

# LCN

## Denis Lévesque

**Du lundi au vendredi  
19h00 et 21h00**



Denis Lévesque reçoit, en entrevue, des gens de tous les milieux qui se retrouvent au centre de l'actualité. Pour ajouter à la discussion, il peut s'entretenir en duplex avec des invités de partout au Québec. Aussi, la formule de cette émission d'opinions et de commentaires fait place aux débats d'idées.

**Émission du jeudi 29 mai, 19h et 21h. Rediffusion dimanche 1<sup>er</sup> juin, 13h et 21h.**

Entrevue avec Frédérick Dionne pour son livre *Libérez-vous de la douleur* (Payot)

« 20% des Québécois vivent avec une douleur chronique et leur quotidien en est souvent terriblement affecté. Un psychologue a une solution : la méditation et l'acceptation. Il vient d'écrire **un livre extrêmement intéressant**. [...] Dans le fond, c'est un mode de vie pour n'importe qui que Frédérick Dionne propose. La pleine conscience, qui est un concept bouddhiste, est appliquée ici de façon scientifique et permet de diminuer le stress. On diminue notre douleur en diminuant le stress. » – Denis Lévesque