

## Petit cours de psychologie élémentaire<sup>1</sup>.

### Comment apprivoiser son environnement?

Problématique de l'adaptation: Comment s'adapter l'un à l'autre?

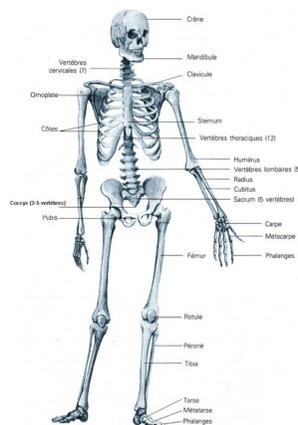


La première question que nous allons voir aujourd'hui c'est : qu'est-ce que c'est un être humain et comment il fonctionne? Nous allons explorer ce que nous avons tous en commun pour finir par regarder ce qui nous différencie puisque nous sommes tous différents. Commençons par nous poser la question:

## C'est quoi le vivant?

### - Comment savoir si la vie a déjà existé sur mars?

Pour qu'il y ait de la vie, il faut une structure biologique organisée de manière rythmée et équilibrée. Si nous trouvions une telle structure sur mars nous pourrions supposer qu'il y a eu ou qu'il y a toujours de la vie sur mars.



<sup>1</sup> (Document de cours vulgarisé crée en 2013 mise à jour en 2019.)

Les premières cellules sont apparues sur terre, voici 8 milliards<sup>2</sup> d'années c'était des systèmes organisés simples. Durant 7,887 milliards {7'887'500'000} d'année les cellules se sont diversifiées et multipliées, formant des multicellulaires complexes tel que les humains archaïques qui habitaient la terre voici 2,5 millions d'années av. J.-C.

Il y a 800 mille ans avant notre ère apparaît l'homo sapiens, notre descendant à tous. En 1,5 million d'années, le cerveau passe de 800cm<sup>3</sup> à 1300 cm<sup>3</sup> environ. Les humains acquièrent plus de capacités. Ils développent un langage archaïque. Ils ont des souvenirs, qu'ils peuvent projeter dans l'avenir, ils peuvent prévoir.

Il y a 300 mille ans, ils maîtrisent le feu, cuisinent, améliorent leur nourriture.

Il y a 50'000 les homo sapiens prennent le dessus sur les autres types d'humains comme l'homme du Néandertal ou Demisova.

Il y a 12'000 ans ils font la révolution agricole, leurs langues se sont développées, ils organisent leur temps, leurs espaces et ils structurent les groupes dans lesquels ils vivent. Ils élaborent des règles, créent des mythes et des croyances (animismes), deviennent sédentaires. Le développement de leur cerveau durant l'enfance leur permet de s'adapter rapidement (durant l'enfance le cerveau arrive à intégrer des modifications génétiques et épigénétiques facilement puisqu'il grandit d'un tiers et se développe rapidement).

Il y a 3'000 ans av.J.C. Ils écrivent, comptent crée de la monnaie en Mésopotamie, polythéisme.

En l'an 0 de notre ère débute le monothéisme religieux

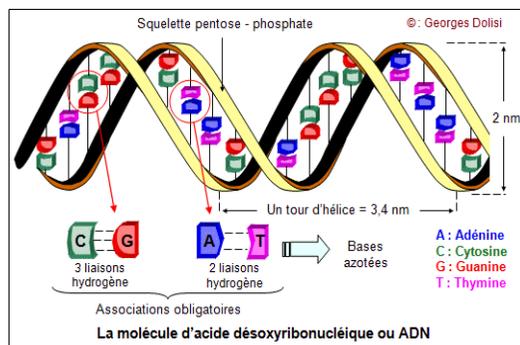
<sup>2</sup> Sapiens: Une brève histoire de l'humanité Yuval Noah Harari, Edit.Albin Michel, traduct. Française 2015, original 2011

## Ce que nous avons tous en commun entre humains, ce qui nous unit (lie).

- **Ce que tout le monde a en commun**, physiquement, psychiquement et au niveau du fonctionnement général.

**Nous avons tous un ADN dans chacune de nos cellules.**

**L'acide** désoxyribonucléique (ADN)<sup>3</sup> est une molécule, présente dans toutes les cellules vivantes, qui renferme l'ensemble des informations nécessaires au développement et au fonctionnement d'un organisme. C'est aussi le support de l'hérédité qui est transmise lors de la reproduction, de manière intégrale ou non.



La structure standard de l'ADN est une double-hélice droite. L'ADN peut subir des modifications lors de la reproduction, par accident, par erreurs ou par des contraintes externes (Wikipédia).



<sup>3</sup> Wikipedia

**L'ADN est extrêmement petit, on ne peut la voir qu'avec des appareils spéciaux.**

Elle contient certains sous-ensembles appelés gènes. Les gènes peuvent s'exprimer ou ne pas s'exprimer.

**L'ADN s'est beaucoup transformé durant les 800 mille dernières années et plus particulièrement depuis 70'000 ans, ce qui explique la diversité humaine. L'ADN doit remplir certaines conditions pour qu'une personne puisse vivre.**

## Unicité corps-esprit. Je suis un tout: "un esprit sain dans un corps sain".

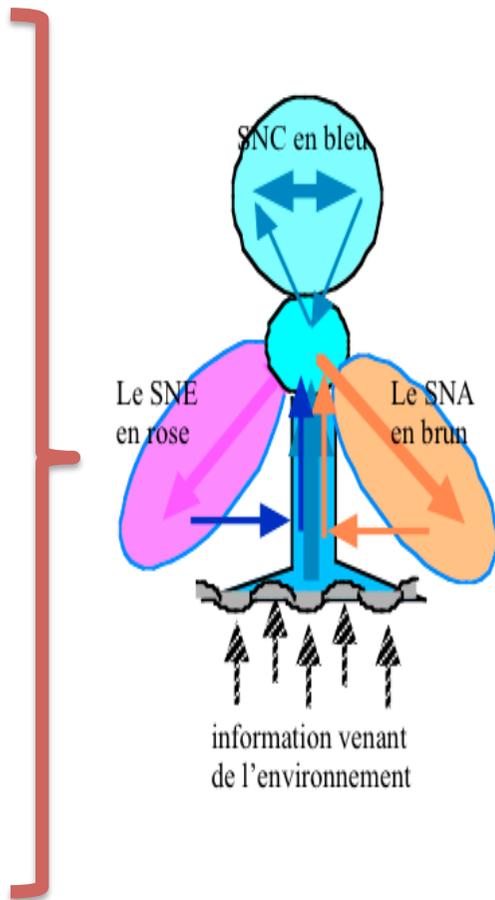
Nous avons tous un corps semblable, des récepteurs semblables, un système nerveux semblable.

On peut différencier les parties essentielles du corps:

1) le néocortex est une partie de mon cerveau qui me permet de penser;

2) le cerveau limbique est une partie de mon cerveau qui me permet d'avoir des émotions et de répondre rapidement à un événement externe;

3) les deux systèmes nerveux "effecteur" et "autonome" permettent d'agir et de s'exprimer. Mon cerveau (néocortex et cerveau limbique) est donc un organe de mon corps, bien que je ne le sente pas fonctionner, avec lequel je produis mes pensées.



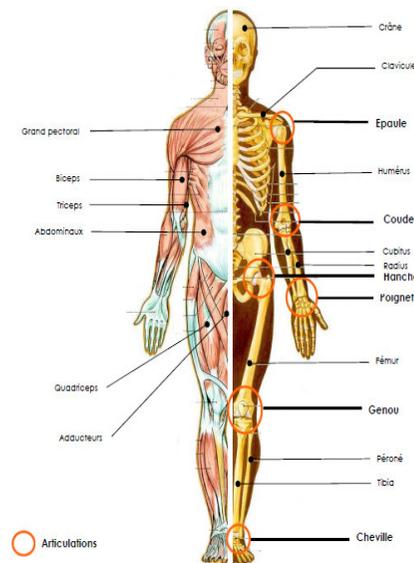
Mes perceptions, mon esprit, mes émotions et mon corps physique sont un tout qui produit des comportements, du travail, des paroles, des pensées, des déchets. Mon esprit influence mon corps, mes émotions, mes perceptions et mes productions et vice-versa.

## Le mouvement et le rythme. Je suis en mouvement et j'évolue:

Je suis toujours en mouvement, en moi, cela bouge constamment. Je bouge et je fonctionne du début de la vie à la fin de ma vie. Chaque seconde, chaque minute, chaque jour, je change un peu. Mon corps vieillit, mon esprit se modifie, mes émotions changent, j'évolue. Je peux aussi modifier mon fonctionnement, volontairement ou sous la contrainte.

## La vie est un équilibre en mouvement (équilibration):

Je me régule. Au fur et à mesure que j'avance, je maintiens mon équilibre (comme quand je marche).



## - Ce que tout le monde peut percevoir.

Nous avons tous des récepteurs performants, pour voir, sentir les odeurs, percevoir les goûts, ressentir les sensations internes et externes.



voir



entendre



ressentir



sentir

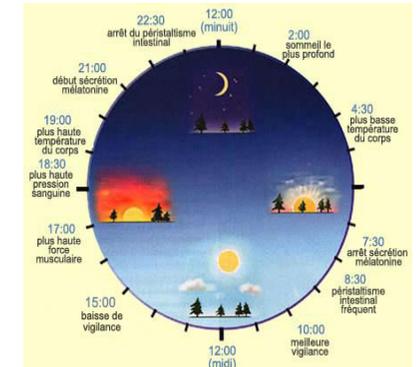


goûter

## - Tout le monde a des automatismes des rythmes héréditaires (Piaget)



Produire de la chaleur, réguler ma température, maintenir ma tension interne, respirer, mon cœur donne le rythme, mon cycle éveil/sommeil est rythmé (circadien) par la rotation de la terre et le soleil.



Tout le monde peut sentir la douleur, sentir ses malêtres (angoisse, dégoût, tristesse, peur ...), ses bienêtres (joie et bonheur). Réguler ses déchets, uriner et déféquer.

**- ce que tout le monde fait**  
**- mes besoins primaires**



survivre



boire



Manger



respirer



déféquer



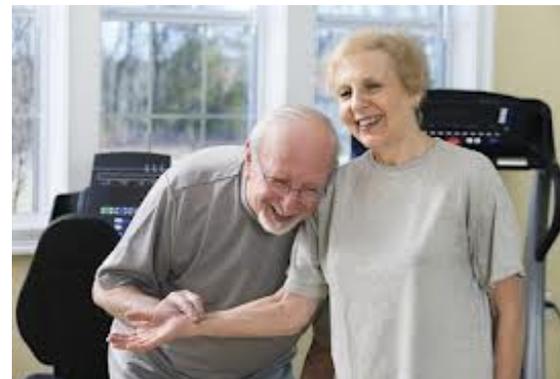
bouger



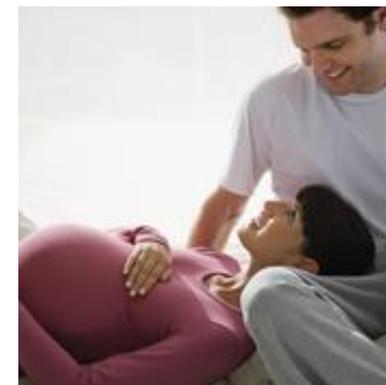
uriner

**- être en relation, procréer**

Attention: Quand mes besoins primaires deviennent irrépressibles, ils deviennent pulsions.



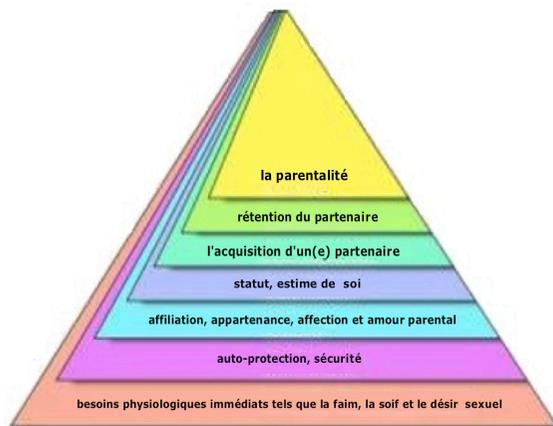
Être en relation



Procréer

## - ce dont tout le monde a besoin, selon Maslow (psychologue américain)

**Pyramide de Maslow<sup>4</sup>**: La pyramide de Maslow représente une hiérarchie des besoins.



Acquisition et rétention d'un travail pour gagner sa vie et se mettre en sécurité.

Une personne affamée ne sera pas centrée sur les autres buts. Mais si elle est satisfaite à ce niveau, elle se centre sur d'autres besoins. Donc, une fois qu'elle est bien nourrie, elle se soucie de la sécurité. Une fois en sécurité, elle s'inquiète de l'affection et de l'estime, etc.

- Manger, boire, respirer, désir sexuel, bouger (rose).
- Autoprotection et sécurité, gagner de l'argent, travailler pour vivre (rouge).
- Affiliation, appartenance, affection et amour parental, c.-à-d. échanger de la chaleur humaine, une compagnie, avoir des relations, des amis (personnes ou animaux) (bleu clair).
- Statut (permis) estime de soi exemple: père, mère, chef (bleu foncé).
- L'acquisition d'un partenaire (se marier) (vert clair).
- Rétention du partenaire (vert jaune), mais aussi cognition et esthétique.
- La parentalité, être parents (jaune) et l'actualisation de soi, etc.

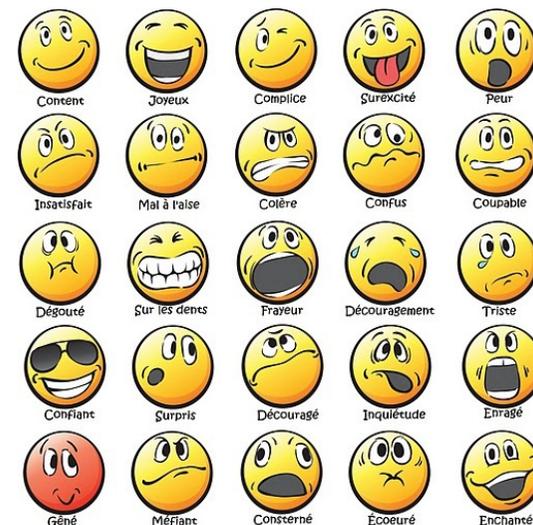
<sup>4</sup> Pyramide de Maslow modifiée (Doug Kenrick, Arizona State University).

## - ce que tout le monde peut apprendre

Je peux apprendre à réguler ma respiration et mes sensations, mes humeurs et mes émotions, mes besoins; mais, à cet effet, **j'ai besoin de mon néocortex pour réfléchir, ressentir mon corps et me corriger.**



J'ai besoin de la lumière pour ne pas déprimer



J'ai mes humeurs et mes émotions

J'ai besoin de mon intelligence pour gérer mes humeurs et mes émotions

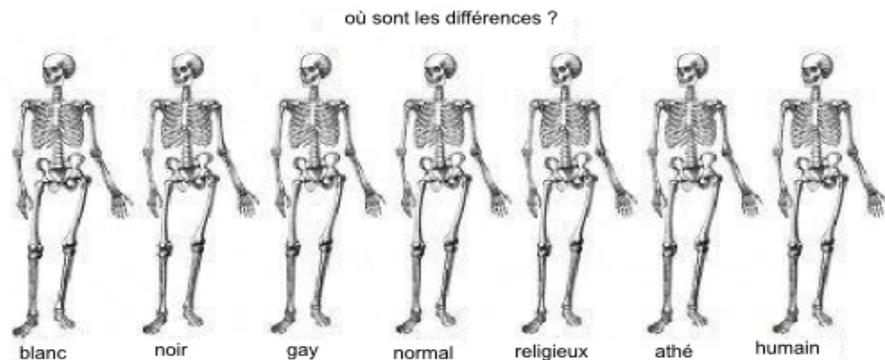


**Plus les dénominateurs communs sont grands, plus l'adaptation est facile**

## Différences entre humains, ce qui nous sépare.

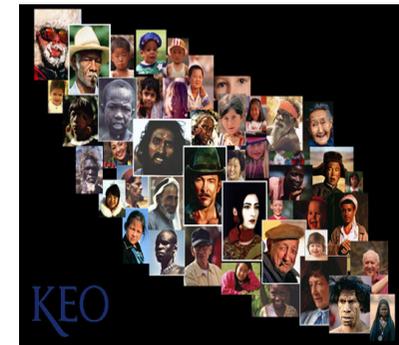
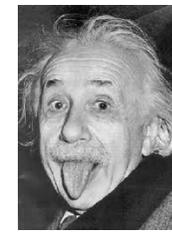
Tout le monde est semblable tout en étant différent:

- **Les différences physiques** qui nous caractérisent dans le genre humain ( l'aspect extérieur de la personne) sont moins importantes que les différences de fonctionnement ou de capacité.



Type de personne, africain, asiatique, européen, indien, sud-américain, etc.

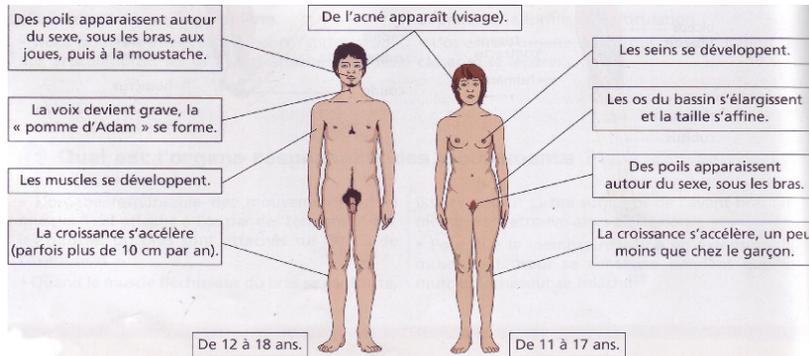
**différences** d'âge, intelligence, santé, handicap, dépendances,



Il peut y avoir plus de différences entre les Suisses; qu'entre les Suisses et les Portugais, les Africains, les Asiatiques, les Indiens, les Arabes, les Slaves, etc.. **Nous sommes en même temps semblables et en même temps différents.** Il y a tout autant de différence entre les Portugais qu'entre les Suisses ou qu'entre les Africains.

## - Les différences sexuelles

Il y a plus de différence entre les femmes et les hommes qu'entre le groupe des hommes portugais ou des hommes suisses, etc.



C'est identique pour les femmes. (à part les exceptions)



Il peut y avoir beaucoup de différences dans une famille



Sur le plan génétique, les différences physiques externes entre les êtres vivants sont secondaires, elles ne concernent que quelques gènes spécifiques. Ces différences n'interfèrent pas sur le fonctionnement neurologique ni le fonctionnement affectif. Toutefois, il y a des différences génétiques relatives aux fonctionnements internes qui vont influencer l'émotivité et l'intelligence.

## - Les différences de fonctionnement

**PHYSIQUE** (notamment la rapidité, l'agilité, force, l'endurance, etc.)



**PSYCHIQUE** (mental)



le diable au corps



narcisse



dépression



angoisse

**COGNITIF (intelligence)**

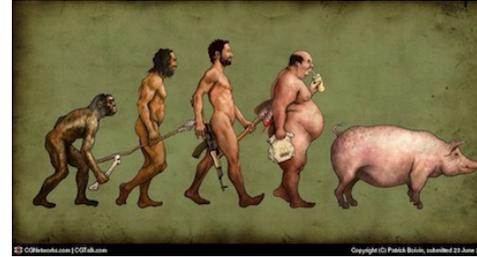


**intelligence scolaire**



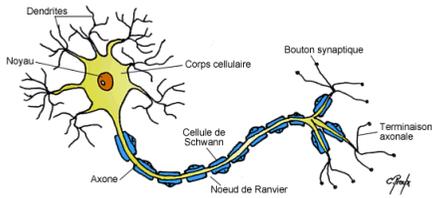
**intelligence scientifique**

**ET LES MÉLANGES** (l'intelligence affective, la résistance au stress, la rapidité intellectuelle, l'intelligence sociale)

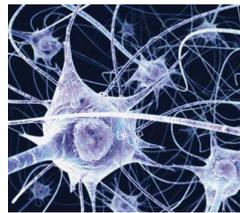


**Intelligence affective**

**la résistance au stress**



**neurones**



**réseau neuronal**



**L'intelligence sociale**

## - Les différences de milieu, de culture et d'éducation

origines, langues, cultures, religions,



© 2001. Her Majesty the Queen in Right of Canada. Natural Resources Canada. / En Majesté la Reine du chef du Canada. Ressources naturelles Canada.



culture chinoise



culture africaine



l'origine du monde de Courbet



les langues



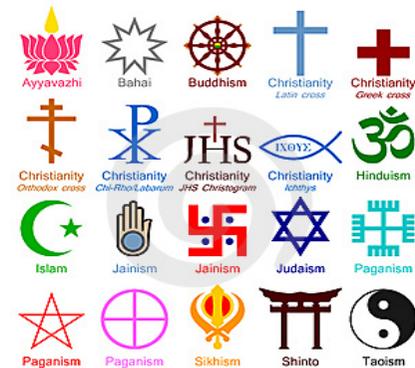
culture musicale occidentale



culture maya



fausses croyances



religions

**- Les différences de formation**



**On peut être sans formation et mendier ou s'improviser comme soldat.**



**On peut être en apprentissage, en formation pratique, ou à l'université.**



**On peut avoir un travail ou être au chômage**



**- Les différences politiques**

statut, citoyen, nationalité, étranger, indigène, différents statuts sociaux,

**On est tous citoyens du monde, on habite sur un continent et on a une nationalité, parfois même deux. Parfois, on n'a pas de papier.**



citoyen du monde



nationalité



double nationalité

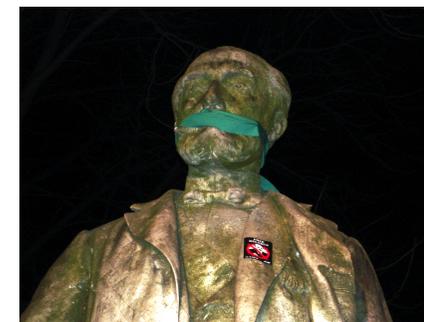


sans papier

**On habite dans un pays démocratique ou non démocratique**



Assemblée communale



dictature

**On a tous une culture, on est indigène, assimilé ou étranger**



**Culture**



**Indigènes**

**On est célibataire, marié ou divorcé.**



**Marié**



**divorcé**

**- Les différences économiques**

**On peut être riche ou pauvre.**



**Riche**



**Pauvre**

## LES TROP GRANDES DIFFÉRENCES EMPÊCHENT UN BON DÉVELOPPEMENT ET CRÉENT DES INJUSTICES.

Nous aurons donc des différences sur le plan du fonctionnement neuronal, ou du fonctionnement interne. Ces différences peuvent être héritées (innées, acquise). En général, la maladie ou le handicap détermine la différence entre le normal et l'anormal. Les limites entre "normal" et "anormal" sont très floues. La normalité représente une large frange de la population et beaucoup de différences sont considérées comme normales.

**Peu importe notre physique, notre différence, notre religion...  
Nous sommes TOUS DES HUMAINS. Respectons nos différences.**

## CERTAINES DIFFÉRENCES SONT UNE CHANCE.

Présent

Les différences renforcent le genre humain. Les gens les plus diversifiés ont plus de chance de survie.

Dans les contrées civilisées, la sélection naturelle n'est plus très efficace du fait que la médecine sauve beaucoup de personnes, mais celle-ci, à terme, compte bien réparer et améliorer l'humain, créer un être idéal. Bientôt la médecine pourra gommer les plus grandes faiblesses humaines en procédant à des modifications génétiques.

**Est-ce bien raisonnable ?**



**Les différences sociales qui représentent des injustices devraient être réduites.** Elles sont générées par les idéologies, soit les croyances actuelles, notamment le libéralisme et le nationalisme ainsi que la gouvernance autoritaire de certains qui pensent détenir la "Vérité". Les croyances et les idéologies sont toutes des créations humaines.

La créativité humaine aussi bien scientifique, sociale, économique, financière, sans oublier la productivité effrénée des entreprises, génère des **différences toujours plus grandes entre les équilibres (en mouvement) sociaux et les équilibres en mouvement des systèmes biologique naturel, humains inclus.** Les équilibres naturels sont peu à peu anéantis par la créativité, la productivité effrénée et la croissance des systèmes sociaux artificiels (Intelligence artificielle incluse) qui génèrent la pollution et ruine peu à peu la planète. **Les équilibres en mouvement des systèmes sociaux (de nos sociétés) doivent respecter les équilibres en mouvement des systèmes biologiques naturels.**

Comment le faire ? Toutes les universités de notre planète dans tous les domaines devraient s'atteler à résoudre cette tâche.

Avant tout et en toute urgence, il faut préserver **l'environnement, la nature.** Ceci est une priorité. La pollution menace d'anéantir une grande partie de l'humanité et des systèmes biologiques naturels sur terre. Nous



aurons besoin de modifier nos croyances, de fixer des limites et de gérer notre planète de manière globale. Le temps de la sacro-sainte liberté, notamment économique, et de l'autonomie est terminé, nous devons apprendre à gérer nos dépendances à la nature ainsi que l'hétéronomie humaine.



**Notre environnement naturel est essentiel pour la survie du genre humain, ainsi que tous les autres systèmes vivants.** Il est indispensable de préserver la nature sur toute la planète. Pour cela, il me semble indispensable de questionner et **de faire décider l'ensemble des humains sur leur avenir.** Ce n'est que si la majorité des humains décide de changer leur mode de vie et leur mode de consommation, **plus particulièrement les personnes et les nations les plus riches,** que la planète sera préservée dans un état viable. **Ces changements ne peuvent pas être imposés par quelques « élites ».**

