

NOUVEAU REGARD SUR NOTRE ÉVOLUTION

Décoder notre époque et vivre mieux

Guillaume Fürst, PhD en psychologie

Dossier de soumission éditorial

Ce dossier présente l'ouvrage *Nouveau regard sur notre évolution* (titre provisoire) dans le cadre de sa soumission à publication. Il comprend :

- une présentation générale du projet ;
- le positionnement éditorial et le public visé ;
- les principales caractéristiques du manuscrit ;
- un synopsis détaillé de l'ouvrage.

Le manuscrit est achevé. Il est disponible dans son intégralité sur demande.

Le paradoxe de notre réussite

Nous sommes une espèce paradoxale. En quelques milliers de générations, nous avons appris à maîtriser le feu, transformer notre environnement, bâtir des villes, explorer l'espace et décrypter le génome. En deux siècles à peine, nous avons doublé notre espérance de vie, fait reculer la pauvreté, connecté la planète entière et accumulé une quantité de connaissances sans précédent.

Mais cette réussite a un prix. Nous vivons plus longtemps, mais pas toujours mieux. Nous sommes plus connectés, mais souvent plus isolés. Nous n'avons jamais disposé d'autant d'informations, mais il n'a jamais été aussi difficile de distinguer le vrai du faux, l'essentiel du superflu. Nous sommes devenus capables de modifier le climat, de créer des intelligences artificielles ou de manipuler notre propre génome, alors que nous peinons encore à réguler notre attention, nos désirs ou nos institutions.

Comment une espèce capable d'une telle réussite peut-elle produire autant de tensions ? La thèse de ce livre est que nous avons appris à transformer le monde beaucoup plus vite que nous n'avons appris à nous transformer nous-mêmes.

Pour comprendre ce paradoxe, il faut replacer l'être humain dans son histoire longue. Non pas seulement celle des civilisations, mais celle du vivant. Car nos émotions, nos comportements, nos institutions et nos technologies sont le produit d'une même histoire évolutive, où interagissent biologie, développement, culture et environnement.

De l'origine de la vie aux défis du 21^e siècle, cet ouvrage propose une synthèse des connaissances contemporaines sur l'évolution, la psychologie et la culture. Son ambition est simple : comprendre pourquoi nous sommes devenus extraordinairement puissants... et pourquoi il est devenu si difficile de rester viables.

Pourquoi ce livre aujourd'hui ?

Jamais nous n'avons autant su sur nous-mêmes. En quelques décennies, la biologie évolutive, la psychologie, les neurosciences, l'anthropologie et les sciences cognitives ont profondément renouvelé notre compréhension de l'être humain. Pourtant, ces connaissances demeurent largement dispersées entre les disciplines et peinent encore à éclairer les grands débats de société.

Dans le même temps, nous faisons face à des défis qui semblent, à première vue, très différents : crise écologique, montée des troubles psychiques, polarisation politique, surcharge informationnelle ou perte de confiance dans les institutions. Ces phénomènes sont pourtant loin d'être indépendants.

Ce livre montre qu'ils peuvent être compris à partir d'un même cadre de lecture. En replaçant l'humain dans son histoire évolutive — biologique, psychologique et culturelle —, il relie des domaines souvent étudiés séparément et propose une vision intégrée de notre fonctionnement individuel et collectif.

L'évolution n'est pas seulement l'histoire de ce que nous avons été. Elle constitue aujourd'hui l'un des cadres les plus puissants pour comprendre ce que nous sommes devenus et réfléchir aux conditions d'un avenir plus viable.

Comment mieux nous réguler ?

Une idée traverse tout l'ouvrage : les systèmes vivants durables ne maximisent pas sans limite ; ils apprennent à stabiliser des tensions. À toutes les échelles du vivant, il faut arbitrer entre croissance et préservation, compétition et coopération, exploration et stabilité.

Pendant longtemps, la puissance technologique et l'abondance énergétique nous ont donné l'illusion que ces contraintes pouvaient être repoussées indéfiniment. Aujourd'hui, elles réapparaissent avec force.

Les grandes questions du 21^e siècle ne sont donc peut-être plus : « Comment produire davantage ? » ou « Comment être plus performants ? », mais « Comment mieux réguler ? » ou « Comment rester viables ? » Ce livre explore les conditions de cette viabilité, à l'échelle des individus comme des sociétés.

La promesse du livre

Le livre propose :

- Une synthèse accessible et interdisciplinaire des connaissances contemporaines sur l'évolution humaine.
- Une vision intégrée reliant biologie, psychologie, culture et société.
- Une compréhension nuancée des crises contemporaines.
- Une perspective ni fataliste ni naïve.
- Des pistes de réflexion concrètes sur les marges de manœuvre individuelles et collectives.

Public visé

- Grand public cultivé intéressé par les sciences humaines et naturelles.
- Lecteurs de vulgarisation scientifique exigeante.
- Professionnels et étudiants en psychologie ou sciences humaines.
- Décideurs et citoyens souhaitant mieux comprendre le monde actuel.

Positionnement et originalité

De nombreux ouvrages ont contribué à renouveler notre compréhension de l'être humain en mobilisant la biologie évolutive, la psychologie, les neurosciences ou l'anthropologie. Cet ouvrage s'inscrit dans cette tradition de vulgarisation scientifique exigeante, aux côtés notamment des travaux de Robert Sapolsky, Joseph Henrich, Steven Pinker, Daniel Dennett ou Richard Dawkins. Son ambition est toutefois différente.

Là où la plupart de ces ouvrages explorent principalement un domaine particulier — l'évolution, la cognition, la culture ou les comportements —, celui-ci cherche à les articuler dans un même cadre explicatif. Il propose une lecture intégrée de l'être humain, reliant les mécanismes biologiques, le développement psychologique, l'évolution culturelle, les institutions et les grands défis contemporains.

Le livre se distingue notamment par :

- une conception contemporaine de l'évolution, intégrant coopération, coévolution gène-culture, plasticité développementale et construction de niche ;
- une psychologie replacée dans le vivant, sans réductionnisme ni opposition artificielle entre nature et culture ;
- une articulation constante entre psychologie, culture, économie, technologies et écologie ;
- une réflexion centrée sur une question commune à l'ensemble de ces domaines : comment maintenir des systèmes humains viables dans un monde devenu plus puissant, plus rapide et plus complexe que celui qui nous a façonnés ?

L'ouvrage ne se présente donc pas comme une synthèse supplémentaire des sciences de l'évolution, mais comme une nouvelle grille de lecture du monde contemporain fondée sur ces sciences.

À propos de l'auteur

Guillaume Fürst est psychologue et docteur en psychologie. Pendant près de vingt ans, il a mené des recherches et enseigné dans plusieurs universités, notamment l'Université de Genève. Ses travaux portent sur les émotions, la personnalité, la créativité, la diversité et la méthodologie. Il exerce également en pratique clinique dans une approche cognitivo-comportementale. Ce double ancrage, académique et clinique, nourrit le projet : proposer une synthèse rigoureuse et accessible des connaissances contemporaines sur l'humain et leur donner une portée concrète.

Caractéristiques du projet

- Manuscrit achevé.
- Essai de vulgarisation scientifique.
- Environ 100 000 mots.
- Environ 250 pages + 50 pages de notes et références
- 12 chapitres répartis en 4 parties.
- 30 figures, 32 encadrés et 16 tableaux.

Le manuscrit complet est disponible sur demande. Le synopsis détaillé est disponible ci-dessous.

Synopsis détaillé

Partie I – Origines profondes

Cette première partie replace l'être humain dans la continuité de l'histoire du vivant. Elle montre que la complexité biologique ne résulte pas uniquement de la compétition, mais aussi d'une succession de coopérations stabilisées ayant permis l'émergence de nouveaux niveaux d'organisation. Cette perspective renouvelle notre compréhension de l'évolution et prépare l'analyse des spécificités psychologiques et culturelles de notre espèce.

Chapitre 1 – Évolution et transitions majeures

Comment la complexité du vivant est-elle apparue ? Après avoir présenté les principes fondamentaux de l'évolution — variation, sélection et transmission —, ce chapitre montre que les organismes résultent toujours d'interactions entre gènes, développement et environnement. Il introduit ensuite une idée qui traversera tout l'ouvrage : les grandes transitions évolutives (cellules complexes, organismes multicellulaires, sociétés animales) reposent autant sur la stabilisation de coopérations que sur la compétition. L'évolution apparaît ainsi comme une succession de nouveaux niveaux d'organisation, dont l'histoire humaine constitue le prolongement.

Chapitre 2 – L'organisme et son environnement

Comment un organisme parvient-il à agir de manière adaptée dans un monde incertain ? Ce chapitre retrace l'apparition progressive du système nerveux comme réponse à ce défi fondamental. Réflexes, régulations physiologiques, émotions, mémoire et cognition se sont progressivement superposés au cours de l'évolution pour améliorer l'adaptation. La perception apparaît ainsi non comme une photographie fidèle du réel, mais comme une construction active orientée vers l'action. Ce chapitre constitue un maillon essentiel de l'argumentation développée dans les deux premières parties : montrer que l'être humain s'inscrit pleinement dans la continuité du règne animal.

Chapitre 3 – L'émergence d'Homo sapiens

Qu'est-ce qui fait réellement la singularité d'Homo sapiens ? Ce chapitre montre qu'elle ne résulte pas d'une innovation unique, mais de la coévolution progressive de multiples facteurs — cerveau, corps, outils, feu, sociabilité. Le chapitre présente également plusieurs mécanismes fondamentaux de compétition et de coopération que l'on retrouve chez de nombreuses espèces (agression, tromperie, sélection de parentèle, altruisme réciproque). L'intelligence et la sociabilité humaine sont ainsi replacées dans la continuité de capacités présentes chez d'autres espèces – avant de passer, dans la partie suivante, à l'analyse plus approfondie des spécificités humaines.

Partie II – Un animal spécial

Cette deuxième partie montre comment Homo sapiens est devenu une espèce capable d'une coopération et d'une créativité sans équivalent grâce à l'articulation progressive des émotions, de la cognition, de la culture et des institutions.

Chapitre 4 – Émotions, personnalité et conscience

Comment la vie mentale s'est-elle construite au cours de l'évolution ? Ce chapitre présente les émotions comme des systèmes adaptatifs orientant l'attention, préparant l'action et facilitant la coordination sociale. La personnalité est ensuite abordée comme un ensemble relativement stable de stratégies adaptatives, dont chaque configuration présente avantages et limites selon les contextes. Ici encore, la continuité avec les autres espèces est mise en évidence. Le chapitre s'achève sur une réflexion consacrée à la conscience, envisagée non comme un phénomène séparé de la biologie, mais comme une propriété émergente présente, sous des formes diverses, chez de nombreuses espèces. Le sentiment d'unité du moi apparaît lui-même comme une construction fonctionnelle façonnée par l'évolution, puis enrichie par le langage et la culture.

Chapitre 5 – Empathie, altruisme et coopération

Pourquoi l'être humain coopère-t-il à une échelle sans équivalent dans le règne animal ? Ce chapitre explique que notre ultra-socialité résulte de l'articulation progressive de nombreux mécanismes favorisant la coopération. Les émotions sociales, comme l'empathie, ont contribué à l'émergence des comportements coopératifs avant de se combiner à d'autres mécanismes — réciprocité, réputation, punition des tricheurs, compétition entre groupes ou contraintes écologiques — pour faire émerger une véritable « culture de la coopération ». Le chapitre défend une idée centrale de l'ouvrage : la coopération humaine constitue une transition évolutive majeure et l'un des principaux moteurs de l'émergence de la culture.

Chapitre 6 – L'évolution culturelle

Ce chapitre présente la culture comme un second système d'héritage, complémentaire de la génétique. Il retrace l'émergence de la culture cumulative à partir de formes de proto-culture observées chez d'autres espèces, puis montre comment l'imitation et le langage ont rendu possible une transmission d'une fidélité sans équivalent, permettant aux innovations de s'accumuler d'une génération à l'autre. Les

mécanismes de l'évolution culturelle sont ensuite examinés : les innovations ne se diffusent pas au hasard, mais sont orientées par nos capacités cognitives, nos émotions et différents biais d'apprentissage social (conformité, prestige, efficacité). En développant un système d'héritage collectif capable d'accumuler une quantité considérable d'informations, l'humanité est devenue l'espèce par excellence de la construction de niche, capable de transformer son environnement à une échelle sans précédent.

Interlude – Science et information

Cet interlude marque une transition entre les fondements évolutifs présentés dans la première moitié du livre et l'analyse des défis contemporains dans les parties 3-4. Il s'interroge sur une question préalable : comment produire des connaissances fiables ? Il présente ensuite la science comme une démarche collective, cumulative et autocorrectrice. Il explique pourquoi cette méthode constitue notre meilleur outil pour comprendre les phénomènes complexes. Enfin, il examine les limites naturelles de notre cognition — biais, raccourcis mentaux, attraction pour les récits simples — ainsi que les défis posés par l'environnement informationnel contemporain.

Partie III – Une folle époque

Cette troisième partie applique les enseignements précédents aux défis du 21^e siècle. Elle met en évidence que nombre de nos difficultés actuelles résultent d'un décalage croissant entre une puissance technique devenue immense et des mécanismes biologiques, psychologiques et institutionnels qui peinent à la réguler.

Chapitre 7 – La société thermo-industrielle

Comment l'humanité est-elle devenue aussi puissante en si peu de temps ? Ce chapitre retrace l'extraordinaire transformation rendue possible par les énergies fossiles et la révolution industrielle. Quelques ordres de grandeur permettent de mesurer les progrès spectaculaires accomplis depuis deux siècles en matière de santé, de richesse ou de qualité de vie. Mais cette prospérité s'accompagne désormais d'effets secondaires majeurs : changement climatique, effondrement de la biodiversité, franchissement des limites planétaires, maladies chroniques et surcharge psychique.

Chapitre 8 – La conquête du bonheur

Pourquoi le bonheur semble-t-il si difficile à atteindre durablement ? Ce chapitre propose une synthèse des connaissances actuelles sur le bien-être en montrant qu'il ne se réduit ni au plaisir immédiat ni à une simple question d'état d'esprit. Le bien-être est replacé dans une perspective évolutive : les émotions négatives et le stress apparaissent comme des systèmes d'alerte indispensables à la survie, tandis que les émotions positives favorisent l'exploration, l'apprentissage, la créativité et la coopération. Le chapitre examine également les principaux déterminants du bien-être — personnalité, conditions de vie, statut socio-économique, soutien social et habitudes de vie — ainsi que les limites structurelles de la quête du bonheur. L'adaptation hédonique, l'aversion aux pertes et le décalage croissant entre nos

systèmes émotionnels et les environnements contemporains rendent illusoire toute recherche de bonheur maximal.

Chapitre 9 – Les dérives de l'évolution culturelle

Pourquoi des sociétés toujours plus riches, innovantes et connectées génèrent-elles autant de stress, de désinformation et de surconsommation ? Ces phénomènes ne relèvent pas seulement de choix individuels ou d'innovations technologiques, mais d'une dynamique plus profonde : l'évolution culturelle et économique. L'économie de l'attention et les plateformes numériques apparaissent comme le résultat d'un processus de sélection culturelle favorisant les contenus et les produits les plus aptes à capter notre attention, souvent au détriment du bien-être, de la qualité de l'information et de la soutenabilité. Le chapitre propose une lecture évolutionniste de l'économie et de la surconsommation, montrant comment la coévolution entre offre et demande alimente une course aux « superstimuli » (aliments ultra-transformés, réseaux sociaux, divertissements, etc.) qui exploitent nos circuits de récompense et entretiennent une logique du « toujours plus ». Enfin, il défend l'idée que cette compétition généralisée brouille notre perception des risques et détourne l'attention des enjeux les plus importants : les scénarios technologiques spectaculaires occupent une place disproportionnée dans le débat public, tandis que des risques plus plausibles — dérèglement climatique, santé mentale, polarisation ou manipulation informationnelle — restent souvent sous-estimés.

Partie IV – Se développer

Cette dernière partie explore les marges de manœuvre dont disposent les individus et les sociétés. Elle propose une approche fondée sur la régulation plutôt que sur la recherche illimitée de performance, de croissance ou d'optimisation.

Chapitre 10 – Le rôle de l'enfance

Pourquoi l'enfance humaine est-elle si importante ? Ce chapitre retrace l'évolution de l'enfance et montre qu'elle constitue une adaptation essentielle à l'acquisition du langage, de la culture et de la coopération. Il présente les principaux mécanismes du développement en soulignant l'interaction permanente entre biologie, plasticité cérébrale et environnement. Les expériences précoces, favorables ou adverses, orientent durablement les trajectoires de développement. Le chapitre examine ensuite les transformations récentes de l'environnement éducatif, en montrant comment la surprotection, l'excès de supervision ou l'omniprésence des écrans peuvent compromettre certaines expériences essentielles, comme le jeu libre ou l'accès progressif à l'autonomie. Ces évolutions contribuent à éclairer la hausse actuelle du mal-être chez les jeunes, qui résulte moins d'une cause unique que d'une accumulation de transformations structurelles.

Chapitre 11 – Efforts collectifs

Comment relever des défis qui dépassent largement les comportements individuels ? Ce chapitre met en évidence le fait que la crise écologique, les inégalités ou la surcharge informationnelle relèvent avant tout de dynamiques systémiques. En s'appuyant sur les concepts développés dans les chapitres précédents, il interprète la

transition écologique comme un problème de coopération à grande échelle : les connaissances scientifiques sont désormais solides, mais les principaux obstacles résident dans notre capacité à coordonner durablement les comportements des individus, des entreprises et des États. Les principaux leviers de transformation sont ensuite examinés — décarbonation de l'énergie, sobriété, approches low tech, restauration des écosystèmes ou instruments économiques — avant d'introduire l'économie écologique comme un cadre permettant de penser une prospérité compatible avec les limites planétaires.

Chapitre 12 – La gestion de soi

Comment vivre de manière plus équilibrée dans un monde qui sollicite en permanence notre attention, nos émotions et nos ressources ? Ce chapitre propose une approche scientifique de la gestion de soi, fondée sur la psychologie contemporaine. Il met en évidence les principaux leviers d'un fonctionnement psychologique durable, en insistant sur le rôle souvent sous-estimé des fondations biologiques — sommeil, activité physique, alimentation ou relations sociales. Il montre également comment certaines formes de sobriété matérielle ou numérique peuvent améliorer simultanément le bien-être individuel et réduire notre empreinte écologique. Enfin, il présente les principaux mécanismes psychologiques du changement, avec l'idée que le changement durable repose moins sur la volonté que sur une succession d'ajustements progressifs, cohérents avec le fonctionnement des systèmes vivants.

Synthèse & intégration : régulation à tous les niveaux

Ce dernier chapitre propose une vision intégrée de l'être humain et des sociétés. Il montre que les grands défis contemporains résultent de l'interaction entre évolution, développement, individu et société. Deux tensions fondamentales traversent les systèmes vivants et sociaux : coopération versus compétition, et bénéfices immédiats versus intérêts de long terme. Nombre de difficultés contemporaines peuvent ainsi être comprises comme des problèmes de régulation de ces tensions. Dans cette perspective, les sciences de l'évolution apparaissent comme un cadre unificateur reliant biologie, psychologie, économie et sciences sociales, et permettent d'esquisser des pistes d'action mieux adaptées au fonctionnement des systèmes vivants et sociaux. Le livre se conclut en proposant une autre manière de penser le progrès : non comme une fuite en avant fondée sur la croissance illimitée, mais comme la recherche d'un développement compatible avec le bien-être humain et les limites de la planète.