

■ 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 neuro-linguistique, 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].

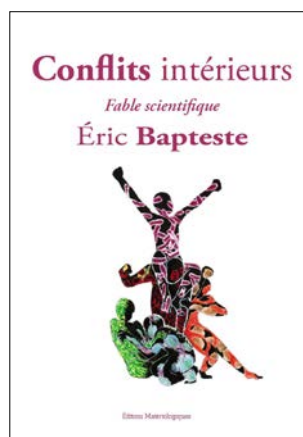
La sélection naturelle ne peut produire aucune modification dans une espèce exclusivement au profit d'une autre... et si [cela] pouvait être prouvé... cela annihilerait ma théorie. Ces lignes de Darwin n'ont guère encouragé les évolutionnistes à étudier les coopérations, où des organismes interagissent 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 «anthropomorphique et d'un intérêt limité»!

Cette opposition quant aux mécanismes majeurs de l'évolution

forme la trame de *Conflits intérieurs*, le conte philosophique bien tressé 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