

■ PSYCHOLOGIE

Comment transformer votre vie avec les thérapies courtes

Cécile Wyler Roulet

Favre, 2015
[240 pages, 19 euros].

Toutes les psychothérapies ne s'étendent pas sur de longues durées. Il existe des thérapies courtes, qui visent à soulager vite, en une séance ou en tout cas en moins de quinze.

Comme ce sous-domaine de la pratique psychologique foisonne, l'auteur propose de nous guider. Elle présente neuf thérapies brèves avec des exemples de séances, qui illustrent que toutes les thérapies brèves soulagent lorsqu'elles sont appliquées séparément, et peuvent tout à fait être combinées entre elles pour plus d'efficacité.

Les thérapies brèves suscitent aussi un intérêt scientifique. Les psychologues mènent par exemple des études contrôlées démontrant l'efficacité des thérapies comportementales et cognitives (TCC) pour soulager de multiples désordres. Les neuroscientifiques, eux, étudient beaucoup l'hypnose pour comprendre comment elle change les perceptions de notre cerveau.



Le lecteur ressort de l'ouvrage moins intimidé par les acronymes obscurs désignant les styles de thérapies brèves, tels PNL, programmation neurolinguistique, EFT (*Emotional Freedom Technique*, soit technique de la liberté émotionnelle), EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, soit désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires), etc. Les transcriptions de séances démythifient ce jargon technique.

Martine Meunier
CRNL, CNRS, Lyon

■ BIOLOGIE

Conflits intérieurs

Éric Bapteste

Matériologiques, 2015
[268 pages, 15 euros].

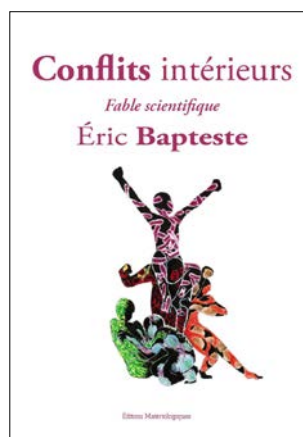
La sélection naturelle ne peut produire aucune modification dans une espèce exclusivement au profit d'une autre... et si [cela] pouvait être prouvé... cela annihilerait ma théorie. Ces lignes de Darwin n'ont guère encouragé les évolutionnistes à étudier les coopérations, où des organismes interagissent avec bénéfices réciproques : le darwinisme est longtemps resté exclusivement la théorie de la compétition entre organismes. Cependant, dès le XIX^e siècle, d'autres biologistes décrivent des coopérations : ainsi, nos cellules contiennent et nourrissent des bactéries qui les aident à respirer, les mitochondries.

La vision d'une évolution fondée sur la coopération a donc émergé en marge du courant évolutionniste majeur : en 1970, l'une des vedettes de la coopération, Lynn Margulis, considère le travail de Darwin comme « anthropomorphe et d'un intérêt limité » !

Cette opposition quant aux mécanismes majeurs de l'évolution

forme la trame de *Conflits intérieurs*, le conte philosophique bien troussé d'un chercheur en évolution formé à la philosophie des sciences. Un texte fluide et prenant (je l'ai lu d'un trait !), richement nourri des découvertes récentes (tous les faits évoqués sont directement issus des travaux de chercheurs). Et ce n'est pas le moindre mérite du texte que de dresser, en lignes alertes et captivantes, une image moderne des interactions biologiques.

Sur cette toile de fond, l'intrigue oppose deux chercheurs canadiens fictifs, Robert Beaubien,



un tenant de la coopération un peu déprimé au début de l'histoire, et John Hatch, un tenant de la compétition à qui tout semble réussir. Je ne vous raconte pas le livre, où fait irruption une jeune chercheuse envisageant le monde physique et biologique comme un réseau d'interactions fluctuantes. Bref, des gens qui envisagent moins les organismes que les liens qui les unissent – et qui de plus sont tous candidats au prix Crafoord, l'équivalent du Nobel en évolution. Leurs approches respectives du succès évolutif les aideront-elles ?

Le conte croque aussi les activités du microcosme scientifique. Mais ce n'est pas tout ! Il fait émerger l'importance du

monde microbien par les faits et un lent rebondissement qui... (j'ai dit que je ne raconterai pas le livre : lisez-le, après tout).

Marc-André Sélosse
Université de Montpellier

■ ANTHROPOLOGIE

Révolution dans nos origines

Jean-François Dortier (dir.)

Sciences Humaines, 2015
[416 pages, 19 euros].

À la fin de l'année dernière est paru un livre qui, comme son titre l'indique, est révolutionnaire pour n'importe quel homme cultivé, même s'il est passé inaperçu de la plupart...

L'histoire naturelle de l'humanité est en train d'être réécrite sous le coup des découvertes qui se succèdent chaque mois en génétique, préhistoire, paléontologie, paléanthropologie, écologie, éthologie... Rappelons qu'il est maintenant certain qu'à l'époque des artistes de la grotte Chauvet, plus de cinq formes humaines différentes cohabitaient sur Terre ; que chez nos ancêtres, la taille du cerveau a été multipliée par trois ; que notre patrimoine génétique est en partie néandertalien...

Ce volumineux ouvrage collectif, peu onéreux, réunit les écrits de trente-six spécialistes et fait le bilan des connaissances actuelles dans les domaines de la culture animale, de l'émergence de l'esprit humain, de l'apparition du langage, de l'évolution des techniques, de la naissance de l'art, des premiers mythes et religions, des sources de la morale, de nos modes de vie préhistoriques, de la polygamie et de la domination masculine, de l'évolution du sexe...

Prenons par exemple la question de l'origine de la guerre qui

oppose deux préhistoriens bien connus dans notre pays. Jean Guilaine estime que la guerre a toujours existé, alors que Marylène Patou-Mathis considère que, si la violence a toujours existé, la guerre apparaît avec le Néolithique. Alain Testart, lui, défendait l'idée que l'accumulation de biens, qui s'est produite lors de la sédentarisation des premiers agriculteurs vers 10000 ans avant notre ère, explique les raids, les rivalités territoriales et donc les guerres préhistoriques.

Aux points de vue de ces trois chercheurs s'ajoutent ceux de deux préhistoriens nord-américains. Lawrence Keeley avance que les guerres préhistoriques étaient plus meurtrières que les guerres modernes. Quant à Brian Hayden, spécialiste des sociétés dites transégaliennes, il les considère comme une étape entre les sociétés de chasseurs-cueilleurs, dites égalitaires et nos sociétés. Sur les rivages poissonneux, ces sociétés ont probablement constitué les premiers gros villages sédentaires où des chefferies sont apparues. Il prolonge ainsi les interrogations sur la violence en recherchant les origines des inégalités sociales.

Bref, cette science en marche enraine l'homme et lui donne

une lisibilité que les sciences humaines réclamaient.

Pierre Jouventin

CNRS (émér.), Montpellier

■ ÉCOLOGIE-GÉNÉTIQUE

Empreinte du vivant

Dominique Joly, Denis Faure et Sylvie Salamiou (dir.)

Le Cherche-Midi/CNRS, 2015
(192 pages, 24,90 euros).

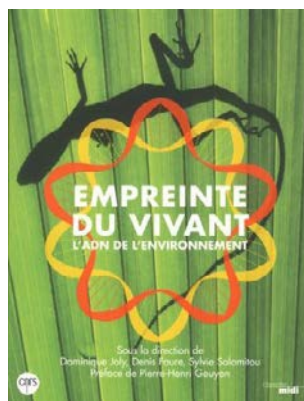
Cet ouvrage collectif a l'ambition de faire découvrir la génomique environnementale : comment le séquençage de gènes, de génomes, d'ensembles de génomes (métagénomes) et des ARN correspondants trouvés dans des échantillons de terre, d'eau, d'air ou de milieux biologiques permet d'étudier les écosystèmes et les organismes, souvent inconnus, qui y vivent.

Les auteurs ont choisi de multiplier les exemples pour démontrer la puissance de feu de l'approche génomique. Les textes sont courts, émaillés de « focus » et richement illustrés de photographies. On se promène avec plaisir de la détection d'espèces exotiques invasives à l'analyse des ADN anciens, en passant par la découverte des microorganismes symbiotes des termites. De quoi alimenter dissertations et cours, ou méditer sur les adaptations du vivant.

Il apparaît ainsi comment la génomique renouvelle l'inventaire de la biodiversité et la classification des organismes tout en éclairant leurs facultés d'adaptation. Elle est la seule technique à révéler l'empreinte d'ADN ou d'ARN laissée par tous les organismes se trouvant dans un milieu donné.

Elle apporte des connaissances qui contribueront, peut-être, à relever les défis du réchauffement climatique, de l'épuisement des sols, des pollutions ou de l'érosion de la biodiversité...

Souvent, la génomique environnementale permet d'affiner des connaissances : par exemple que les plantes réagissent chimiquement aux attaques des phytophages. On pourrait la qualifier davantage de « champ technique à recherches multiples » que de discipline scientifique de même rang que la microbiologie ou l'écologie. Une question primordiale est de savoir quoi faire de la masse de données informatisées produites, dont le stockage commence d'ail-



leurs à poser problème. Comment les écologues, climatologues, microbiologistes, etc. parviendront-ils à organiser et interpréter ces données éparpillées pour mieux comprendre les écosystèmes et les évolutions environnementales en cours ? Un travail de longue haleine et l'occasion, peut-être, d'un autre livre...

Jean-Jacques Perrier

Journaliste scientifique, Paris

Retrouvez l'intégralité de votre magazine et plus d'informations sur www.pourlascience.fr



Rollon

Pierre Bouet

Tallandier, 2016
(224 pages, 19,90 euros).

À partir du VIII^e siècle, l'Europe subit les assauts des barbares du sud – les Maures – et de ceux du nord – les Vikings. D'abord pirates-marchands, ces derniers se commueront en conquérants-pillards, puis en pillards installés. L'auteur nous fait très bien ressentir comment Rollon, le chef des Vikings installés dans la vallée de Seine, est parvenu à transformer une bande indisciplinée de pillards en colons-sujets intégrés au sein du bout de France qu'il a reçu en apanage en 911.



Pour la sociologie

Bernard Lahire

La Découverte, 2016
(170 pages, 13,50 euros).

La sociologie – l'étude scientifique des comportements sociaux – est une science, pas une idéologie ! Ce cri du cœur d'un sociologue transparaît dans sa féroce mise en évidence des intentions idéologiques des détracteurs, peu scientifiques mais souvent très politiciens, de sa science. La sociologie gêne parce que la complexité des déterminismes sociologiques empêche de juger facilement des gens et met en évidence la domination d'autres gens. Toutefois, comprendre les phénomènes sociaux n'est pas les excuser ou les dénoncer, rappelle-t-il ; en revanche, les comprendre est nécessaire pour donner à la démocratie une chance de les maîtriser.



La postmodernité à l'heure du numérique

M. Maffesoli et H. Fischer

Bourin, 2016
(136 pages, 20 euros).

Depuis que l'âge de l'information a succédé à l'âge du feu (énergie), nous sommes passés de la modernité à la postmodernité, définissent les auteurs. Puis, à la faveur d'une brillante conversation, ils posent nombre de questions sur le nouvel âge – et y répondent : quel rapport établir entre numérique et politique ? Comment penser la synergie de l'ultramoderne technique et de l'archaïque social qu'il fait revenir en force, notamment par les tribus numériques ? Que va devenir le monde dans une génération ?

