, qui est la seule correspondant à notre intuition première (il faut comprendre que philosophiquement nous venons du matérialisme), à un quelconque principe divin (c'est-à-dire au-delà de l'homme et associé à une sorte d'omniprésence, de totale délocalisation spatiotemporelle), qu'il soit transcendant ou immanent, contrairement à l'hindouisme justement, mais aussi à la kabbale juive, au christianisme mystique, ou au soufisme. Nous avons malgré tout cité l'hindouisme pour deux raisons : d'abord, parce que le bouddhisme se fonde sur ce dernier, et qu'en matière de sagesse spirituelle la tradition nous paraît particulièrement importante ; ensuite, parce que nous avons remarqué que notre trajectoire spirituelle, en particulier récemment, mais rétrospectivement en fait depuis ses débuts, comporte comme lame de fond la tentative de passer du concept d'être physiologique incarné — similaire à celui du bouddhisme et du taoisme —, au concept d'être de l'hindouisme, c'est-à-dire qu'elle semble avoir comme but spirituel la réalisation du fait que notre être métaphysique s'identifie à l'être universel/absolu.

6. « Développement philosophique » au sens conceptuel pour nous, tel que nous l'expliquerons, et non pas historiquement, en cela qu'Heidegger n'a jamais revendiqué de telles influences, du moins pas hindoues ni bouddhiques, et concernant l'influence de la théologie chrétienne chez Heidegger, on ne peut pas dire à première vue que cette influence concerne le concept d'être (pour l'homme) en-lui même, directement.

7. Nous considérons les affects plus superficiels que les sentiments, et davantage provoqués par notre interaction avec l'extérieur que les pulsions, que nous considérons comme purement internes pour une bonne part, provenant de la vie interne de notre organisme, sans lien prépondérant avec l'extérieur.

Présentation de l'analogie. Permettez-moi d'emblée d'affirmer l'analogie suivante : le couple puissance/être [8] [9] est un analogue [10] du couple [11] chemin [13]/mandala [14] du bouddhisme. Rappelons d'abord la signification des termes bouddhiques sus-cités. Dans le bouddhisme, le « chemin » correspond à (i) la voie dans laquelle s'engage tout adepte pour parvenir à l'illumination spirituelle — voie comportant une série d'obstacles (intérieurs ou extérieurs au sujet) —, et, par extension, (ii) à tous les efforts qu'il fait pour arriver à cette fin, qui supposent une action de la volonté afin de surmonter les obstacles entravant l'accès à l'illumination. Le « mandala », lui, représentation graphique en cercles concentriques décoratifs, symbolise ce parcours qu'est le chemin, le centre des cercles concentriques correspondant à l'illumination finale, mais le sens associé au mandala qui m'intéresse pour l'analogie est celui de l'*espace ou moment de repos* [12] que constitue la visualisation du mandala par l'adepte. Donnons maintenant une première explication de notre analogie. D'une part, la volonté de puissance nietzschéenne est toujours tendue vers l'acquisition de davantage de puissance de la part du sujet et vers le désir de ressentir davantage sa puissance — tout comme l'adepte bouddhiste est tendu vers l'atteinte de l'illumination —, avec des résistances, des obstacles à surmonter qui se présentent sur ce chemin de l'acquisition de puissance et de son ressenti. D'autre part, le sentiment d'être correspond à un sentiment profond et conscient d'existence et d'appartenance au monde qui nous environne, d'ancrage à la fois en soi et dans ce dernier : ainsi, ce sentiment constitue un « lieu interne » où l'on peut se ressourcer, i.e., récupérer ses forces, avant de reprendre le chemin de l'acquisition de puissance. Un point absolument capital sur lequel je souhaite insister dès maintenant est le suivant : la notion habituelle de repos est *absolument* insuffisante, car si notre soit-disant « repos » ne consitute pas une profonde redescente vers l'être, ce repos ne jouera absolument pas sa fonction ; au mieux, il nous permettra de continuer à « faire des choses après » ; au pire, cette absence d'atteinte de l'être lors des moments de repos nous conduira au burnout (si la volonté de puissance reste active en nous pendant ce temps) ; mais ce qui est sûr, c'est que jamais une telle forme de repos qui n'atteint pas l'être ne pourra conduire à une véritable croissance vitale, la raison de cela deviendra claire quand nous expliquerons notre modèle de croissance vitale.

8. C'est une abbréviation du couple sentiment de puissance/sentiment d'être.

9. Nous voudrions dans cette note commenter l'ordre des termes dans le couple puissance/être. Cet ordre, i.e., d'abord la puissance, puis l'être, est de nature historique, à savoir, nous avons d'abord découvert le concept de puissance à travers l'oeuvre de Nietzsche, il y a de cela fort longtemps, alors que notre découverte du concept d'être n'est venu que bien après, il y a quelques années. Cela étant dit, nous préférons aujourd'hui, pour représenter notre philosophie, l'ordre inverse, être/puissance, et cela en vue de la santé, qui est le but premier de notre philosophie. Le mouvement le plus important pour nous est en effet de partir de l'être, toujours, avant de développer toute forme de puissance, car sans cela le déploiement de puissance sera bien peu pertinent, bien peu humain. Ce type de puissance non pertinente est une puissance non issue de la totalité du sujet, mais uniquement d'une partie de lui, une partie de son être tout au plus, c'est une puissance estropiée, et fort peu reliée à la conscience la plupart du temps.

10. Sans doute davantage qu'un analogue du couple Yang/Yin du taoïsme, car nous souhaitons dépasser ici les questions de genre et parler du vivant en général, des mécanismes à l'œuvre pour tout être vivant, qu'il soit mâle ou femelle dans le cas d'une espèce à reproduction sexuée, *ou qu'il appartienne à une espèce à reproduction non sexuée*.

11. Pour être plus précis, les deux termes du couple devraient être remplacés, pour le premier, par « désir de s'engager dans la poursuite du chemin », comme me l'a suggéré mon collègue Guilherme Franzmann, et, pour le deuxième (là c'est moi qui suggère), par « sentiment de présence, d'être-là, associé à la visualisation du mandala ».

12. Et éventuellement — même si nous ne retenons pour l'heure pas particulièrement les éléments qui suivent pour notre analogie — de contemplation sereine du chemin parcouru et à parcourir par l'adepte — c'est en tout cas de ce type précis de repos *actif* qu'il s'agit dans le bouddhisme —, ou en tout cas de conscience de ces éléments chez l'adepte.

Discussion de l'analogie. Donnons maintenant quelques précisions sur la nature et les limites de notre analogie avec le bouddhisme. La première différence à remarquer est qu'alors que le bouddhisme se situe dans le champ de la spiritualité, nous prétendons nous situer dans le champ de la vie dans son ensemble, avec tout ce qu'elle a d'organique, et dont l'intellectualité et la spiritualité ne représentent qu'une partie — que nous sommes souvent, avec Nietzsche [2] et Freud [15], tentés de voir comme la pointe émergée de l'iceberg qu'est l'être humain [13]. Ainsi, notre couple puissance/être peut être vu comme comme une reformulation, d'une part (i) occidentale [14], et d'autre part (ii) vitaliste [15], du bouddhisme vu comme le couple chemin/mandala selon les significations que nous avons retenues. Développons cette première limite de l'analogie. Dans le cas du bouddhisme, les deux concepts « chemin » et « mandala » sont appliqués à une vie méditative *qui cherche à s'extirper de la souffrance du monde sensible*. Dans le cas de ma philosophie, *absolument pas*, les deux concepts « sentiment de puissance » et « sentiment d'être » correspondent à une attitude d'abord physiologique, puis psychologique, puis enfin philosophique, face, ou plutôt, dans la vie elle-même, dans tous ses aspects, des plus corporels aux plus spirituels, mais qui part du corps, c'est-à-dire de la physiologie, dans un nietzschéisme assumé. L'aspect méditatif de cette attitude n'est pas plus central qu'un autre dans une première approche. S'il est vrai que ma philosophie garde un rapport avec le dépassement de la souffrance du bouddhisme, car aussi bien sentiment de puissance que sentiment d'être sont en fait bien deux processus vitaux permettant de s'extraire de la souffrance — d'une façon à première vue différente des états méditatifs du bouddhisme comme le laissent penser mes suggestions, ce qu'il nous faut décrire plus précisément —, je dirais que ce n'est pas son but premier. Son but premier est d'être davantage en vie, d'avoir des sentiments plus intenses, avec, et c'est là le point dissonant d'avec le bouddhisme d'un point de vue des effets, tout ce que cela comporte de plaisir accru *et* de souffrance accrue. Il nous faudra donc à un certain moment résoudre la contradiction suivante : d'une part, sentiment de puissance et sentiment d'être permettent de sortir de la souffrance, et d'autre part ils nous amènent à mener une vie plus intense qui engendre intensification non pas seulement du plaisir mais aussi de la souffrance [16]. Une autre différence entre ma philosophie et

13. Cela étant dit, lorsque cette pointe émergée de l'iceberg est pleinement vivante, c'est-à-dire, en contact intense avec l'organisme tout entier, ce qui s'y passe agit en profondeur sur l'organisme tout entier, autrement dit la chaîne causale organique ne va pas que du corps vers l'esprit, avec ce dernier qui ne serait que représentatif des pulsions du corps, pour nous la physiologie du corps peut également être modifiée par une action profonde sur l'esprit.

14. Ici, je considère l'Occident comme représenté par le développement très poussé de la raison depuis l'antiquité grecque (raisonnement logique, argumentation), par l'explosion des découvertes scientifiques et techniques à partir de la Renaissance, et par la notion de progrès au sens large, associée à une vision linéaire du temps. Je laisse d'autres aspects de l'Occident de côté.

15. Le sens principal à donner au terme « vitaliste » ici est : dont le but est le fleurissement de la vie, la santé pourrait-on dire également. Si l'on veut aller un peu plus loin sur le type de vitalisme que je défends, je dirais les choses suivantes. Le seul point que je retiens de Bergson concernant le vitalisme, c'est qu'il y a un saut philosophique à mon sens énorme entre l'inerte (c'est-à-dire ce qui n'est pas vivant) et le vivant. Cela dit, je suis bien plus matérialiste, mécaniste et physicaliste que vitaliste à la Bergson, au sens où je pense qu'on peut comprendre/déduire la vie à partir des processus physiques fondamentaux. Pour réconcilier les positions des deux phrases précédentes, il faudrait sans doute s'imaginer que le passage de l'inerte au vivant correspond physiquement à une sorte de « transition de phase » de la matière, que j'imagine assez radicale, mais qui ne l'est en fait probablement pas tant que cela d'un point de vue chimique et biologique (il s'agit justement, très précisément, du passage de la chimie à la biologie, dans le passage de l'inerte au vivant).

16. L'œuvre de Nietzsche nous fournit en fait une hypothèse très plausible pour lever cette contradiction : la souffrance dont les deux sentiments permettent de sortir, c'est la souffrance que Nietzsche attribue à la vie déclinante, dépérissante, malade ou vieillissante, alors que la souffrance à laquelle ils peuvent mener par intensification de la vie, c'est la souffrance que Nietzsche attribue à la surabondance de vie. Remarquons que ce

le bouddhisme, secondaire cela dit par rapport à celle que nous venons de décrire longuement, est qu'il n'y a en principe pas de limite à la volonté de puissance, il n'y a pas d'équivalent de l'illumination finale, à moins de considérer la vision de l'Éternel Retour de Nietzsche [16] comme, en fait, cet équivalent, comme ce vers quoi mène l'acquisition et l'intensification du sentiment de puissance au cours d'une vie.

0.2 Thèses défendues

Première thèse, Partie 1. Je veux pouvoir affirmer ma thèse sur la base de la présentation intuitive précédente. Je donnerais d'autres arguments plus développés la défendant dans la section suivante. La première partie de ma thèse, suggérée au moins minimalement par ce qui précède, est que sentiment de puissance et sentiment d'être sont l'essence de la vie humaine bien plus que tout autre sentiment. Nous verrons plus bas que la place très privilégiée que nous réservons en fait à l'amour dans notre réflexion finit par placer ce sentiment au même niveau d'importance que les sentiments de puissance et d'être.

Première thèse, Partie 2. La deuxième partie de ma première thèse, qui peut être vue comme une équivalence, un corrélât, où une cause de la première partie, cela reste à être étudier, est la suivante : la croissance vitale saine ne peut avoir lieu chez le sujet humain que s'il fait sérieusement place, dans sa vie, à ces deux types de sentiments, que s'il s'y adonne profondément, aussi bien à l'un qu'à l'autre.

Deuxième thèse. Cette deuxième thèse est plus spéculative. Nous soutenons que l'amour est le facilitateur/fluidificateur/possibilitateur maximal des échanges entre, d'une part, l'état d'être du sujet et son sentiment associé, et d'autre part, l'état de croissance produit par la volonté de puissance, et son sentiment de puissance associé [17]. Autrement dit, et pour aller plus loin, l'amour serait peut-être presque le moteur principal de la dynamique entre état d'être et état de puissance. Reste à savoir de quel type d'amour on parle. Cela peut bien sûr être de l'amour envers soi, à distinguer du narcissisme [11], c'est-à-dire que, même si cela est inconscient, c'est bien une forme d'amour de notre vulnérabilité enfantine, de la sensibilité première et de la vitalité qui lui est associé, c'est bien la tendresse pour l'enfant intérieur (qui est dissocié de toute image sociale du soi, de tout égo et narcissime associé), qui *in fine* nous assure l'authenticité, une forme de pureté vitale de cet élan [18], même si cela est inconscient. C'est ce pur désir de jouissance et d'expression de l'enfant qui est à l'œuvre ici. Il peut également s'agir d'un amour sans doute un peu abstrait envers les autres, leur humanité, le plaisir que nous avons à les voir et savoir en train de vivre, et en particulier à nous rendre compte qu'ils sont nos égaux (i) émotionnellement, (ii) en terme de conscience de notre fin (c'est-à-dire, la mort), et (iii) en terme de participation à une société faite d'êtres interdépendants qui naturellement vont plus ou moins se spécialiser dans leur activités

deuxième type de souffrance est pour nous extrêmement facile à caractériser biologiquement, à savoir, c'est un type de souffrance liée à une croissance vitale excessive d'un organisme donné, par auto-forçage excessif de ce dernier, par le fait pour ce dernier de s'auto-pousser dans ses retranchements à travers l'effort pour mener plus « loin » et plus profondément/intensément ses diverses capacités vitales, de par, essentiellement, une cause, un impératif interne de croissance qui n'est en fait pas adapté à l'état présent de l'organisme, à ce qu'il peut supporter, qui est trop élevé par rapport à ce dernier. Cet impératif de croissance excessif est sans doute en parti génétique, mais il semblerait qu'il soit également acquis/environnemental, lié à la société dans laquel cet organisme est pris, voir à ce sujet le concept d'auto-exploitation de Byung-Chul Han.

17. Nous tenons à introduire la notion d' « état » en particulier pour renforcer le rôle singulier de l'amour dans ce tryptique, comme facilitateur des flux entre deux états vitaux.

18. Élan d'amour envers soi qui nous pousse à faire des choses et vers la puissance si on est parti depuis l'être.

selon leur talents, aptitudes acquises, et besoins sociaux. Mais, nous soutenons que seul l'amour « romantique » d'un autre être vivant, en particulier associé à la sexualité mais qui la dépasse, permet de véritablement débloquer les énergies suffisantes pour « optimiser [19] » (de façon naturelle) le dialogue entre l'être et la puissance, en particulier comme état communicationnel interne à l'individu, de tous les instants, nous reviendrons sur les échelles de temps évoquées ici. Cette optimisation peut aussi se manifester comme un état de co-création entre les deux partenaires amoureux, qui est censé être plus fécond qu'un état créatif individuel (en particulier dans une perspective d'égalité entre les êtres humains).

Remarque personnelle et perspectivisme associé. Je n'échappe ici pas au perspectivisme nietzschéen, au sens où il est évident pour moi que, si j'ai abouti à cette philosophie (je parle ici essentiellement de ma première thèse, mais également de la seconde), c'est parce que mener (inconsciemment) une vie selon la volonté de puissance seule [20] s'est avéré non viable pour moi. Mais j'ai la prétention d'affirmer que mon savoir personnel peut, comme le dirait Husserl, « [tendre] vers l'universel » (citation de la première note de bas de page), si je travaille à son développement, autrement dit, que ma philosophie est la seule possible, c'est-à-dire la seule viable, quand on mène la volonté de puissance à son paroxysme — à un point qui, en particulier, fait trop sortir de l'homéostasie physiologique décrite par exemple abondamment par le neuroscientifique Antonio Damasio [17]. Autrement dit, j'ai la prétention d'affirmer que je pourrais sortir du perspectivisme nietzschéen si j'y travaillais, et que ma philosophie pourrait être l'option optimale pour n'importe quel être humain. Ayons à l'esprit que la seule façon sérieuse de sortir du perspectivisme nietzschéen serait de faire de la science pour tester ma philosophie.

0.3 Structure de l'article

Pour chacune des deux sections qui suivent, nous suivrons le plan ci-dessous :

1. Description d'une situation ou d'un modèle articulant les concepts principaux de la thèse selon un agencement suggérant, donnant l'intuition d'un certain nombre d'arguments à l'appui de la thèse, et qui parfois sont en soi déjà des arguments, ou des arguments préliminaires ; sorte d'ébauche proto-logique ou minimalement logique de notre argumentation, et contenant également des développements éclairants.
2. Développement d'arguments à l'appui de la thèse, plus ou moins dérivées de l'étape 1. précédente, et qui dans tous les cas sont présentés sous forme rigoureusement argumentative.
3. Développements dialectiques (au sens hégélien) ou techniques des deux étapes précédentes

19. Nous verrons plus loin que nous rejetons l'intrumentalisation d'un tel amour à ces fins d'optimisation, et qu'ainsi cette dernière, bien qu'elle survienne effectivement, comporte une grande part de surprise, elle ne peut être calculée.

20. Une telle vie correspond pour moi à un être humain qui partage son temps entre : (i) la croissance vitale, (ii) l'inconscience de la vie corporelle, ou enfin (iii) le néant, le sentiment de vide. En particulier, un tel organisme ne se régénère jamais, du moins de façon consciente, dans le sentiment d'être.

1 Justification de la première thèse, et développements

1.1 L'opposition séminale entre les deux sentiments

Affirmation de l'opposition. Le point de départ de ma philosophie est l'opposition frontale entre les deux sentiments étudiés, d'une part le sentiment de puissance, et d'autre part le sentiment d'être [21]. Cette opposition est notre tension philosophique, qui est d'abord une tension physiologique profonde.

Explication de l'opposition. L'explication de cette tension est simple. Le sentiment de puissance est par essence toujours tendu vers le « davantage », vers le « plus de puissance », de sorte que ce sentiment *dépasse sans cesse* et de ce fait *nie férocement* l'être présent, qui est ressenti comme profondément insuffisant. En résumé, le sentiment de puissance est une véritable *négation* du sentiment d'être, purement et simplement. Nous sommes tentés d'élever cette opposition au statut de binarité première de notre « logique » vitale. On peut en fait faire remonter cette opposition à l'opposition entre le devenir héraclitéen [18] et l'être parménidien [19]. Nous soutenons que cette opposition est une tension interne des processus vitaux de l'homme : il s'agit du devenir, de la transformation d'un organisme, versus le ressenti de son être présent, dans un effort pour se maintenir dans ce ressenti de ce qui est déjà, un effort pour en jouir et magnifier cette jouissance, pour lui donner toute la place qu'il mérite — à ce « ce qui est déjà ».

Vers une réconciliation ? À partir de là, la question se pose de l'éventuelle coexistence de ces deux sentiments en l'homme, — qui est nécessaire pour la bonne santé —, et des rapports qu'ils entretiennent, au-delà peut-être de leur simple opposition frontale. Une articulation que j'ai trouvée il y a quelques temps est à travers la notion de génie : le génie serait le type de puissance qui seule peut jaillir d'un sentiment d'être plein, auquel on a laissé toute sa place dans le vécu. Mais il faudrait une articulation plus primitive, qui ne fasse pas appel à la notion de génie — qui n'est pour nous qu'une cerise sur le gâteau de la santé. Sans doute que c'est la notion de croissance vitale saine et viable qui doit être la clef de l'articulation. Avant de poursuivre, je voudrais justifier/motiver davantage mon désir de réconciliation entre les deux sentiments (pour aller au-delà du simple constat de leur possible coexistence en l'homme). Je prétends que la volonté de puissance seule ne permet *pas* de dépasser le nihilisme, contrairement à ce que pensait Nietzsche [3, 16, 20], car elle nie, fait violence à ce qui est en train de croître, est déconnectée de la tendresse associée pour tout ce qui vit et croît. Le seul moyen de se ressourcer, et ainsi de ne pas faire face au sentiment de vide, pendant le sommeil de la volonté de puissance, est de se « connecter » plus ou moins consciemment à ces sentiments d'être et de tendresse pour ce qui est déjà. Mon point de vue présuppose que la volonté de puissance ne peut être toujours allumée/active en l'homme ou dans un organisme vivant, car c'est un processus associé à un effort, or un organisme ne peut être constamment dans l'effort. L'objection que l'on pourrait faire à mon point de vue est que, si l'on omet le sommeil en bon et dûe forme, un organisme peut en fait tout à fait être constamment dans l'effort/l'action. Je n'y crois pas, pour

21. En ce qui concerne plus précisément le sentiment d'être-au-monde, pour nous il est une sorte de concrétisation et humanisation du sentiment d'être, au sens où ce dernier est plus abstrait quant à son décentrage de l'individu, il est purement physiologique et cognitif voire spirituel, alors que le premier peut être vue comme un devenir du sentiment d'être en société et en rapport avec la vie concrète, il décrit précisément ce qu'est le décentrage du sentiment d'être pour l'homme, il « force » ce sentiment d'être à se mettre en rapport plus concret à l'environnement.

moi il y a toujours au moins des micro-sommeils de la volonté de puissance [22] même lorsque l'individu est éveillé, et ces micro-sommeils doivent être l'occasion de se plonger dans l'être et non l'expérience du vide. Avant de continuer à développer nos idées pour la réconcilation des deux sentiments, prenons un moment pour énoncer clairement nos arguments à l'appui de notre thèse.

1.2 Arguments précis à l'appui de la première thèse

Rappelons d'abord la première thèse, qui comporte deux parties :

– Partie 1 : Puissance et être sont les deux sentiments les plus importants, ou encore, l'essence, de la vie humaine, au moins sous son aspect individuel.

– Partie 2 : Pour que sa croissance vitale soit saine, l'individu humain doit s'adonner pleinement à ces deux sentiments, de façon équilibrée, c'est-à-dire autant à l'un qu'à l'autre.

Les arguments arguments en faveur de cette première thèse (comportant deux parties) sont les suivants :

- Les deux premiers paragraphes de la section 1.1 précédente constituent une ligne d'argumentation préliminaire qui justifie le fait que ces deux sentiments sont, non pas simplement distincts, mais on ne peut plus distincts, puisqu'ils sont en quelque sorte les contraires l'un de l'autre [23]. Quant au troisième paragraphe de la section 1.1, il donne une justification de l'insuffisance du sentiment de puissance et du caractère essentiel du sentiment d'être.
- **Ligne d'argumentation centrale pour la Partie 1 de la thèse :**
  Sans puissance, l'homme n'est qu'un animal, car pas de croissance vitale sans puissance, or un être vivant [24] au sein duquel nulle croissance vitale [25] n'a lieu à partir de l'âge adulte ne peut pas être un homme, cela ne peut être qu'un animal non-humain [26].
  Sans être, l'homme meurt d'épuisement [27], d'autoexploitation dirait sans doute

22. Pensez par exemple au moment de décontraction musculaire soit après un long effort musculaire, ou alors, plus à propos pour illustrer l'aspect « micro », pensez à tous les moments où un boxeur n'est pas en train de donner un coup, mais décontracte légèrement ses muscles pour repartir de plus belle. Évidemment, on pourrait prendre un exemple d'effort intellectuel ou émotionnel, voire — c'est celui qui nous intéresse le plus —, un effort de l'âme.

23. Il n'y a peut-être pas de plus grande distinction au sein du réel, à savoir, pour faire simple, « mouvement ou quiétude », et surtout, traduction sensorielle et sentimentale de ces deux concepts.

24. Au moins un être vivant strictement mobile, non attaché à un substrat, c'est-à-dire qu'on exclut les plantes de la réflexion, même si nous pensons en fait que les plantes répondent aussi au mécanisme de croissance vitale que nous décrivons.

25. Cette croissance vitale doit être a minima une croissance de l'esprit de l'homme, et nous soutenons en fait que cette croissance de l'esprit rétroagit sur toute la physiologie de l'homme, d'une façon a notre avis optimisatrice et donc associable à une forme de croissance de cette physiologie d'un point de vue de la santé de cette dernière.

26. Remarquez que cela distingue d'emblée la puissance dont nous parlons de la simple puissance sexuelle, que les animaux non-humains ont également : la puissance dont nous parlons inclut, a minima, une forme de sublimation (vocabulaire freudien)/spiritualisation (vocabulaire nietzschéen) de la pulsion sexuelle, ce qui va opérer des changements sur le « software » de l'homme (vocabulaire informatique, utilisé par exemple par Max Tegmark dans ce contexte biologique/anthropologique), c'est-à-dire son esprit — qui, et cela c'est nous qui le soutenons encore plus fortement, lui-même ainsi modifié va rétroagir sur toute la physiologie de l'homme.

27. Voir le troisième paragraphe de la section 1.1 concernant ma position sur l'inévitable existence au moins de micro-sommeils de la volonté de puissance, micro-sommeils qui, si l'organisme ne fait que face au néant et ne se ressource pas dans l'être, ne peuvent prévenir l'epuisement.

Byung-Chul Han [21], c'est le fameux burnout contemporain, car nulle puissance ne peut être déployée sans ressource, et cette ressource est l'être [28].

Ainsi, la puissance permet à l'homme d'être homme-non-simplement-animal ; l'être permet à l'homme-non-simplement-animal de rester vivant tout en pouvant rester homme grâce à la puissance, mais aussi, au-delà du simple « rester vivant », l'être permet à l'homme de prendre la mesure de son humanité par le ressenti de cet être et sa contemplation depuis la conscience, par le ressenti de tout ce qu'il a acquis à travers l'expression de sa puissance [29].

Aucun autre sentiment [30], au moins pris indépendamment, n'est aussi critique pour la condition humaine, si tant est que l'on tient à la différenciation entre l'homme et l'animal (ce qui implique en particulier le spécisme) d'une part, et que l'on tient à sa vie d'autre part, car on peut tout à fait imaginer amoindrir par exemple un ou deux de ces autres sentiments (voir la note de bas de page précédente pour une liste relativement exhaustive), sans déshumaniser significativement l'homme d'une part [31], c'est-à-dire sans le réduire à un animal non-humain, et sans mettre en péril sa vie de façon critique d'autre part (en effet,

28. L'avoir n'est pas une véritable ressource pour la puissance, il ne peut être ressource que d'une action calculée, ayant mesuré l'avoir au préalable d'une manière ou d'une autre ; autrement dit, l'avoir ne peut être une ressource que pour un travail, et pas n'importe quel travail, un travail que nous considérons en fait aliénant. Voir plus bas pour un discussion autour de l'être, de l'avoir et du travail.

29. Une remarque importante s'impose à ce stade. Nous avons étés particulièrement fascinés par l'ouvrage d'Agamben *L'Ouvert : De l'homme et de l'animal*, à travers lequel nous avons appris l'origine écologique de la notion d'être-au-monde, à savoir, la notion de « cercle fonctionnel » du baron Uexkull, avant le travail d'Heidegger à ce sujet, et qui deviendra après Heidegger la notion de « cercle désinhibiteur ». En particulier, la remarque que nous voulions faire ici est la suivante. Agamben situe la différence entre l'homme et l'animal précisément dans le caractère ouvert (et, nous rajoutons, « évolutif ») du cercle désinhibiteur de l'homme, qui devient ainsi un être-au-monde, caractère relié à l'existence de l'ennui, alors que l'animal, qui lui ne s'ennuie jamais, a un cercle désinhibiteur fixe dans l'espace et le temps, fermé pourrait-on dire, « pauvre en monde » comme le dit Heidegger. Ceci est à mettre en contraste avec le fait que, de notre côté, c'est à travers la notion de puissance que nous avons distingué l'homme de l'animal, c'est-à-dire, à travers l'autre terme de notre dualité puissance/être « par rapport à Agamben » (où les guillements sont pour signifier qu'Agamben ne parle pas de cette dualité, du moins pas dans l'ouvrage sus-cité). Ce contraste mériterait d'être creusé.

30. Donnons une liste suffisamment exhaustive de ces fameux sentiments. On trouve déjà bon nombre de sentiments qui sont d'abord (c'est-à-dire, avant d'éventuellement devenir des sentiments) des émotions : joie, tristesse, colère, peur (les quatre émotions de base), dégoût (souvent rajouté comme cinquième émotion de base), surprise (souvent rajouté comme sixième émotion de base). Au nombre des sentiments qui ne sont pas des émotions (mais sont systématiquement plus complexes que ces-dernières) : espoir, compassion, haine, dépit, nostalgie. Rappelons quelle est pour nous la différence entre émotion et sentiment. Les émotions sont plus primitives, plus brèves, moins profondes (bien qu'elle puisse être intenses), moins ancrées dans la physiologie, elles apparaissent et disparaissent plus facilement, elles sont beaucoup plus subies. Les sentiments, eux, sont ancrés dans la physiologie de façon beaucoup plus profonde, sont toujours associés à une certaine réflexion, i.e., travail introspectif de l'esprit, sont comme une lame de fond de l'état vital, et peuvent avoir bien davantage un rôle moteur de l'action de façon continuée, car ils sont profondément réprésentatif de l'état physiologique et mental du sujet, de sorte que la ligne entre l'aspect subi d'un côté, et une forme d'accord avec ce sentiment de l'autre, est beaucoup plus fine qu'avec les émotions, qui sont beaucoup plus subies (que ce soit du reste du fait d'évènements extérieurs ou intérieurs au sujet). Profitons de cette note de bas de page qui discute en particulier le concept d'émotion pour le comparer à celui d'affect et de pulsion : les émotions sont plus évoluées (au sens de l'évolution des espèces), plus complexes que les affects et les pulsions (cerveau limbique versus cerveau reptilien), un peu plus profondes, et elles engagent davantage le coeur et le souffle du sujet. Concernant une différence entre affects et pulsions qui nous parle, voir la note de bas de page numéro 7.

31. Par exemple : les saints évacuent vraisemblalement la haine en eux de façon assez systématique/mécanique mais restent des hommes, des hommes que l'on qualifie de « bons » au sens de la morale chrétienne. Autre exemple : certains hommes sont impitoyables (on peut penser à certains guerriers, au romains par exemple), ne connaissent pas la pitié/compassion, mais restent des hommes, des hommes que l'on qualifie parfois de « méchants » au sens de la morale chrétienne (bien que la méchanceté sous-entend pour moi souvent une forme plus active de cruauté que la simple absence de compassion).

aucun amoindrissement d'un ou deux de ces sentiments ne conduit directement au burnout, alors que la suppression du sentiment d'être, ou, plus prosaïquement, bien-être, oui, c'est la base médicale reconnue des causes du burnout).

- **Ligne d'argumentation centrale pour la Partie 2 de la thèse :**
  On peut ressentir être et puissance dans sa vie, mais, si par exemple il y a un déséquilibre trop fort et trop prolongé dans le temps entre le ressenti de ces deux sentiments, ou alors si ne les ressent pas avec assez d'intensité, alors la croissance vitale sera à tout le moins très lente (ce qui au mieux correspond à des vacances « chill », et au pire à une sorte de mort en vie, d'état mort-vivant au sens humain, ou, en d'autres termes, d'état animal), et dans le pire des cas malsaine (c'est-à-dire menant vers des directions pernicieuses) si on considère le cas du déséquilibre.

1.3 Une réconciliation dialectique de l'opposition : pourquoi ?

Premier désir et justification. Je ne m'en cache pas, je recherche avant tout une réconciliation dialectique à mon problème, à la manière de Hegel [22]. Cela est parfaitement en ligne avec ma scientificité et, plus largement, ma croyance au progrès humain. Avant de poursuivre, j'aimerais dire que, s'il existe en effet un noyau primitif chez l'homme qui n'évolue pas, qui est très puissant et qui agit, et que l'on peut être tenté d'associer au cerveau reptilien [32], il n'en reste pas moins que par-dessus ce noyau l'œuvre du progrès est manifeste : progrès en habiletés diverses et variées, progrès intellectuel, acquisition de sagesse. Ce noyau primitif, qui reste à l'œuvre au quotidien, ne doit pas nous décourager et nous empêcher de reconnaître l'œuvre du progrès en chaque homme, même s'il est évident que cette dernière ne se manifeste pas dans toute action de l'homme.

Rétiscences et premières retrouvailles. Je vais dans ce paragraphe expliquer pourquoi j'ai d'abord commencé par ne pas assumer cette caractéristique réconciliante de ma philosophie et donc de ma personne, et comment j'ai dépassé ce refus de l'assumer en me reconnectant psychologiquement et philosophiquement à ma scientificité « cartésienne » [23, 24], qui est intimement liée à mon amour de la vie et donc de sa compréhension, mais surtout, de la compréhension des moyens qui la promeuvent, des caractéristiques personnelles qui toutes dépassent une certaine image égoique que je suis parfois tenté de me donner, image bien trop marquée du sceau de la stupidité, qui est ici la valorisation aveugle d'une certaine idée de la masculinité traditionnelle (occidentale du moins) comme non réconciliante. En effet, si en premier lieu je n'assumais pas ce réconcilianisme, c'est sans doute parce que ça ne me paraissait pas assez viril au sens traditionnel, et par extension nietzschéen — bien qu'il est évident que chez Nietzsche la virilité est pour sa plus grande partie intellectualisée. Mais, là où je retrouve ma valeur comme humain (au-delà du genre donc, pas seulement comme humain masculin), c'est que cette sorte de réconciliation est pour moi absolument indispensable à la viabilité des organismes. Sans cela, c'est soit la mort prématurée (qui peut être précédée d'une phase de folie plus ou moins longue) dans le cas d'une vie menée selon la volonté de puissance seule, soit la décadence ou tout au moins la vulnérabilité excessive de l'espèce dans le cas de l'être seul. Donc : pérennité de l'espèce

32. La théorie cognitive des « trois cerveaux » est quelque peu datée, mais on peut s'en servir dans un premier temps comme base de réflexion au moins imagée. En particulier, notre intuition à ce sujet est que le type d'intelligence que nous qualifions de « vitale » se mesure bien davantage par l'abondance des connexions entre les trois cerveaux que par le développement des couches supérieures, en particulier du néocortex.

(préservée de la vulnérabilité par la volonté de puissance, et préservée de la maladie et de la mort prématurée par l'être), et croissance (à travers une articulation qui reste à définir), voilà deux horizons motivant cette réconciliation dialectique.

Justification finale. Ma conclusion du paragraphe précédent, c'est que je n'en ai en fait pas grand chose à faire de la virilité, ou du moins de la virilité traditionnelle. Ce qui m'intéresse, c'est l'espèce, ou plutôt, plus généralement, la croissance vitale. Or une espèce à reproduction sexuée comme la nôtre est faite de masculin et de féminin [33]. Que l'on puisse revenir [34] à de l'auto-engendrement d'une progéniture, sans amour ou sexe entre deux personnes, peut-être, mais peu importe, c'est là mon point, car pour moi les essences ou principes « masculin » et « féminin » [35] transcendent leurs incarnations en « homme » et « femme », respectivement, ils seraient présents même si l'homme ou la femme pouvaient s'auto-engendrer, donc il faut prêter attention aux deux. Je travaille au niveau des essences : à leur dialogue, fécondation mutuelle, pérennisation, et croissance. Je fais ici le serment d'abandonner toute obsession pour la virilité et d'embrasser les deux sexes à la fois pour moi-même, et cela au nom de mon amour de la vie. Par ailleurs, mon hégélianisme — ou néo-aristotélisme en tant qu'associé à une nouvelle forme de tempérance [25] — est une réponse absolument nécessaire aux excès. Peut-être qu'initialement ce réconcilianisme était faiblesse de ne pas creuser certaines oppositions jusqu'à leurs ultimes conséquences. Mais aujourd'hui c'est santé, en particulier lorsque cela vient après avoir fait le travail d'analyse, de creusement des oppositions. Autrement dit, lorsque l'analyse est suffisamment sérieuse et profonde, la synthèse est au moins légitime, et, dans le cas présent, particulièrement salutaire.

1.4 Une première proposition d'articulation, rudimentaire

Une dynamique possible entre puissance et être, sans introduire d'autre concept majeur. Je voudrais développer ici une proposition de dynamique entre la puissance et l'être. Si la volonté de puissance ne porte pas l'être, c'est-à-dire ne le porte pas vers des états plus hauts, plus pleins, et plus conscients, alors jamais l'être, qui n'aura donc pas été augmenté par la volonté de puissance, ne pourra servir de base nutritive à partir de laquelle une nouvelle impulsion de volonté de puissance pourra créer de la nouveauté à une hauteur supérieure au point culminant atteint lors de la précédente poussée de volonté de puissance. Autrement dit, si, lors d'une poussée de volonté de puissance,

33. Au moins d'un point de vue purement sexuel, c'est-à-dire qu'il faudrait parler de mâle et de femelle plutôt que de masculin et de féminin si l'on se limitait à l'aspect sexuel, si l'on voulait rejeter la pertinence de la notion de genre.

34. Je dis « revenir » car, dans l'histoire de la vie sur Terre, la reproduction par division cellulaire, appelée « mitose » en biologie, — ou, autrement dit, le fait qu'une cellule se réplique à l'identique —, est un phénomène chronologiquement antérieur à la reproduction sexuée.

35. Principes qu'en première intention/approximation on peut associer à l'action pour le masculin, et à la réceptivité pour le féminin, même si cela est évidemment grossier et devrait faire l'objet d'une discussion. Ces associations ont été proposées par de nombreux auteurs depuis les début de l'histoire (l'histoire commence traditionnellement/formellement avec l'écriture), mais elles sont sans doute un peu datées, et quoi qu'il en soit trop grossières comme nous l'avons dit. La toute première critique des deux associations suscitées, c'est que la réceptivité féminine ou en tout cas envisagée, c'est-à-dire organique, vitale, n'est pas passivité, il s'agit d'une réceptivité active, même si Nietzsche la qualifierait peut-être de simplement « réactive », mais nous soutenons que si cette réactivité est connection profonde à l'environnement, c'est à-dire une propension à n'agir que de façon connectée à son environnement, propension à *ne pas agir si ce n'est en réaction saine/naturelle à l'environnement*, elle n'est pas forcément caractéristique de la morale du ressentiment, mais au contraire de la santé. Autrement dit, nous suspectons que Nietzsche a manqué à la fois ce qu'est la santé populaire et, plus largement, la santé qui provient de la connection à notre environnement, qui en effet comme le décrit notre « théorie » est apportée par les versants « être » et « être-au-monde » de cette-dernière, et *non* le versant « puissance ».

le point culminant atteint n'est pas enregistré dans l'être, qui est notre réservoir, alors ce point culminant sera perdu et ne pourra servir de base pour aller plus loin. Autrement dit encore, sans *actualisation* de l'être à (ou après) chaque poussée de volonté de puissance, on est condamné à repartir de zéro à chaque fois, de sorte qu'on n'évolue plus, on ne progresse plus. La clef est donc cette actualisation de l'être à (ou après) chaque poussée de volonté de puissance. Et cette actualisation correspond en particulier à un changement d'état physiologique, et au fait de vivre pleinement ce point culminant atteint par la poussée de volonté de puissance, de l'intégrer à sa physiologie, de transmuter sa physiologie en conséquence. Cet état physiologique, qui permet l'enregistrement du point atteint (via volonté de puissance) dans l'être, est *profondément différent* de l'état dans lequel on se trouve juste au moment où on atteint le point culminant à travers la volonté de puissance. Pour faire pénétrer dans l'être ce qui a été récolté par la poussée de volonté de puissance, il faut changer son état physiologique et son rapport au monde postérieurement à l'atteinte du point culminant.

Une parenthèse sur l'être, l'avoir, et un modèle de travail souhaitable. Par ailleurs, ce qu'il faut comprendre à propos des rapports entre l'être et l'avoir, c'est que l'être est bien un ressenti de l'avoir au temps présent mais « en mouvement », « dans l'action », « dans la vie », un avoir ni capitalisé pour quelque usage future mais un avoir pleinement investi dans le temps présent et un ressenti du rapport entre cet avoir et l'environnement. Autrement dit le ressenti de l'être n'est pas que la mesure d'un avoir capitalisé passif, mais le ressenti d'un avoir investi dans le temps présent et en rapport avec son environnement. Autrement dit, je voudrais ici, pour reprendre l'analogie économique, ne pas opposer frontalement capital et travail, mais penser à un capital qui serait constamment mis en jeu dans le travail, qui ne dormirais jamais, non pas seulement dans l'investissement, mais dans l'activité productive elle-même. L'être serait ce travail qui use d'un capital comme ressource propulsive [36], à ceci près qu'il s'agit d'un travail comme activité libre et spontanée, qui va presque jusqu'à être libérée de tout joug, de toute pesanteur, de sorte qu'elle ne ressemble plus à la notion de travail habituelle. Ce type de travail est le travail désiré à la fois par Nietzsche [3] et par Marx [26], ces deux auteurs se retrouvent au moins ici [37]. Cela étant dit, il faudrait maintenant discuter de la différence entre ce type de travail, qui n'est en fait que jouissance de l'être

36. Puisque c'est un capital vital, de l'organisme travaillant même, c'est là qu'est toute la différence par rapport à un capital non vital, enfin cela dit un cas qui est déjà intermédiaire est le cas des outils de travail.

37. Un autre point où Nietzsche et Marx se retrouvent sans doute, c'est, pour le présenter de façon conjointe d'abord, dans une certaine dépréciation d'une intellectualité/d'un esprit qui seraient dissociés de la condition humaine matérielle, vivante, et mortelle. En effet, pour Nietzsche le contenu de l'esprit d'un homme n'est bien souvent qu'une conséquence de ses pulsions, ayant lieu dans son corps, qu'une représentation intellectuelle de ces pulsions ; Nietzsche, d'ailleurs, va encore plus loin dans la critique, car il présente souvent la philosophie comme une simple tentative de justifier, de démontrer rationnellement un certain nombre d'affirmations/de thèses, comme si ces prétendues vérités étaient les mêmes pour tous les hommes, alors qu'elles ne nous concernent en fait que nous, qu'elles correspondent à des caractéristiques personnelles que nous n'avons qui plus est le plus souvent pas choisies (i.e., qui nous sont en grande partie tombées dessus), à savoir, notre type physiologique, le type de cristallisation de pulsions que nous incarnons — par exemple, le type guerrier, le type prêtre, le type artiste, le type intellectuel (proche du prêtre), le type femme aussi — : selon cette perspective, la philosophie serait essentiellement hypocrite, à savoir, le philosophe somme ses congénères de chercher la vérité, l'objectivité, par la production de démonstrations, alors qu'il ne fait qu'affirmer sa subjectivité à travers celle qu'il prône. Pour ce qui est de Marx, d'une façon analogue il considère la philosophie comme de la simple « superstructure », c'est-à-dire, un édifice intellectuel érigé par les puissants (c'est-à-dire, ceux qui possèdent le plus de ressources pour survivre et contrôler/dominer les autres) uniquement en vue de se maintenir dans une position de domination vis-à-vis des dominés, i.e., en vue de persuader les dominés que leur situation de dominé est dans l'ordre des choses, afin qu'ils ne se rebellent pas.

actif[38], et le travail de la volonté de puissance agissante, beaucoup plus marqué du sceau de l'effort. Pour terminer cette parenthèse sur le travail, nous souhaitons faire la remarque suivante. Les grecs avaient déjà compris la double nature du travail, son ambivalence eu égard la plaine santé : Héphaistos est le seul dieu grec qui travaille [27], il est à la fois misanthrope voire malheureux, bourru, entièrement dédié à son ouvrage, travaillant « comme un boeuf » (comme le disait Gustave Doré de lui-même), mais, en même temps, c'est le seul dieu grec créatif[39].

2 Justification de la deuxième thèse, et développements

2.1 Notre modèle principal

2.1.1 Description essentielle

Introduction et tableau du modèle. Je souhaite décrire ici un modèle de dynamique entre l'être et la puissance, plus élaboré que le précédent : l'amour serait le possibilitateur maximal des échanges entre les deux phénomènes/concepts précédents. Afin de mener à bien cette description, il convient de compléter les constellations de concepts associés à l'être et l'être-au-monde d'une part, et à la volonté et sentiment de puissance d'autre part, par rapport à ce que nous avons déjà décrit précédemment. Puis, il faudra compléter ce tableau par une description suffisamment exhaustive du type d'amour qui nous intéresse ici. Disons-le d'emblée, le point commun des deux phénomènes initiaux de notre réflexion (être/être-au-monde, et volonté et sentiment de puissance), c'est qu'il sont centrés autour du sujet, plus ou moins certes, mais toujours : ils ne constituent jamais véritablement une « sortie de soi », pas même pour l'être-au-monde (et encore moins pour l'être). À l'inverse, l'amour constitue un véritable décentrage[40] [28] par rapport à soi-même, une véritable sortie de soi. Pour faire simple, on peut d'abord considérer l'amour comme le moyen pour l'être de monter vers la puissance, et à l'inverse de la puissance pour redescendre/replonger dans l'être avec les informations vitales acquises au sommet de la poussée de puissance, afin d'augmenter l'être-réservoir — sans amour, cette redescente se fait, mais de façon totament oublieuse des acquis de la volonté de puissance. Nous donnons en page 15 un tableau contenant les quatre phénomènes/concepts principaux de notre modèle dynamique, qui sont aussi les principaux états de notre système-sujet dynamique, ainsi que de nombreuses caractéristiques associées à ces états — toutes ces caractéristiques peuvent être considérées comme constituant l'étendue maximale que nous avons explorée des constellations de concepts dont nous avons parlé plus haut.

Description détaillée de la dynamique. Dans la phase montante, l'amour permet au sujet dans l'être de sortir de son état (i) plein en lui-même (être), voire (ii) en phase avec les autres (être-au-monde), mais trop « heureux », ou tout simplement trop « satisfait de sa situation », en le faisant désirer un autre et par là-même davantage que

38. Il faut répondre ici à une objection possible : par rapport à l'action de la volonté de puissance en l'homme, cet être, bien qu'actif, reste davantage du côté de la quiétude que du mouvement/de la croissance.

39. Au moins d'un point de vue matérialiste, mais probablement même au-delà par extension, car je ne pense pas qu'on puisse dire que les autres dieux grecs soit intellectuellement/spirituellement créatifs, qu'ils créent des valeurs, car ils représentent chacun un ensemble tout à fait fixe de valeurs (hardware et software fixes).

40. Le concept de décentrage m'a été transmis par Alba Maria Tortosa Benito, à travers le « fait » psychologique suivant : les difficultées à se décentrer de soi sont typique du trouble de la personnalité narcissique, voir la référence [28] ; ce centrage excessif est à mon sense un véritable trouble *physiologique* et *cognitif* pathologique grave.

lui-même de façon générale, ce qui le fait naturellement monter jusqu'à la volonté de puissance, que ce soit consciemment ou pas. Inversement, le sujet en pleine expression de sa volonté de puissance se rend compte au bout d'un moment qu'il est trop dans un cercle auto-nourri avec lui-même, une sorte de narcissisme, qu'il n'est plus tourné vers l'autre, qu'il ne désir plus que sa propre croissance, au lieu de l'autre — qui est le seul destinataire salutaire du désir, a minima d'un point de vue biologique, de la diversification des formes de vies, des potentiels de vie. Ainsi, le sujet en pleine expression de sa volonté de puissance ressent le manque d'amour, le besoin d'aimer, de sortir de sa boucle auto-nourrie, et, au lieu de s'accrocher à ce qui alimentait sa croissance en lui, il se met à « se vider de lui-même » pour aimer un autre, il se met à élever toutes les qualités de l'autre qu'il n'a pas, ce qui est au moins une première forme d'amour bien qu'elle soit peut-être trop primitive[41]. À travers ce processus l'ayant arraché à lui-même, il perd goût à la volonté de puissance, prend goût à un état d'équilibre entre lui et les autres d'un point de vue du désir, l'être-au-monde, et s'y installe. Par suite, sentant (à nouveau, consciemment ou non) qu'il est un peu en train de se perdre lui-même dans cet état hautement connecté à son environnement et aux autres, à partir de l'être-au-monde il va descendre encore plus, vers l'être en lui, et là il va s'y réfugier, y séjourner, il va séjourner au sein de cette nouvelle forme d'être à laquelle l'expérience précédente lui a fait accéder, et encore une fois cela peut être inconscient. S'il prend conscience de son nouvel état d'être, il peut constater des changements en lui, des changements pulsionnels, des changements en terme de mouvements vitaux. C'est la phase d'actualisation (consciente ou pas), grâce à l'amour, de l'être, par les gains acquis à travers l'expression de la puissance. Une fois l'actualisation terminée, le sujet se retrouve à nouveau isolé en lui, et un nouveau cycle reprend : besoin de remonter vers l'être-au-monde, puis vers l'amour pour véritablement « sortir de soi », puis vers la volonté de puissance, et ensuite une nouvelle descente vers l'être aura lieu.

41. Voir le « aimer quoi versus aimer qui » rappelé par Jacques Derrida dans une des ses entrevues filmées, https://www.youtube.com/watch?v=dj1BuNmhjAY, ainsi que la citation d'Erich Fromm sur l'amour mûr [9] : " Immature love says : 'I love you because I need you.' Mature love says : 'I need you because I love you.' ". J'ai donné la citation originale en anglais, car pour donner sa traduction française il faudrait que je possède la traduction française de l'ouvrage, or ce n'est pas le cas, j'ai lu une traduction espagnole de l'ouvrage.

Phénomène/concept clef du modèle	Description dudit phénomène/concept	Centrage énergétique émotionnel et cognitif = «objectif» du sujet (concept souligné)	Direction énergétique physiologique et cognitive du phénomène/sentiment	Parties de l'organisme les plus impliquées	Présence de l'égo au sens freudien	Analogie avec la construction d'un bâtiment	Analogie physique (une simple image jouet)
Volonté de puissance et sentiment de puissance	Poussée vitale intérieure qui cherche à devenir un être avec plus de capacités d' action, de ressenti, de création, un être que l'on pourrait qualifier de plus vivant en somme	Soi vers un soi augmenté futur (mouvement que l' on pourrait appeler "soi en déploiement")	Vers l'extérieur indiscriminé, recherche de résistances ; il y a des degrés dans cet extérieur, cela peut être un extérieur par rapport aux parties les plus intérieures de nos organes, mais rester un intérieur de notre organisme	Parties génitales (chakra sacré), «soutenues» par les muscles ainsi que le cerveau/esprit, la volonté en particulier (cortex préfrontal), le tout avec le soutien du coeur, mais en veillant à une certaine protection de ce-dernier	Forte poussée d'égo (pour la détecter il faut prendre conscience de notre état en question)	Construction de la partie du niveau le plus haut à l'instant t, constitution de plans finaux de ce qui est construit en tant qu'il a été réalisé et qu'on peut rajouter l'entièreté des détails concrets de réalisation. On fera ensuite descendre ces plans vers l'être avec des maquettes des éléments construit au niveau considéré	Particule (quantique)
Amour	On parle ici essentiellement d' amour romantique. Désir de mêler notre substance, notre âme, ainsi que notre corps, à celui d'un.e autre. Désir de n' être qu'un avec cette personne (fusion). Dérivatifs : désir de prendre soin de cette personne, d'être auprès d'elle, de se nourrir d'elle et de le/la nourrir à divers niveaux	L'autre	Vers l'autre qui est à l' extérieur	Coeur d'abord, ainsi que l' ensemble des organes du poitrail (c'est-à-dire en particulier les poumons en plus), très dominants, et suivis de près par les parties génitales	Dissolution de l'égo (il peut cela dit refaire surface lorsqu'on est blessé d' amour, bien qu'il faille distinguer entre le mal d'amour initial éventuel et le mal d'égo qui peut en découler)	Poulies, engrenages, pour monter les ressources depuis l'être, et descendre les plans de structure complexes depuis le sommet afin de créer des ressources immédiatement complexes dans l'être la prochaine fois	Champ (quantique) en interaction en régime non perturbatif
Être-au-monde	Sentiment d'exister qui ne souhaite pas se déployer autrement que comme une sorte de corollaire à l' existence des autres que l'on perçoit	Soi en tant qu'il est parmi les autres	Recherche d'un équilibre énergétique entre intérieur et extérieur	Toutes les viscères, le tout chapoté par une conscience (chakra couronne) légère mais relativement omniprésente	Peu d'égo mais quand même un peu car, si l'on est parmi nos semblable, il est impossible de dissoudre notre égo sans amour incarné d'un autre	Ressources vitales ressenties dans toute leur extensibilisabilité/extériorisabilité et dont on perçoit les potentialités lorsqu'employées dans notre rapport à nos semblables et à notre environnement	Champ quantique en faible interaction avec l'extérieur (régime perturbatif)
Être	Sentiment d'exister, d'être en vie, de façon individuelle/autonome	Soi profond, présent et plein (notre intégralité, notre passé et notre présent, sensoriels essentiellement), et, idéalement, équiréparti entre toutes les parties de l'organisme, c'est-à-dire qu'il s'agit d'être dans la profondeur des toutes les parties de l'organisme à la fois	Vers l'intérieur profond	Toutes les viscères, que l'on essaie de ressentir le plus possible, puis on fait remonter significativement quelques informations à la conscience, mais ponctuellement seulement à moins d'être dans une tentative méditative/spirituelle	Peu voir pas d'égo, état physiologique donnant éventuellement lieu à un état spirituel abstrait (connection abstraite à l'univers) quoique profond – mais, dans le cas où il n'y aurait pas du tout d'égo, il y a tout de même indépendance concrète de l'individu (quand bien même il y aurait dépendance abstraite envers l'univers)	Ressources vitales dont on peut jouir (si on reste dans l'être), ou que l'on peut employer à la construction d'un soi grandi (emploi de l'être par la volonté de puissance). Ressources vitales en tant qu'elles sont ressenties par l'organisme en vie, en tant qu'il est en train de jouir de leur présence, et non en tant que capital, qu'avoir «mort», i.e., détaché du sentiment de leur vitalité (ce détachement est le contraire même du sentiment d'être). Même lorsqu'on emploi l'être à la construction d'un soi grandi, en général ce n' est pas d'une façon détachée/calculatrice qu'on le fait le mieux	Champ quantique

2.1.2 Quelques commentaires

Commentaire concernant la dissolution de l'égo et l'amour : pour moi, c'est l'amour (et en particulier l'amour incarné pour quelqu'un d'autre de concret et spécifique) qui dissout l'égo, et non le sentiment d'être au sens des spirituels (hindouisme, bouddhisme) ou des psychologues (Fromm, Lowen), comme ces-derniers le prétendent parfois. Il est possible cela dit que l'œuvre d'Alexander Lowen contienne une idée semblable concernant la dissolution de l'égo par l'amour, voir son livre *Le Coeur passionnément : Symbolique et physiologie de l'amour*.

2.2 Arguments précis à l'appui de la deuxième thèse

Rappelons d'abord la deuxième thèse :
C'est l'amour qui permet de passer de l'être à la puissance ou vice versa, ou c'est en tout cas l'amour qui rend ce passage le plus fécond d'un point de vue de la croissance vitale humaine et de la créativité.

Nous souhaitons développer deux lignes argumentatives en faveur de cette thèse :

- **Première ligne argumentative (faible) :**
  C'est l'amour dans un couple qui garantit le mieux, tout d'abord, la protection, le soin des enfants par les parents, car sans cet amour, l'énergie fait défaut pour s'occuper d'un autre, et en particulier d'un enfant, qui a besoin de beaucoup d'attention. Ensuite, si à cette protection et ce soin viennent s'ajouter la conscience des mécanismes de croissance vitale, qu'il soit ceux décrits dans cet article, ou bien autres, l'alliance entre cette conscience et l'amour au sein du couple garantissent le meilleur développement pour l'enfant, la croissance vitale la plus saine, justement, sans que ce dernier ne soit bien sûr conscient des mécanismes profonds que nous décrivons dans cet article concernant cette croissance vitale — il serait intéressant d'étudier de quelle manière le modèle présenté dans cet article est vécu par une personne qui n'en serait pas consciente mais qui le suivrait naturellement ou qui serait amenée à le suivre par l'éducation. Autrement dit, sans amour entre les parents et de la part des parents, cette croissance saine de l'enfant ne peut avoir lieu, ce qui est une sorte de métaphore/déplacement de notre thèse vers la descendance (ou simplement les enfants, qui ne sont pas forcément biologiques).
- **Deuxième ligne argumentative (forte) :**
  Dans notre thèse initiale, c'est du sentiment d'amour de l'être humain en croissance dont nous parlions, et non pas de celui de ses parents (entre eux et envers lui) comme dans la ligne argumentative précédente (qui dévie de notre thèse initiale). Il nous faut donc justifier l'importance capitale du sentiment d'amour (envers un autre) pour celui qui est en train de croître, afin que cette croissance s'effectue sainement.

  Montrons d'abord la nécessité de l'amour en quelques sortes romantique :

  Si le seul moteur ou du moins fluidificateur de la croissance est l'amour envers soi, cela peut éventuellement être malsain, a minima d'un point de vue libidinal (cet amour envers soi serait alors davantage du narcissisme pathologique [42]),

42. Par « pathologique », nous entendons ici le minimim à ce sujet, à savoir, une libido beaucoup trop dirigée envers soi-même. Soulignons, en reprenant une certaine littérature à ce sujet, que nous distinguons

car, à travers l'habitude de se stimuler sexuellement avec soi-même — qui en particulier est toujours disponible et d'accord, en quelques sortes —, on développe alors une intolérance radicale envers toute vitalité dégagée par les autres, non seulement les personnes du même sexe (si l'on est hétérosexuel), mais, en fait — puisque le cas précédent existe également dans le cas de la masculinité « toxique » sans qu'il y ait nécessairement narcissisme pathologique au niveau libidinal —, également envers les personnes du sexe opposé (si l'on est hétérosexuel), qui sont normalement les personnes envers lesquelles on est attiré, et cela car le désir et l'amour de l'autre comporte toujours un danger, de sorte qu'il est plus commode pour garantir la constance de la stimulation de la tirer de soi. Des problèmes similaires peuvent tout à fait survenir dans le cas de l'homosexualité.

Envisageons maintenant deux cas extrêmes. Si le seul moteur de la croissance est un amour abstrait (extrême spirituel), cela ne permet pas assez de sortir de soi d'une façon organique globale (cette sortie de soi est trop cognitive/méditative, pas assez concrète d'un point de vue du vivant) : il faudrait redescendre de ce « noos » au « thumos » (concepts de Socrate et Platon [29]).

Si, cette fois-ci, la seule sortie de soi est sexuelle (extrême charnel), cela ne met pas en jeu les organes cardinaux du vivant (coeur et poumons, c'est-à-dire les organes du poitrail, correspondant au thumos), ni, par conséquent, la nature spécifique du vivant en question, à savoir, l'humain : il faudrait monter de l'« epithumia » au « thumos ».

À nouveau, l'amour incarné pour un autre apparaît comme le juste milieu entre l'amour « trop abstrait » (amour des spirituels/méditatifs/psychologues) et l'amour « trop concret » (le sexe) : on retrouve la nécessité d'une tempérance. Pour finaliser cette ligne argumentative : nous considérons que pour véritablement sortir de soi il faut un sentiment envers quelqu'un d'autre qui soit en mesure de commander complètement notre vitalité, qui puisse nous « donner » ou nous « couper » le souffle (il s'agit bien là des poumons), ou nous rendre virtuellement infiniment plus actif ou passif à travers la circulation sanguine (il s'agit bien là du coeur), bref un sentiment qui nous fasse drastiquement sentir la dépendance envers l'autre (c'est le seul moyen de véritablement sortir de soi).

Envisageons maintenant, comme moteurs ou simplement fluidificateurs, des sentiments autres que n'importe quelle forme d'amour :

Si le moteur est par exemple, archétypiquement, l'inverse de l'amour, à savoir, la haine [43] (légitime, car on pourrait penser qu'elle fait sortir de soi à la hauteur

initialement clairement l' « amour de soi » — qui est fondamentalement soin envers soi, envers notre vulnérabilité, conscience de ce qui nous fait du bien, patience, compassion éventuellement — du « narcissisme » — qui est une certaine fascination pour une image grandie, parfaite, égotique, de soi. Cela dit, nous n'excluons pas des interactions entre ces deux concepts, et en particulier puisque nous sommes partis du concept d'amour dans notre réflexion, nous l'avons simplement repris pour débuter ce paragraphe, mais il s'agit là plutôt, à nouveau, de narcissisme, contre certains aspects duquel nous alertons.

43. Les personnages qui nous inspirent le plus une haine aussi vitale que possible sont des personnages de dessins animés. Par exemple : Scar du Roi Lion, Zira du Roi Lion II, Ruber d'Excalibur, et, dans une légère moindre mesure, Malefica de La Belle au bois dormant. Notons que ces personnages mauvais (nous pensons qu'ils sont véritablement « mauvais » d'un point de vue d'une morale noble, et pas seulement « méchants » d'un point de vue d'une morale du ressentiment, mais cela reste à évaluer plus attentivement) sont toujours ou souvent de l'autre côté du pouvoir (tout en y aspirant), ce qui est une vision assez angélique, naïve, de la réalité. Les personnages historiques réels sont en général moins caricaturaux, mais peuvent nénamoins parfois incarner pour les hommes le concept du mal, et par ailleurs il est intéressant que dans ces cas réels l'angélisme disparaît, car ce sont souvent des personnages de pouvoir. Le mal politique correspond en effet, pour les humains, à la figure du tyran dans l'antiquité, du roi règnant d'une main de fer au Moyen Âge ou à

de l'amour), d'une part déjà, d'un point de vue biologique cela semble un frein, car la haine ne conduit même pas à l'acte sexuel pour un individu sain — mais, à nouveau, cela dévie un peu de l'objet de notre thèse initiale. Mais surtout, nous considérons en fait que la haine ne permet pas de sortir de soi autant, au sens où l'on sort de soi pour détruire ce vers quoi on est tendu, c'est-à-dire que l'objectif de la haine est in fine de revenir encore plus à soi, en n'ayant donné à l'autre qu'un protagonisme utilitariste : il fallait l'éliminer pour pouvoir revenir à soi. Dans le cas de l'amour non utilitariste (point très important que nous discutons plus bas), l'objectif n'est pas de revenir à soi renforcé dès que possible : l'expérience de l'amour est un risque à prendre selon notre perspective, après laquelle on revient à soi d'une façon totalement non prévue, sans forcément renforcer d'anciennes dynamiques internes, mais au contraire possiblement en les abandonnant ou les transformant, alors que le but de la haine n'est que de réaffirmer une fois de plus un moi du passé déjà connu.

Si le moteur est tout autre sentiment envers un autre (i.e., qui fasse bien sortir de soi), nous ne voyons donc que les sentiments positifs comme candidats possibles, et il n'y en a pas tant que ça : il nous reste, à par l'amour, la joie et « le plaisir » (où les guillemets sont pour signifier que ce sentiment est souvent bien plutôt une sensation). Mais rappelons-nous que le plaisir, dans une perspective freudienne, est souvent résumable au sexe dans ce contexte de « sentiment envers l'autre », or le sexe a déjà été écarté précédemment car trop attaché à l'epithumia. Alors occupons-nos de la joie : dans ce cas, le sentiment « pêche » par son abstraction, donc nous retombons dans l'écueil antérieur, trop d'attache au noos. À nouveau, le seul juste milieu que nous voyons est l'amour.

2.3 Spéculations sur les détails techniques, avec des analogies physiques et physiologiques

La réorganisation privilégiée. Ce qui m'intéresse fondamentalement, c'est le processus de *réorganisation* [44] d'un type physiologique, aussi appelé « cristallisation des instincts », (concepts nietzschéen) — ou d'une cuirasse caractérielle (concept reichien [30]

l'époque moderne — avec comme instrument la peur comme décrit par Machiavel, et avec, toujours, une très forte structure de classes —, et, à l'époque contemporaine, au dictateur autoritaire d'un régime totalitaire, qu'il soit « de droite » (Hitler) ou « de gauche » (Staline, Mao), où la notion de classe est beaucoup plus subtile — même dans le cas ou de tels régimes sont dits « de droite » —, et donc plus pernicieuse. Cela étant dit, il faut évidemment remarquer que ces régimes furent considérés par leur peuple comme le bien pendant un certain temps voire un temps certain, que ce sont d'abord uniquement leurs ennemis qui les considéraient comme le mal, et que cette vision ne fut adoptée par ces peuples eux-même qu'après leur défaite face à leurs ennemis — bien que des signes internes à ces peuples, antérieurs à leurs défaites, semblent suggérer que c'était bien le mal qui régnait, à savoir, certains citoyens, et pas seulement ceux menacés par le pouvoir, décidaient de quitter le pays par conviction poltique personnelle, pensant effectivement que leur pays était passé du côté du mal (concernant l'Allemagne nazie, on peut citer Thomas Mann, Ernst Cassirer, Hermann Hesse, ou Karl Jaspers). Cela montre que cette idée que ce sont les vainqueurs qui écrivent l'histoire n'est pas denuée de fondement, même si dans le cas de l'Allemagne nazi ce relativisme n'a évidemment plus lieu d'être, car il faut impérativement, pour des questions éthiques, prendre comme réference le « développement » vital de l'être humain — voire d'autres types de vie si l'on rejette le spécisme — sous toutes ses modalités ethniques et culturelles, — le refus d'empêcher un tel être humain quel qu'il soit de « se développer », de « croître » —, et non qui sort vainqueur ou perdant d'un conflit. Cela étant dit, pour illustrer néanmoins concrètement l'idée en question, la Russie de Staline est un bon exemple : tant que la Russie de Staline fut l'alliée des États-Unis, au moins jusqu'à la conférence de Yalta, il n'y eut essentiellement pas de propagande des États-Unis contre cette dernière, cela ne survint qu'après, avec la guerre froide.

44. Nous pourrions également tout à fait envisager les termes « reconfiguration » ou « réagencement », car le stade actuel de notre réflexion ne permet pas de discrimer entre ces trois termes.

puis lowenien [31])/d'une phase de la matière [45] vivante (concept de biophysique)/d'une conformation vitale de l'organisme (concept biologique que je suggère, plus général que la cuirasse caractérielle, qui existe peut-être déjà cela dit) — à un autre. Si l'on poursuit une analogie purement physique, pour passer d'un tel cristal à un autre, il est « naturel » de penser qu'entre les deux il doit y avoir un processus soit de fusion (passage de l'état solide à l'état liquide), soit de sublimation (passage de l'état solide à l'état gazeux « directement », sans passer par l'état liquide), puis un processus soit de solidification, soit condensation solide, respectivement, qui aboutit au nouveau cristal [46]. La première hypothèse serait de considérer que le type de dynamique entre l'être et la puissance que je recherche correspond à une réorganisation du type sus-décrit, mais pas à n'importe laquelle, à la plus importante pour la croissance vitale saine. On serait en droit de penser que cette réorganisation privilégiée est une abstraction de toutes les réorganisations possibles d'un type physiologique à un autre, mais rien n'est moins sûr, car de nombreuses réorganisation de la sorte sont en fait fondamentalement malsaines, seules certaines sont saines ; donc, en résumé, la réorganisation qui fait passer de l'être à la puissance (ou vice versa) doit sans doute pouvoir être considérée comme une abstraction de toutes les réorganisation possibles *saines* d'un type physiologique à un autre. Une autre voie, *peut-être en fait plus plausible*, serait de considérer que chaque type physiologique (ou du moins, chaque type physiologique sain) est associé à *une certaine façon de passer de l'être à la puissance*. Que ce soit la première ou la deuxième hypothèse qui puisse contenir quelque vérité, un cas d'extrême nécessité d'une telle réorganisation (que soit le premier type ou le deuxième), est celui du trauma : un organisme traumatiser doit aboslument se réorganiser s'il veut récupérer la santé ; des idées suggérant cela se trouvent dans le livre de van Der Kolk à ce sujet [32].

Haut-niveau et bas-niveau de la réorganisation privilégiée. Savoir comment faciliter ce processus de réorganisation privilégié est la clef de la santé humaine. Au cours d'une journée, plusieurs réorganisations privilégiées de la sorte ont lieu, toujours d'importance vitale. Cette échelle temporelle de la journée est une des échelles pertinentes. L'autre échelle temporelle pertinente est celle de la vie d'un individu. Dans les deux cas, c'est l'incapacité pour l'organisme de se réorganiser de la sorte qui est la cause majeure des états maladifs globaux, c'est-à-dire, des déséquilibres, qui ont sans doute à voir avec la sortie des états homéostatiques de l'organisme discutés abondamment par le neuroscientifique Antonio Damasio [17]. Cela étant dit, ces déséquilibres dont je parle vont plus loin que la simple non-homéostasie physiologique des viscères, ils englobent par exemple la conscience. De façon générale, cette incapacité de réorganisation ou de flux entre l'être et la puissance, les déséquilibres associés, sont *fondamentaux d'un point de vue haut-niveau* (langage de l'informatique), c'est-à-dire en terme de concepts capables d'englober et de décrire une grande variété de phénomènes bas-niveau, car il est évident que les concepts d'être et de puissance au sense philosophique sont des concepts haut-niveau, comme de nombreux sinon la plupart des concepts philosophiques d'ailleurs ; évidemment, la contrepartie de l'affirmation précédente est que les déséquilibres sus-mentionnés ne sont pas fondamentaux d'un point de vue bas-niveau, c'est-à-dire en terme de constituants élémentaires de l'organisme, dans une perspective matérialiste et tout au plus vitaliste (dans un sens qu'il conviendrait de dis-

45. Si l'on en reste à la physique pure, i.e., sans aller jusqu'à la biophysique, le concept de transition de phase fut développé par le physicien Lev Landau, à la fois en thermodynamique classique usant de calcul différentiel, ainsi que comme dérivé de la physique statistique.

46. On pourrait également envisager une fusion, puis une évaporation, puis une liquéfaction, puis une solidification. Évidemment, d'autres « combinaisons » sont possibles, mais elles nous paraissent moins simples/« naturelles ».

cuter) ; l'homéostasie ou non-homéostasie d'Antonio Damasio, elle, est caractéristique du bas-niveau associé aux questions dont nous traitons ici.

Spéculations supplémentaires concernant la réorganisation privilégiée. Le processus de réorganisation privilégié dont nous parlons comporte deux aspects principaux : l'un est purement interne au corps de l'individu (i.e., indépendant de l'environnement), l'autre correspond à la relation entre l'individu et son environnement, qui génère une autre composante de l'état interne de l'individu étant indépendante de la première mentionnée précédemment, dans le sens où cette composante est modifiable virtuellement à souhait par une relation adéquate à l'environnement. Ces questions m'intéressent à la fois d'un point de vue philosophique et scientifique [47].

2.4 Statut du rôle de l'amour dans notre modèle

Problème de l'intrumentalisation éventuelle de l'amour dans notre modèle dynamique. L'un des « problèmes » éventuels que je vois à ma proposition de dynamique entre l'être et la puissance, c'est que, bien que l'amour joue le rôle central de canal de communication entre les deux modalités précédentes du vivant, d'ascenseur qui fait monter ou descendre de l'une à l'autre, cet amour donc, bien que central, semble être relégué à un simple moyen, c'est-à-dire que l'on peut tout-à-fait imaginer que l'on ne fasse que s'en servir afin de faire communiquer être et puissance. S'il en est ainsi, il ne remplit pas vraiment la fonction du sortir de soi au sens où ce sortir est mis sous la houlette du soi, sous son contrôle. Mon intuition est que, bien que cette instrumentalisation soit possible, elle ne conduit pas au meilleurs résultats — cette perspective, avec la notion de « résultat » en vue, ne me fait manifestement pas entièrement sortir de l'utilitarisme, mais tout de même un peu, comme je vais le décrire plus en détail ci-après. Autrement dit, pour une croissance vitale la plus riche, il faut se rendre, il faut abandonner le soi lorsqu'on se donne à l'amour. Le prix à payer, c'est que le moment et la façon précise dont nous allons aller de l'être à la puissance ou vice versa, ne sera pas contrôlable, il y aura une part de surprise à notre arrivée. Nous ne pouvons pas tout à fait suivre une volonté ou un projet de façon stricte. Il faut mettre en sourdine cette volonté et ce projet et s'adonner à la foi en l'amour et la vie, dans l'espoir que ceci vienne enrichir notre volonté et projet initiaux d'une façon que nous n'aurions pas pu soupçonner. Il s'agit donc d'introduire pleinement l'expérimentation, l'expérience de l'amour dans la vie, la laisser agir sur nos volonté et projets antérieurs à l'expérience. Ce que l'on perd, c'est la capacité à faire avancer de façon régulière et assurée nos volontés. Ce que l'on gagne, c'est une plus grande richesse de tous nos sentiments en communication avec ce sentiment d'amour, une véritable capacité à aimer, et, souvent,

47. Nous tenons à rajouter ici une note plus personnelle voire lyrique. Peut-être est-ce à travers « ces questions » que je mentionne que je pourrai unir mes deux passions, la philosophie et la science. À nouveau, me voilà tendu, semble-t-il, vers un dépassement unifiant/dialectique, ma facette hégélienne refait surface. Suis-je condamné à être un tel hégélien réconciliateur/unificateur ? Cela importe peu finalement ; ce qui importe en revanche, c'est que, si un tel processus réconcilateur/unificateur/dialectique survient dans l'âme, cela ne soit pas le fruit de la paresse mais d'une analyse antérieure impitoyable, comme je l'ai déjà souligné précédemment dans cet article. Mais poursuivons. Peut-être est-ce dans l'unification que je pourrais trouver ma véritable fierté scientifique, que je n'ai aujourd'hui pas suffisamment à mon goût. Cette fierté scientifique serait tirée du sentiment de travailler sur des problèmes ayant une véritable importance pour la vie et l'évolution de l'homme, des problèmes traitant des aspects intemporels de la question, donc en lien avec l'évolution des espèces darwinienne et plus spécifiquement l'anthropologie. Dans un premier temps, les détails techniques scientifiques sous-jacents au processus de réorganisation privilégié dont je parle ne m'intéressent pas. Cela viendra après. Il me faut encore développer mon intuition à ce sujet, d'un point de vue philosophique ou tout au plus scientifique mais de type grande échelle.

un enrichissement de nos buts initiaux. À nouveau, ne négligeons pas le prix à payer : il se peut que nous oubliions, pendant ces expériences de l'amour, des idées importantes que nous comptions développer dans notre travail, et il n'est pas dit que nous finissions un jour par les retrouver. Mais la foi consiste à penser que nous en trouverons de meilleures, d'une certaine façon, et cette foi est transmise par la hauteur du sentiment de vitalité associé à cette expérience de l'amour — qui comporte une part de perte de contrôle dionysiaque [33], de transe, bien que cette transe reste empathique, commandée par Aphrodite [34] plutôt que Dionysos. Cette foi doit évidemment être alimentée par le fait d'avoir déjà expérimenté et constaté la chose.

Prescription pour éviter cette instrumentalisation. Donc, pour résumer : cette communication entre l'être et la puissance via l'amour n'est pas vraiment quelque chose qu'en ultime instance il soit souhaitable d'instrumentaliser. Bien sûr, dans un certain quotidien confortable dans lequel nous nous trouvons tous par périodes, une telle instrumentalisation aura inévitablement lieu. Mais il s'agit de rechercher les expériences où une telle instrumentalisation est hors de propos et cède sa place à une véritable expérience amoureuse. Ceci n'implique nullement la nouveauté quant aux partenaires. Il peut s'agir du même partenaire à chaque fois. Par ailleurs, il s'agir aussi d'élargir ces expériences amoureuses au-delà de l'amour romantique ou sexuel : l'amitié profonde, par exemple, est pour moi inconcevable en dehors de la notion d'amour.

3 Conclusion

Nous avons présenté dans cet article l'état d'élaboration actuel de notre philosophie. Cette philosophie est une tempérance qui prend toute la mesure des découvertes de la volonté de puissance par Nietzsche d'une part, et d'autre part de l'être des spirituels/psychologues et de l'être-au-monde par Heidegger. Notre première thèse est la suivante. À partir d'une explication de l'opposition très fondamentalement frontale entre sentiment de puissance d'une part et d'autre part sentiments d'être et d'être-au-monde, nous expliquons que toute tempérance contemporaine en phase avec la vie doit faire une sérieuse place à ces deux sentiments dans la vie humaine. La volonté de puissance porte l'être vers des états « plus hauts » [48], et l'être atteint, lui, nourrit en retour les nouvelles poussées de volonté de puissance. Ainsi, une croissance vitale saine (c'est-à-dire un tant soit peu tempérée, au moins suffisamment pour ne pas causer la mort de l'individu, tout simplement) peut avoir lieu en l'homme. Autrement, nous prédisons les pires dérèglements pour ce dernier, et *in fine* la mort prématurée. Notre deuxième thèse est la suivante. Nous pensons que l'amour est le possibilitateur maximal des échanges vitaux, des flux entre l'être et la puissance, et nous soutenons qu'il n'est pas souhaitable

48. Cette hauteur n'est pas exactement celle de l'être. La volonté de puissance a bien tendance à pousser vers une sorte d'état vital plus haut, plus développé, plus complexe, en particulier à travers les processus cérébraux hautement actifs pendant ces états de montée de la puissance, mais ensuite il faut « redescendre » pour actualiser l'être, qui n'entend pas de hauts ni de bas : l'être d'un personne est partout à la fois en elle, il peut être *plus ample* d'une certaine façon, oui, mais pas plus haut, du moins ce n'est pas notre conception de l'être (l'esprit, oui, peut être plus haut, mais en ce qui concerne l'être c'est d'autre chose dont on parle). Par ailleurs, nous voudrions faire la proposition suivant quant aux rapports entre l'être et l'âme : il est possible que l'expérience de l'être soit une sorte d'expérience du ressenti global à la fois de l'âme et de notre organisme (tout ce qui est, en somme), mais surtout, point important, *tous deux dans un état global de quiétude, essentiellement, ou tout au plus d'activité spontanée mais absolument non forcée* ; le sentiment de puissance, lui, serait le ressenti, à nouveau, de l'âme et de notre organisme, mais, cette fois-ci, *en mouvement significatif et souvent impétueux, dans l'effort* ; un point commun entre être et puissance que l'on perçoit ici, c'est le caractère essentiellement global du sentiment (encore bien plus global pour l'être, mais tout de même assez global pour la pleine expression de puissance).

de tenir cet amour sous la houlette d'un flux désiré anticipé entre l'être et la puissance, qu'il faut accepter que l'expérience amoureuse vienne éventuellement mettre à bas nos volontés antérieurs, nos perspectives quant à nos flux entre être et puissance. En guise d'ouverture, nous aimerions signaler que nous n'avons pas traité du thème de la joie dans ce travail (enfin, seulement très ponctuellement, une fois, et essentiellement pour rejeter la chose eu égard à notre propos) : la joie est pour nous encore un tout autre phénomène/sentiment que ceux que nous avons décrit ici, bien plus difficile à saisir à notre avis ; nous nous demandons même s'il peut y avoir de joie consciente [49], si vouloir attraper cette joie par la conscience ne la détruit pas. Ce sera notre prochain sujet d'étude.

Note au lecteur

Ce travail n'aurait pas vu le jour sans mes innombrables conversations avec Alba Maria Tortosa Benito, ci-après citée sous le nom de Alba Tortosa, depuis l'année 2019. *Elle n'a pas été pour moi moins que Socrate pour Platon* [50]. C'est elle qui m'a fait découvrir la notion d'être des spirituels et des psychologues — pas la notion d'être-au-monde heideggerienne. C'est suite à ses recommandations que j'ai lu une bonne partie des références de ce travail ; en particulier, ce sont des références souvent très actuelles [51],

49. En dehors de la joie provenant de la conscience d'être en train de créer quelque chose se rapportant bien davantage à notre être-au-monde qu'à notre puissance, quelque chose qui *subordonne sérieusement* la puissance à l'être-au-monde, dans un agencement « qui marche », c'est-à-dire que l'on prend conscience que notre puissance peut en effet être déclenchée par notre être-au-monde (non pas par notre être). C'est peut-être cela, la joie consciente. En dehors de ce type bien précis de créativité, la joie consciente nous échappe. En effet, et là nous réaffirmons notre nietzschéeisme, la conscience, si elle n'est pas traversée par un mouvement créatif montant, nous renvoie la plupart du temps aux problèmes et à la douleur. cela est dû au fait que fondamentalement l'homme cherche toujours à améliorer certaines choses, il est dans sa nature de ne pas simplement se satisfaire de ce qu'il est, et sans conscience d'un mécansime créatif à l'oeuvre en lui qui a justement pour but d'améliorer la situation de l'homme, d'une certaine façon, la conscience se focalisera inévitablement sur les problèmes uniquement. La joie inconsciente, en revanche, nous pouvons tout-à-fait l'envisager.

50. Les rapports sont analogues, je ne me suis pas prononcé au sujet des valeurs absolues. Un homme peut s'il le souhaite juger de sa "valeur" en son fort intérieur en se comparant aux autres, si cela l'aide à progresser, mais cela n'a aucune espèce d'importance d'un point de vue social et du développement de l'humanité. C'est la société qui jugera de l'apport de l'œuvre d'un homme, il en sera toujours ainsi.

51. Il est très difficile de trouver des traductions d'un nombre certain de ces ouvrages depuis l'anglais vers le français, alors de l'anglais vers l'espagnol la chose est simple. Je pense que cela est dû au fait que la culture française est fondamentalement beaucoup plus cartésienne, académique, voire plus égotique et narcissique que la culture espagnole, bien que la culture française « compense » en quelques sortes cela par un sucroît de rigueur, de rationalisme, de sérieux, cherchant à rétablir le lien empathique par la raison — ce qui anthropologiquement n'a rien d'une évidence à mon sens. En résumé, l'Espagne est un pays au peuple spontanément plus empathique, plus humain d'un point de vue de la gauche politique, et c'est grâce à l'Espagne que j'ai découvert cette littérature, assurément. Cela étant dit, j'estime que ce rapprochement d'avec la santé, la spiritualité, a « empêché » l'Espagne d'avoir une révolution comme celle de la France en 1789, de « traiter » le problème des classes sociales plus drastiquement, disons. En France, on traite le mal d'empathie par la révolte populaire — il faudrait préciser « empathie de qui vers qui », plusieurs liens sont envisageables. En Espagne, il n'y a pas ce manque d'empathie, de soin de l'autre dans les rapports quotidiens. Je me hasarde à suggérer, au risque de tomber dans des clichés, que l'Espagne est une culture plus féminine que la France. Il m'a fallu passer par l'Espagne pour découvrir les questions humaines (au sens de la gauche politique) et spirituelles de l'être via une femme espagnole. Cela étant dit, ces caractéristiques restent en Espagne la plupart du temps au niveau des rapports quotidiens, simplement cela donne sans doute aux espagnols une sensbilité pour ces questions au d'un point de vue intellectuel, d'où la facilité à trouver les traduction sus-mentionnées. À noter que les commentaires de cette note de bas de page sont assez spéculatifs, bien qu'ils me paraissent contenir beaucoup de vrai, et substantiellement influencés par les propos d'Alba Tortosa sur ces sujets, quand ils ne sont pas directement des suggestions de sa part.

beaucoup plus que toutes les autres références, qui elles sont souvent plus académiques, ou en tout cas plus canonisées par l'histoire, scolaires diraient peut-être certains, et pour certaines un peu datées maintenant en quelques sortes (bien que la philosophie ne soit pas la science, et que son éventuelle obsolescence est beaucoup moins critique [52]). Par ailleurs, c'est encore Mme Alba Tortosa, à travers son enthousiasme et son génie, qui m'a fait me réintéresser très sérieusement à l'opposition entre morale noble et morale d'esclave chez Nietzsche.

Concernant le travail ci-présent, son point de départ, qui est la première partie de la première thèse, trouve son origine dans les très nombreux échanges oraux que j'ai eu avec Mme Alba Tortosa. Ces conversations ont contribué à faire émerger en moi plusieurs intuitions, rapprochements et références exposés dans cette partie. Je lui reconnais pleinement cette contribution intellectuelle. J'ai toutefois réalisé seul la création du texte dans son ensemble, première partie de la première thèse comprise ; cette création comprend le plan du texte, ses formulations précises, son articulation argumentative, et sa mise en forme et rédaction finale : tout cela m'appartient exclusivement. Pour revenir sur le rôle déterminant d'Alba Tortosa : la dualité être/puissance est un sujet qui nous a très vite et longtemps « obsédés » depuis que nous nous sommes rencontrés. Mme Alba Tortosa est d'ailleurs arrivée à une dualité proche de façon écrite en hiver et au printemps 2025 (je ne connaissais pas ces écrits avant d'avoir écrit cet article), bien que sans avoir intégré les notions de volonté et sentiment de puissance à son système — dans son système il s'agit plutôt de sens recherché par l'homme (avec une référence à Victor Frankl), d'intégrer sa propre histoire, de dépasser ses traumas pour être en bonne santé et offrir cela à l'humanité au sens de la gauche politique —, plutôt comme une reformulation et déploiement occidentaux mais horizontaux du Tao, alors que ma philosophie prétend être un dépassement de cette dernière a dominante verticale [53]. La deuxième partie de la première thèse, en revanche, est moins le fruit de nos conversations, bien qu'un peu quand même ; cette deuxième partie insiste sur la notion de *croissance vitale* et est associée à un modèle physio-dynamique. Mme Alba Tortosa m'avait suggéré, après avoir lu la première version deu travail ci-présent, que certaines théories de l'apprentissage ressemblent apparamment à mon modèle, mais j'aimerais tout de suite réagir à ce sujet en disant que mon modèle va beaucoup plus loin que la simple notion d'apprentissage, souvent limitée au « software », c'est-à-dire à l'esprit de l'homme, ou du moins à son cerveau, alors que mon modèle implique l'organisme tout entier, c'est un point extrêmement important, auquel je tiens, c'est un mécanisme d'ontogénèse globale de l'organisme. L'un des écrits du printemps 2025 de Mme Alba Tortosa montre que cette dernière avait commencé à intégrer la notion de dynamique (notion que ma personne lui avait sans doute suggéré) à son système dual, mais qu'elle n'avait pour autant pas résolu la "tension irrésoluble" (ce sont ses propres mots) entre sa reformulation des pôles Yin et Yang — résoudre cette tension n'est peut-être pas son désir/propos, à elle d'évaluer cela en son âme. La tentative de dépassement hégélien m'appartient, ou du moins c'est moi seul qui ai mené ce dernier à bien, à ma manière, avec la puissance de la physique et de la physiologie.

Concernant ma deuxième thèse, l'apport de Mme Alba Tortosa a consisté à m'avoir amené à m'intéresser de beaucoup plus près à la notion d'amour, à ses nombreuses

52. Concernant l'obsolescence éventuelle de la science, se référer aux arguments de Thomas Kuhn, à notre avis convaincants, concernant l'oubli de certains concepts et de certains modèles scientifiques du passé.

53. Bien qu'elle contienne de l'horizontalité également, mais sans doute de façon un peu instrumentale bien que cruciale pour la santé. La seule horizontalité dont je puisse dire à coup sûr qu'elle n'est pas instrumentale dans mon système, ou du moins strictement instrumentale, c'est la nécessité des expériences d'amour radicales, de s'exposer à la destruction amoureuse par l'autre.

modalités, et, très crucialement, à m'avoir fortement incité à lire l'*Agonie des Eros* de Byung-Chul Han — je viens de citer le titre de la version originale, qui est en allemand —, dont la traduction française actuellement commercialisée à pour titre *Le Désir : L'enfert de l'identique* [35], et dont j'ai en fait, pour ma part, lu la traduction espagnole de Raúl Gabás et Antoni Martínez Riu. L'idée de « sortie de soi » dont je parle dans ce texte, d'arrachement à soi par l'amour, est entièrement reprise de Byung-Chul Han. Enfin, pour finir, Mme Alba Tortosa a toujours proné et défendu la notion d'humanité au sens à la fois spirituel et de la gauche politique lors de nos discussions. Je lui dois tout ceci, et bien plus encore.

Références

[1] Edmund Husserl. *Méditations cartésiennes*. Vrin, Paris, 1947. Traduction française d'Emmanuel Lévinas et Gabrielle Peiffer, publiée pour la première fois chez A. Colin en 1931. URL : https://www.vrin.fr/livre/9782711611331/meditations-cartesiennes.

[2] Friedrich Nietzsche. *Par-delà bien et mal*. Flammarion, coll. GF, Paris, 2000. Traduction française de Patrick Wotling, d'après l'édition publiée par Nietzsche en 1886. URL : https://editions.flammarion.com/par-dela-bien-et-mal/9782080278036.

[3] Friedrich Nietzsche. *Le Gai Savoir*. Flammarion, coll. GF, Paris, 1997. Traduction française de Patrick Wotling, d'après l'édition publiée par Nietzsche en 1887. URL : https://editions.flammarion.com/le-gai-savoir/9782081510852.

[4] Jean Varenne. *Les Upanishad du Veda ancien : Aitareya, Kauṣītaki, Chāndogya*. Gallimard, coll. Sources Orientales, Paris, 1960. Voir en particulier le Chāndogya. Texte aujourd'hui difficile à trouver en vente.

[5] Môhan Wijayaratna. *Majjhima-nikāya (Recueil de 152 moyens suttas), Le deuxième livre du Sutta-pitaka, Tome I*. Éditions LIS, Paris, 2009. Sutta numéro 10. URL : http://editions-lis.org/publications.html.

[6] Môhan Wijayaratna. *Dīgha-nikāya (Recueil de 34 longs suttas), Le premier livre du Sutta-pitaka, Tome II*. Éditions LIS, Paris, 2007. Sutta numéro 22. URL : http://editions-lis.org/publications.html.

[7] Jean Levi. *Les Œuvres de Maître Tchouang (Zhuangzi)*. Éditions de l'Encyclopédie des Nuisances, Paris, 2010. Chapitres II, VI, XIX. URL : https://www.fnac.com/a2803834/Tchouang-Tseu-Les-%C5%92uvres-de-Maitre-Tchouang.

[8] Erich Fromm. *Avoir ou Être*. Robert Laffont, Paris, 2004. Traduction de Théo Carlier. URL : https://www.lisez.com/livres/avoir-ou-etre-un-choix-dont-depend-lavenir-de-lhomme/9782221102916.

[9] Erich Fromm. *L'Art d'aimer*. Pocket, Paris, 2016. Traduction de Jean-Louis Laroche et Françoise Tcheng. URL : https://www.lisez.com/livres/lart-daimer/9782266268905.

[10] Alexander Lowen. *La peur de vivre*. Enrick B, Paris, 2017. Traduction de Marie-Odile Fortier-Masek. URL : https://www.lisez.com/livres/lart-daimer/9782266268905.

[11] Alexander Lowen. *Narcissism: Denial of the True Self*. Touchstone, chez Simon & Schuster Books, New York, 1985. Il existe une traduction française, *Gagner à en mourir : une civilisation narcissique*, mais elle semble ne plus être disponible en vente, sauf d'occasion. URL : https://www.simonandschuster.com/books/Narcissism/Alexander-Lowen/9780743255431.

[12] Martin Heidegger. *Être et Temps*. Gallimard, Paris, 1986. Traduction de François Vezin. URL : https://www.gallimard.fr/catalogue/etre-et-temps/9782070707393.

[13] Walpola Rahula. *L'Enseignement du Bouddha : D'après les textes les plus anciens*. Points, coll. Sagesses, Paris, 2014. Voir en particulier le Dhammacakkappavattana Sutta (Le Sermon de Bénarès), dans le Saṃyutta Nikāya. URL : https://www.editionspoints.com/ouvrage/l-enseignement-du-bouddha-walpola-rahula/9782757841822.

[14] Jean Varenne. *Le Tantrisme : Mythes, rites, métaphysique*. Albin Michel, Paris, 2014. Voir en particulier le Le Guhyasamāja Tantra (Tantra de l'Assemblée Secrète du Bouddha Shakyamuni). URL : https://www.albin-michel.fr/le-tantrisme-9782226310439.

[15] Sigmund Freud. *Pulsions et destins des pulsions*. Payot, coll. Petite Bibliothèque Payot, Paris, 2018. Traduction d'Olivier Mannoni. URL : https://www.payot-rivages.fr/payot/livre/pulsions-et-destins-des-pulsions-9782228920315.

[16] Friedrich Nietzsche. *Ainsi parla Zarathoustra*. Rivages, coll. Rivages Poche Petite Bibliothèque, Paris, 2019. Traduction de Maël Renouard. URL : https://www.payot-rivages.fr/payot/livre/pulsions-et-destins-des-pulsions-9782228920315.

[17] Antonio Damasio. *L'Ordre étrange des choses : La vie, les sentiments et la fabrique de la culture*. Odile Jacob, Paris, 2017. Traduction de Jean-Clément Nau. URL : https://www.odilejacob.fr/catalogue/psychologie/psychologie-generale/ordre-etrange-des-choses_9782738136084.php.

[18] Héraclite. *Fragments*. Flammarion, coll. GF, Paris, 2025. Traduction de Jean-François Pradeau. URL : https://editions.flammarion.com/fragments/9782080484840.

[19] Parménide. *Sur la nature ou sur l'étant*. Points, coll. Essais, Paris, 1998. Traduction de Barbara Cassin. URL : https://www.editionspoints.com/ouvrage/sur-la-nature-ou-sur-l-etant-la-langue-de-l-etre-parmenide/9782020263016.

[20] Friedrich Nietzsche. *Nachlass (été 1882), fragment 5[1], dans Sämtliche Werke, Kritische Studienausgabe*. de Gruyter, Berlin/New York, Éditions G. Colli & M. Montinari, 1992. Tome 10. URL : https://www.degruyterbrill.com/document/doi/10.1515/9783110860993/html.

[21] Byung-Chul Han. *Société de la fatigue*. PUF, Paris, 2024. Traduction d'Olivier Mannoni, et déjà traduit en 2014 par Julie Stroz aux éditions Circé. URL : https://www.puf.com/la-societe-de-la-fatigue.

[22] G. W. F. Hegel. *Encyclopédie des sciences philosophiques I : La science de la logique*. Vrin, coll. Bibliothèque des Textes Philosophiques, Paris, 1986. Traduction de Bernard Bourgeois. URL : https://www.vrin.fr/livre/9782711603596/encyclopedie-des-sciences-philosophiques.

[23] René Descartes. *Règles pour la direction de l'esprit*. Livre de Poche, coll. Les Classiques de la Philosophie, Paris, 1997. Traduction de Jacques Brunschwig, Première édition de 1963, Texte original de 1628. URL : https://www.livredepoche.com/livre/regles-pour-la-direction-de-lesprit-9782253067535/.

[24] René Descartes. *Discours de la méthode*. Flammarion, coll. GF, Paris, 1637. Présentation par Laurence Renault, Texte original de 1637. URL : https://editions.flammarion.com/discours-de-la-methode/9782080145390.

[25] Aristote. *Éthique à Nicomaque*. Livre de Poche, coll. Les Classiques de la Philosophie, Paris, 1992. Traduction de J. Barthélemy Saint-Hilaire, revue par Alfredo Gomez-Muller. URL : https://www.livredepoche.com/livre/ethique-nicomaque-9782253057727/.

[26] Karl Marx. *La Capital, Livres I, II, et III*. Folio, coll. Folio Essais, Paris, 1963. Édition établie et annotée par Maximilien Rubel. URL : https://www.livredepoche.com/livre/ethique-nicomaque-9782253057727/.

[27] Jean Shinoda Bolen. *Gods in Everyman*. Harper Paperbacks, New York, 2014. Traduction française difficile à trouver. J'ai lu l'ouvrage en espagnol. URL : https://www.amazon.com/Gods-Everyman-Archetypes-Shape-Lives/dp/0062329944.

[28] Giancarlo Dimaggio et Antonio Semerari. *Los Trastornos de la Personalidad : Modelos y Tratamientos*. Desclée de Brouwer, coll. Biblioteca de Psicologia, Bilbao, 2008. Traduction de Laia Villegas. URL : https://cipra.cl/biblioteca/desordenlimite/09%20-%20Libro%20-%20Los%20trastornos%20de%20la%20personalidad%20modelos%20y%20tratamiento.pdf.

[29] Platon. *La République*. Flammarion, coll. GF, Paris, 2002. Traduction et présentation par Georges Leroux. URL : https://editions.flammarion.com/la-republique/9782080493156.

[30] Wilhelm Reich. *L'Analyse caractérielle*. Payot, coll. Science de l'homme Payot, Paris, 2006. Traduction de Pierre Kamnitzer. URL : https://www.payot-rivages.fr/payot/livre/lanalyse-caract%C3%A9rielle-9782228900591.

[31] Alexander Lowen. *The Language of the Body : Physical Dynamics of Character Structure*. The Alexander Lowen Foundation, Shelburne, 2012. Traduction française difficile à trouver. URL : https://www.lowenfoundation.org/product-page/the-language-of-the-body.

[32] Bessel van der Kolk. *Le Corps n'oublie rien*. Albin Michel, Paris, 2020. Traduction d'Aline Weill et Yvane Wiart. URL : https://www.albin-michel.fr/le-corps-noublie-rien-9782226457486.

[33] Friedrich Nietzsche. *La Naissance de la tragédie*. Livre de Poche, Paris, 2013. Traduction de Patrick Wotling. URL : https://www.livredepoche.com/livre/la-naissance-de-la-tragedie-nouvelle-edition-9782253163725/.

[34] Jean Shinoda Bolen. *Gods in Everywoman*. HarperOne, New York, 2009. Traduction française difficile à trouver. J'ai lu l'ouvrage en espagnol. URL : https://www.amazon.fr/Goddesses-Everywoman-Powerful-Archetypes-English-ebook/dp/B00134XEPU.

[35] Byung-Chul Han. *Le Désir : l'enfer de l'identique*. Autrement, 2018. Traduction d'Olivier Mannoni, Première édition parue en 2015. URL : https://www.autrement.com/le-desir/9782746750364.