

# "Comment équilibrer ma vie ? Deuxième édition de LoveTalks

La deuxième édition de LoveTalks, une série numérique de l'IFFD (Fédération internationale pour le développement de la famille), débute le 22 avril sous la devise "Vie équilibrée". Des experts du monde entier proposeront des idées et des expériences sur la manière d'intégrer les différents aspects de la vie.

03/04/2023

## Inscription à la deuxième saison de "Love Talks : A Balanced Life"

La deuxième saison de LoveTalks, une série numérique de l'IFFD (Fédération internationale pour le développement de la famille), débutera le 22 avril sous la devise "Une vie équilibrée". Des experts du monde entier proposeront des idées et des expériences sur la manière d'intégrer tous les aspects de la vie.

Pour un jeune professionnel célibataire, un jeune marié ou une personne mariée depuis des décennies, il peut être difficile d'intégrer tous les aspects de la vie (famille, travail, éducation, relations, vie sociale, loisirs, santé mentale, sports, etc.).

L'ONG IFFD a vu la nécessité d'approfondir cette question qui affecte la vie quotidienne de tant de familles. Depuis plusieurs années, de nombreux projets promus par des fidèles et des amis de la prélature de l'Opus Dei s'appuient sur leur expérience et leur savoir-faire pour développer des cours de conseil familial.

Ainsi, après le succès de la première saison de LoveTalks : Sexualité et affectivité, à laquelle ont participé plus de 10 000 personnes de 148 pays et qui a atteint près de 100 000 vues, ils ont lancé la deuxième saison sous le slogan " Vie équilibrée ".

Javier Vidal-Quadras, secrétaire général de l'IFFD, explique que cette deuxième saison "cherche à atténuer ce sentiment très présent aujourd'hui de ne pas pouvoir tout faire, de ne pas avoir le temps et de ne pas savoir

mettre sur une échelle ce qui est vraiment important".

Dans cette nouvelle saison de LoveTalks, 20 experts donneront de courtes conférences préenregistrées (10 à 15 minutes) dans lesquelles ils répondront à une question ou développeront un sujet de manière concise, avec des idées concrètes sur la manière d'équilibrer la vie et de la vivre en harmonie. En outre, une archive d'autres conférences sur la sexualité et l'affectivité sera mise à la disposition des participants.

Quelques exemples de conférences :

- . La parentalité positive : une relation dynamique
- . La famille et le travail, une douce combinaison
- . Business Today : Diriger une culture qui facilite l'équilibre entre le travail et la famille

- . Comment cultiver un état d'esprit généreux à la maison.
- . Se laisser entraîner par les réseaux familiaux...
- . Santé mentale : concilier travail et famille
- . Les jeunes d'aujourd'hui misent-ils sur la famille ?
- . Réflexions sur le travail à distance

Leticia Rodriguez, directrice de Family Enrichment, la branche formation de l'IFFD, note que le choix du thème s'est basé sur des entretiens rigoureux avec des familles du monde entier qui ont exprimé leurs préoccupations quant à l'impossibilité de tout concilier.

"Cette deuxième saison, en plus d'être scientifiquement rigoureuse, privilégie les expériences personnelles et pratiques des intervenants experts, qui sont

souvent dans les mêmes situations de vie que nos utilisateurs", précise-t-il.

L'IFFD, organisateur de cet événement, est une ONG internationale qui promeut des activités de formation, de soutien et d'accompagnement des familles dans le monde entier, sans distinction de race, de couleur, de religion ou d'origine. Elle fournit des services à de nombreuses institutions (familiales, professionnelles, religieuses, etc.).

---

pdf | document généré automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-cm/article/comment-equilibrer-ma-vie-deuxieme-edition-de-lovetalks/> (14/02/2026)