

## Bio Ilios Kotsou

Né à Hambourg, Ilios Kotsou a grandi dans une secte dans le sud de la France, une expérience marquée par l'emprise et ses dérives. À 16 ans, il perd sa mère, faute de soins appropriés. Un an plus tard, son père met fin à ses jours. Au travers de ces épreuves, grâce à des rencontres marquantes, des soutiens inattendus et des lectures qui l'ont inspiré, il emprunte un chemin de résilience. Très jeune il rencontre l'œuvre du psychologue et hypnothérapeute Milton Erickson qui restera une de ses grandes inspirations. Son parcours iconoclaste le mène aux quatre coins du monde, de Bruxelles où il accompagne des étudiants, à Conakry où il prépare un boxeur à un championnat du monde, jusqu'à Nairobi, Manille ou Freetown où il forme les équipes de Médecins sans Frontières. À 30 ans, sans même le bac en poche, il entame un parcours universitaire qui le conduira jusqu'à un doctorat en psychologie à l'Université Libre de Bruxelles, où il enseigne aujourd'hui. Ilios Kotsou s'intéresse aux interactions entre la science fondamentale et la pratique sur le terrain. Professeur associé à l'Université Laval, il a dirigé le programme Mindful Leadership à l'école de management Solvay de Bruxelles et a initié le premier certificat universitaire en thérapie d'acceptation et d'engagement dans le monde francophone. Co-fondateur de l'association Émergences, il s'engage pour une société plus solidaire en rendant accessibles les recherches en psychologie du bien-être et en finançant des projets solidaires. Il est aussi co-créateur de Prezens, la première application de méditation solidaire. Spécialiste de la psychologie des émotions, Ilios Kotsou met son expertise au service de publics variés – membres des forces de l'ordre (préfecture de Police de Paris), soignants (hôpital du Chirec) ou décideurs politiques (députés du Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles) – ainsi que des médias qui le convient régulièrement.

Auteur ou co-auteur d'une quarantaine d'articles scientifiques, Ilios Kotsou a publié de nombreux ouvrages dont certains sont devenus des références comme « Éloge de la lucidité ». Il a contribué à lancer une collection de livres collectifs qui connaissent un grand succès comme « Se changer changer le monde », « Transmettre », « Quand la mort éclaire la vie » ou « Voyage au cœur des émotions ».

Son dernier livre « La sagesse des petits riens », invite à s'ouvrir à la sagesse du quotidien.

Ilios Kotsou est reconnu pour sa capacité à vulgariser la recherche scientifique de manière très vivante. Ses interventions en entreprises tout comme pour les professionnels de la santé et le grand public sont réputées pour leur côté imagé, concret et teinté d'humour.

Retrouvez-le sur [ilios.be](http://ilios.be), sur Facebook : [www.facebook.com/kotsou](https://www.facebook.com/kotsou) ou Instagram : [www.instagram.com/ilioskotsou](https://www.instagram.com/ilioskotsou) Association Émergences : [www.emergences.org](http://www.emergences.org)  
Prezens : [www.prezens.app](http://www.prezens.app)

### Ouvrages:

La sagesse des petits riens. (Pocket, 2026)

Les folles histoires du sage Nasredin, -avec Matthieu Ricard- (L'Iconoclaste, 2021)

Éloge de la lucidité. (Robert Laffont ; rééd. Marabout, 2019 et 2024)

Petit cahier d'exercices de pleine conscience (rééd. Jouvence, 2024)

Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle (rééd. Jouvence, 2024)