

4^{ème} Journée romande de psychologie positive



Conférence Après-midi



Ilios Kotsou

Docteur en psychologie

Auteur, Maître de conférence Université Libre de Bruxelles
co-créateur de l'appli de méditation Prezens

www.prezens.app

Prendre soin de la Vie

D'un point de vue biologique, psychologique, philosophique et spirituel, la vie est un phénomène fascinant. Par exemple, l'air nourrit nos cellules d'êtres vivants et respirants et a traversé et nourri d'innombrables êtres humains avant nous. Il a également façonné les arbres et les fleurs, sustenté des animaux terrestres et marins. La vie est cependant un phénomène vulnérable. En effet, un grand nombre d'études scientifiques ont déjà été publiées et de nouvelles paraissent chaque semaine, que ce soit sur la question du burnout, des changements climatiques ou de la perte de la biodiversité, toutes touchant à cette vie globale et inestimable.

De ce fait, comment prendre soin de la vie comme de notre bien le plus précieux? Nous pouvons prendre soin de la vie en nous, de notre santé bien sûr, et de notre écosystème émotionnel d'une part, mais aussi prendre soin de la vie autour de nous, de ceux qui nous sont proches, de notre planète, de cette nature qui nous entoure et dont nous ne sommes qu'un maillon. Tels seront les thèmes de cette conférence.