



ILIOS KOTSOU

DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE,
AUTEUR, CONFÉRENCIER

CONTACT

ikotsou.pro@gmail.com

CENTRES D'ACTIVITÉS

- Expert invité en psychologie - Research Center for the Promotion of Health, Prosocial Behavior and Wellbeing (PACE), Université Libre de Bruxelles - Faculté des Sciences psychologiques et de l'Education
- Certificat d'Université de praticien-ne en acceptation et engagement (ACT), co-Responsable co-responsable académique
- Grenoble Ecole de Management, Chaire Mindfulness, Bien-être au travail et Paix économique, chercheur associé
- Intervenant dans les Diplômes Universitaires (1) Psychologie Positive : Fondements et Applications (Grenoble), (2) Développer les compétences psychosociales en prévention et dans l'accompagnement (Grenoble), (3) Approches de la pleine conscience (Université de Lorraine), (4) Méditation, gestions du stress et relation de soin (Sorbonne Université), (5) Certificat d'Université à la Pleine conscience – Mindfulness (Université Libre de Bruxelles)
- Co-fondateur et coordinateur de l'association **Emergences** et de l'application de prévention en santé mentale **Prezens**.

BIOGRAPHIE

Docteur en psychologie, maître de conférences à l'Université Libre de Bruxelles et chercheur associé à la Grenoble Ecole de Management, Ilios Kotsou s'intéresse aux interactions entre science fondamentale et pratique sur le terrain. Il a aussi fondé, avec Caroline Lesire, l'association Emergences qui vulgarise les recherches scientifiques en psychologie du bien-être et finance des projets humanitaires. Il est intervenu pendant de nombreuses années sur le terrain, dans les domaines des émotions et de la gestion des conflits, notamment pour Médecins Sans Frontières ou la Croix-Rouge. Il a animé des ateliers de méditation auprès de très nombreux publics, tant pour la police (dans la formation des chefs de corps de la police belge, auprès des cadre de la zone de police de Mouscron ou de la Préfecture de Police de Paris), que pour le monde hospitalier (Hôpital du Chirec), les dirigeants d'organisations (il a notamment dirigé le programme Mindful Leadership à l'école de management Solvay de Bruxelles), les institutions (auprès des membres du cabinet d'un commissaire Européen), ou encore des députés du Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Il est régulièrement invité comme conférencier dans les institutions de soins pour sa capacité à vulgariser les recherches et leur donner une dimension pratique. Il est aussi co-créateur de l'appli de méditation Prezens, la première application de méditation solidaire pour prendre soin de sa santé mentale et cultiver sa résilience (elle est accessible dans sa totalité à toutes et tous, indépendamment des ressources financières). Il est à l'initiative du premier certificat d'université sur la thérapie d'acceptation et d'engagement en Belgique francophone et intervient dans de très nombreux DU en francophonie. Régulièrement invité dans les médias pour son expertise en psychologie des émotions et psychologie de la santé, il est aussi l'auteur de nombreux articles scientifiques et d'ouvrages dans les domaines de la psychologie des émotions et du bien-être.

OFFRE DE CONFÉRENCES

Passionné par la psychologie et les neurosciences, voici quelques domaines d'intervention, à destination du grand public, des professionnels de santé ou du monde des organisations :

- Les émotions, l'intelligence émotionnelle, les émotions au travail, les thérapies centrées sur les émotions
- La méditation (notamment en lien avec les recherches scientifiques sur la plasticité cérébrale), mais aussi les interventions et thérapies basées sur la méditation
- La psychologie du bien-être individuel et collectif (sérénité, épanouissement, altruisme, générosité)
- Les liens entre transformation personnelle et engagement social
- L'éco-psychologie et l'éco-anxiété (et plus généralement sur les liens entre psychologie et nature)

Voici quelques titres de conférences récemment données.

À destination du grand public :

- Est-il possible d'être heureux aujourd'hui ?
- Le savoir mène-t-il à la connaissance ? La sagesse impertinente de Mulla Nasredin
- Se changer, changer le monde
- Le bonheur dans tous ses états
- L'acceptation, clef de l'évolution
- Changer de regard
- L'éco-anxiété: que faire de notre préoccupation pour le climat?

Pour des médecins, psychothérapeutes ou coachs :

- La présence à soi au service du bonheur
- Les émotions au service du bien-être
- Pleine conscience et acceptation : les thérapies de la troisième vague
- La pleine conscience : développer nos capacités attentionnelles pour mieux faire face aux difficultés
- Faire face au stress avec sérénité : science et pratique de la méditation

Pour des professionnels dans le monde des entreprises :

- L'intelligence émotionnelle en mouvement
- Hygiène émotionnelle pour faire face au stress
- Développer nos capacités attentionnelles pour mieux faire face aux difficultés
- Décider avec lucidité

ARTICLES PUBLIES DANS DES REVUES SCIENTIFIQUES AVEC COMITE DE LECTURE

- Grégoire, C., Marie, N., Sombrun, C., Faymonville, M. E., **Kotsou, I.**, Van Nitsen, V., ... & Gosseries, O. (2022). Hypnosis, Meditation, and Self-Induced Cognitive Trance to Improve Post-treatment Oncological Patients' Quality of Life: Study Protocol. *Frontiers in Psychology*, 79.
- Duplat, J., **Kotsou, I.**, & Leys, C. (2021). Measuring the effects of mindful walking on well-being. In *Annales médico-psychologiques*.
- Leys, C., **Kotsou, I.**, Shankland, R. R., Firmin, M., Péneau, S., & Fossion, P. (2021). Resilience predicts lower anxiety and depression and greater recovery after a vicarious trauma: A validation of the French version of the Brief Resilience Scale. *International journal of environmental research and public Health*.
- Verger, N., Shankland, R., Strub, L., **Kotsou, I.**, Leys, C., & Steiler, D. (2021). Mindfulness-based programs, perceived stress and well-being at work: The preferential use of informal practices. *European Review of Applied Psychology*, 71(6), 100709.
- -Tachon, G., Shankland, R., Marteau-Chasserieau, F., Morgan, B., Leys, C., & **Kotsou, I.** (2021). Gratitude moderates the relation between daily hassles and satisfaction with life in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13005.
- Wollast, R., Fossion, P., **Kotsou, I.**, Rebrassé, A., & Leys, C. (2021). Interoceptive awareness and anorexia nervosa: When emotions influence the perception of physiological sensations. *The Journal of nervous and mental disease*.
- Farnier, J., Shankland, R., **Kotsou, I.**, Inigo, M., Rosset, E., & Leys, C. (2021). Empowering Well-Being: Validation of a Locus of Control Scale Specific to Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 1-30.
- Paucsik, M., Urbanowicz, A., Leys, C., **Kotsou, I.**, Baeyens, C., & Shankland, R. (2021). Self-Compassion and Rumination Type Mediate the Relation between Mindfulness and Parental Burnout. *International journal of environmental research and public health*, 18(16), 8811.
- Shankland, R., Favre, P., **Kotsou, I.**, & Mermillod, M. (2021). Mindfulness and De-automatization: Effect of Mindfulness-Based Interventions on Emotional Facial Expressions Processing. *Mindfulness*, 12(1), 226-239.
- Grégoire, S., Gagnon, J., Lachance, L., Shankland, R., Dionne, F., **Kotsou, I.**, ... & Rogge, R. D. (2020). Validation of the english and french versions of the multidimensional psychological flexibility inventory short form (MPFI-24). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 99-110.
- Leys, C., Arnal, C., **Kotsou, I.**, Van Hecke, E., & Fossion, P. (2020). Pre-eminence of parental conflicts over parental divorce regarding the evolution of depressive and anxiety symptoms among children during adulthood. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 4(1), 100102.
- Wollast, R., Riemer, A. R., Bernard, P., Leys, C., **Kotsou, I.**, & Klein, O. (2019). How self-compassion moderates the effect of body surveillance on subjective happiness and depression among women. *Scandinavian journal of psychology*, 60(5), 464-472.
- Shankland, R., **Kotsou, I.**, Vallet, F., Bouteyre, E., Dantzer, C., & Leys, C. (2019). Burnout in university students: The mediating role of sense of coherence on the relationship between daily hassles and burnout. *Higher Education*, 78(1), 91-113.
- **Kotsou, I.**, Mikolajczak, M., Heeren, A., Grégoire, J., & Leys, C. (2019). Improving emotional intelligence: A systematic review of existing work and future challenges. *Emotion Review*, 11(2), 151-165.
- Leys, C., Arnal, C., Wollast, R., Rolin, H., **Kotsou, I.**, & Fossion, P. (2018). Perspectives on resilience: Personality Trait or Skill?. *European Journal of Trauma & Dissociation*.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., ... & **Kotsou, I.** (2018). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological assessment*.
- Rolin, H., Fossion, P., **Kotsou, I.**, & Leys, C. (2018). Perspectives on resilience: trait or aptitude?. *Revue médicale de Bruxelles*, 39(1), 22-28.
- Steiler, D., Tarquinio, C., Grégoire, S., Strub, L., & **Kotsou, I.** (2018). Les dangers liés à l'instrumentalisation de la pleine conscience. *Ad machina*, (2), 73-84.

ARTICLES PUBLIES DANS DES REVUES SCIENTIFIQUES AVEC COMITE DE LECTURE - SUITE -

- **Kotsou, I., Leys, C., & Fossion, P.** (2017). Acceptance alone is a better predictor of psychopathology and well-being than emotional competence, emotion regulation and mindfulness. *Journal of Affective Disorders*.
- **Kotsou, I., & Leys, C.** (2017). Echelle de bonheur subjectif (SHS): Propriétés psychométriques de la version française de l'échelle (SHS-F) et ses relations avec le bien-être psychologique, l'affect et la dépression. *Can J Behav Sci*.
- **Quoidbach, J., Mikolajczak, M., Gruber, J., Kotsou, I., Kogan, A., & Norton, M. I.** (2018). Robust, replicable, and theoretically-grounded: A response to Brown and Coyne's (2017) commentary on the relationship between emodiversity and health.
- **Leys, C., Kotsou, I., Goemann, M., & Fossion, P.** (2017). The influence of family dynamics on anorexia nervosa and their consequence on resilience: a mediation model. *The American journal of family therapy*.
- **Kotsou, I., & Leys, C.** (2016). Self-Compassion Scale (SCS): Psychometric Properties of The French Translation and Its Relations with Psychological Well-Being, Affect and Depression. *PLoS one*, 11(4), e0152880.
- **Heeren, A., Deplus, S., Peschard, V., Nef, F., Kotsou, I., Dierickx, C., ... & Philippot, P.** (2015). Does change in self-reported mindfulness mediate the clinical benefits of mindfulness training? A controlled study using the French translation of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 6(3), 553-559.
- **Quoidbach, J., Gruber, J., Mikolajczak, M., Kogan, A., Kotsou, I., & Norton, M. I.** (2014). Emodiversity and the emotional ecosystem. *Journal of experimental psychology: General*, 143(6), 2057.
- **Bayot, M., Pleyers, G., Kotsou, I., Lefèvre, N., Sauter, D. A., & Vermeulen, N.** (2013). Joint effect of alexithymia and mood on the categorization of nonverbal emotional vocalizations. *Psychiatry Research*.
- **Mikolajczak, M., Balon, N., Ruosi, M., & Kotsou, I.** (2012). Sensitive but not sentimental: Emotionally intelligent people can put their emotions aside when necessary. *Pers Individ Dif*, 52(4), 537-540. doi: 10.1016/j.paid.2011.12.001
- **Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Dupuis, P., Weytens, F., Hansenne, M., & Mikolajczak, M.** (2011). Increasing Emotional Competencies Leads to Higher Well-Being, Better Subjective Health, Enhanced Relationship Quality, and Increased Employability. *Emotion*.
- **Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J., & Mikolajczak, M.** (2011). Emotional plasticity: conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of Applied Psychology*

OUVRAGES ET DIRECTION D'OUVRAGES

- **Kotsou, I., Farnier, J., Shankland, R., Mikolajczak, M., Quidbach, J., & Leys, C. (2022).** Développer les compétences émotionnelles en 8 séances. Paris : Dunod.
- Shankland, R., Durand, J. P., Paucsik, M., **Kotsou, I., & André, C. (2020).** Mettre en œuvre un programme de psychologie positive: programme CARE. Dunod.
- **Kotsou, I. & Ricard, M. (2021).** Les folles histoires du sage Nasredin. L'iconoclaste
- Maro, C., & **Kotsou, I. (2019).** Mon enfant médite en pleine conscience. Jouvence.
- **Kotsou, I. (2018).** La pleine conscience à l'école: De 5 ans à 12 ans. De Boeck (Pédagogie et Formation).
- Alvarez, C., Christophe, A., Gueguen, C., Ricard, M., Lenoir, F., **Kotsou, I., & Lesire, C. (2017).** Transmettre. Iconoclaste.
- **Kotsou, I. (2014).** Éloge de la lucidité: se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux. Robert Laffont.
- André, C., Ricard, M., Kabat-Zinn, J., Rabhi, P., Lesire, C. & **Kotsou, I. (2013).** Se changer, changer le monde. Iconoclaste.
- **Kotsou, I. (2016).** Petit cahier d'exercices de pleine conscience. Jouvence éditions.
- **Kotsou, I., & Heeren, A. (2011).** Pleine conscience et acceptation: les thérapies de la troisième vague.
- **Kotsou, I. (2016).** Petit cahier d'exercices de pleine conscience. Jouvence éditions.
- **Kotsou, I., Lesire, C., André, C., D'Ansembourg, T., Filliozat, I., Lambin, E., ... & Ricard, M. (2011).** Psychologie positive: le bonheur dans tous ses états.
- **Kotsou, I. (2008, 2012, 2016, 2019).** Intelligence émotionnelle et management: comprendre et utiliser la force des émotions. De Boeck Supérieur.
- **Kotsou, I. (2007).** L'intelligence émotionnelle et management. Bernet Danilo