

LES PHOBIES « UNIVERSELLES » SONT CELLES QUI TOUCHENT A L’ÉVOLUTION

Certaines phobies sont dites « universelles » parce qu’elles concernent des **dangers ancestraux réels**. Notre cerveau n’est pas neutre : il est biaisé par l’évolution.

LA THÉORIE DE LA « PRÉPARATION BIOLOGIQUE »

Proposée par Martin Seligman, chercheur en psychologie et professeur à l’Université de Pennsylvanie. *.

L’idée :

Nous sommes **prédisposés à apprendre certaines peurs plus facilement que d’autres**.

Le cerveau apprend beaucoup plus vite :

- Serpent → danger
- Vide → chute
- Araignée → venin
- Obscurité → prédateur

Que :

- Prise électrique
- Arme à feu
- Voiture

Pourtant ces dernières sont objectivement plus dangereuses aujourd’hui.

Parce que l’évolution a eu des centaines de milliers d’années pour sélectionner les circuits liés aux menaces anciennes, mais seulement ~150 ans pour les dangers modernes.

L’AMYGDALE RÉAGIT ULTRA-RAPIDEMENT

Des études montrent que :

- Des images de serpents déclenchent l’amygdale
- Même présentées très brièvement
- Même chez des bébés
- Même chez des singes n’ayant jamais vu de serpent

Cela suggère un circuit semi-automatique préconfiguré.

Ce n’est pas une phobie innée.

C’est une **facilité d’apprentissage de la peur**.

COUT ASYMÉTRIQUE DE L’ERREUR

Évolutionnairement :

- Se tromper en croyant qu'un serpent est dangereux → coût faible.
- Se tromper en croyant qu'il ne l'est pas → mort possible.

Donc la sélection favorise l'hypervigilance.

Notre système est calibré pour éviter les faux négatifs, pas les faux positifs.

LES STATISTIQUES MODERNES CONFIRMENT

Les phobies les plus fréquentes mondialement :

- Hauteurs
- Serpents
- Araignées
- Sang/injections
- Espaces confinés

Ce sont toutes des menaces biologiquement plausibles.

LE CAS PARTICULIER DU VERTIGE (PEUR DES HAUTEURS)

La peur des hauteurs apparaît très tôt.

Expérience célèbre : le « visual cliff » (falaise visuelle)

Des bébés qui rampent évitent une surface transparente simulant un vide.

Cela montre une sensibilité précoce au risque de chute.

POURQUOI PAS LES ARMES OU LES VOITURES ?

Parce que :

- Elles sont trop récentes.
- Aucun module évolutif dédié.
- L'apprentissage dépend plus de l'expérience personnelle.

On peut développer une phobie des voitures...

Mais ce n'est pas une peur biologiquement « préparée ».

IMPORTANT : UNIVERSEL ≠ AUTOMATIQUE

Tout le monde n'a pas une phobie des serpents.

La préparation signifie :

- Apprentissage plus rapide
- Extinction plus lente

- Réaction plus intense

Mais il faut quand même un déclencheur (expérience, observation, culture).

RÉSUMÉ

Certaines phobies sont fréquentes parce que :

- Elles concernaient des menaces récurrentes dans l'environnement ancestral.
- Notre cerveau est câblé pour les apprendre rapidement.
- L'évolution privilégie la prudence excessive.

Nous avons un cerveau paléolithique dans un monde moderne.

* La théorie de l'impuissance apprise de Martin Seligman suggère que des échecs répétés peuvent amener un individu à internaliser un sentiment d'absence de contrôle sur son environnement. Ce qui va l'amener à se résigner et à abandonner, même lorsque son environnement change.