

[Accueil](#) > [Savoirs](#) > [Conférences](#) > [Événements À Grenoble](#)

Ilios Kotsou : Mieux vivre avec soi et avec les autres

le 19 janvier 2017

12h15-13h30.

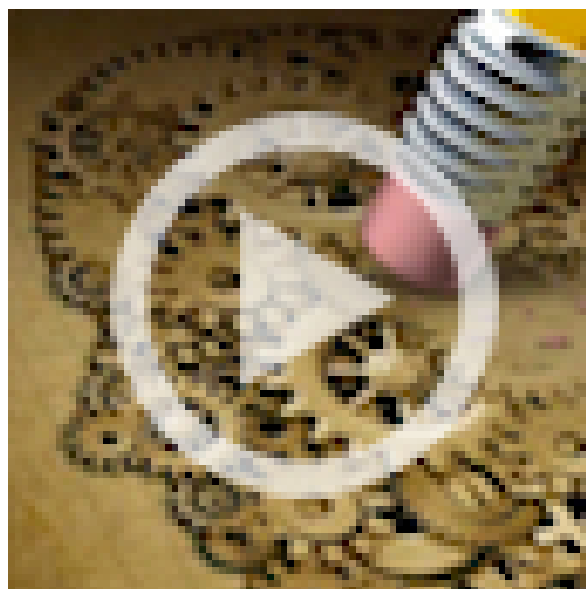
Sciences de l'Homme, Sciences de la Vie et Santé

Conférence d'Ilios Kotsou dans le cadre du cycle "Fil Good. Lier la recherche et le bien-être en société".

Nous avons naturellement tendance à rechercher ce qui nous fait du bien et à fuir ce qui est moins agréable. Cette tendance est utile, mais nous amène parfois vers des voies sans issues. Plus nous cherchons à fuir une situation ou une émotion, plus cela restreint notre champ d'action et de pensée.

De nombreuses recherches ont mis en évidence l'importance d'apprendre à apprivoiser nos émotions. Aller au contact, ne pas chercher à s'en débarrasser. En les accueillant, il devient possible d'avancer dans la direction souhaitée, tout en étant accompagné par cette émotion. Cette attitude nous permet de vivre plus sereinement avec nos propres émotions et d'entrer plus facilement en relation avec autrui, en faisant preuve de cette même bienveillance envers les autres.

**Ilios Kotsou** est chercheur en sciences des émotions à l'Université de Bruxelles. Egalement auteur d'articles et d'ouvrages dans le domaine de la psychologie positive et de la pleine conscience, dont *Eloge de la lucidité*.



*Retrouvez la vidéo sur notre site quelques jours après la conférence.*

► En savoir plus: [site de la MSH](#)

Infos pratiques

Lieu

Amphithéâtre de la MSH-Alpes  
1221 Avenue Centrale  
38400 Gières

*Entrée gratuite dans la limite des places disponibles.*

Site

Grenoble - Domaine Universitaire

Mise à jour le 9 novembre 2016

---

Conférences par thématique

[Mathématiques](#)

[Sciences de la vie et Santé](#)

[Informatique et numérique](#)

[Arts et Lettres](#)

[Physique](#)  
[Sciences de l'Univers](#)  
[Sciences de la Société](#)  
[Chimie](#)  
[Ingénierie et Production](#)  
[Sciences de l'Homme](#)  
[Sciences de l'environnement](#)

Evénements passés

[archives 2017](#)  
[archives 2016](#)  
[archives 2015](#)  
[archives 2014](#)  
[archives 2013](#)