

Communiqué
Pour diffusion immédiate

**ICI PREMIÈRE, ICI MUSIQUE ET RADIO-CANADA OHDIO
À L'ÉCOUTE DE VOTRE BIEN-ÊTRE
Dès le 19 avril**

Montréal, le mardi 13 avril 2021 – Toute la semaine du 19 avril, **ICI PREMIÈRE, ICI MUSIQUE** et **RADIO-CANADA OHDIO** seront à l'écoute de votre bien-être en vous offrant un choix de contenus pensés et développés pour vous accompagner dans votre quête de sérénité. **Catherine Perrin** et son équipe de collaborateurs réfléchiront à l'état de santé mentale des Canadiens à l'émission **LE CALENDRIER DE L'APRÈS**. On embrassera l'insomnie grâce à **Julie-Christine Parent** et ses invités dans **TOUS LES CHATS SONT GRIS**, puis, peu importe l'âge, on méditera grâce à de nouveaux balados.

ICI RADIO-CANADA PREMIÈRE

L'animatrice **Catherine Perrin** souhaite explorer comment la pandémie a été un révélateur de notre état de santé mentale, individuel et collectif, dans son émission **LE CALENDRIER DE L'APRÈS**. Cette initiative découle d'un sondage SOM-RADIO-CANADA effectué auprès des Canadiens et dont les résultats, fort étonnants, serviront de matière première à cette série de cinq épisodes. Les thèmes abordés seront : *De l'anxiété à la sérénité, De l'isolement au lien, De la dépression à la vitalité, De la colère à la paix et Du vide au sens.*

Dans chacun des épisodes, l'animatrice retrouvera son trio de sages : le professeur de philosophie **Ludovic Moquin-Beaudry**, le sociologue **Frédéric Boisrond** et la psychologue **Stéphanie Léonard**. Ensemble, ils creuseront les fondements d'une bonne santé mentale pour les générations futures en compagnie d'invités spéciaux. Elle recevra, entre autres, la comédienne **Marie-Soleil Dion** pour l'épisode *De l'anxiété à la sérénité* et **Annick Charette**, la seule plaignante retenue dans l'affaire Rozon, pour l'épisode *De la colère à la paix*. L'émission **LE CALENDRIER DE L'APRÈS** sera diffusée du 19 au 23 avril à 13 h sur les ondes d'**ICI PREMIÈRE**. Un complément web reprenant plusieurs données intéressantes issues du sondage sera également disponible dès le 19 avril sur Radio-Canada.ca.

Comment la santé mentale influence-t-elle la création? C'est la question à laquelle **Stéphane Leclair** va réfléchir dans la série en trois volets, **L'ART DE SE FAIRE DU BIEN**. En compagnie d'invités tels que : **Robert Lepage, Élisapie, Ingrid St-Pierre, Yannick de Martino, Lorraine Pintal, Geneviève Guérard, Florence K, Jacques Michel** et **Rhodnie Désir**, l'animateur abordera des thèmes tels que : *Est-ce que les artistes souffrent davantage de problèmes de santé mentale? Comment la santé mentale influence la création? Est-ce que l'art peut vraiment guérir les problèmes de santé mentale?*

Émile Proux-Cloutier sera l'artiste en résidence pour cette émission et aura pour mission de composer une chanson sur cette thématique. Pour entendre le fruit de son travail ainsi que plein d'autres contenus

intéressants, écoutez **L'ART DE SE FAIRE DU BIEN**, du **19 au 21 avril à 21 h** sur les ondes d'**ICI PREMIÈRE**.

ICI MUSIQUE

La pandémie a occasionné de nombreuses nuits d'insomnie pour plusieurs d'entre nous. **ICI MUSIQUE** a pris le pari d'en faire une amie et d'en épouser les aspects les plus poétiques en vous offrant **TOUS LES CHATS SONT GRIS**, un parcours onirique de quatre nuits au son de musiques planantes et envoûtantes. L'animatrice **Julie-Christine Parent** vous accompagnera toute la semaine dans cette expérience immersive et contemplative. *Douceur, Ébullition, Distorsions* et *Rêve éveillé* seront les thèmes qui berceront vos nuits !

Elle sera accompagnée de plusieurs invités dans ces nuits sans sommeil : **Queen Ka, Pierre Brassard, Rosalie Vaillancourt, Jean-Philippe Baril Guérard, Léane Labrèche-Dor, Julie Daoust, Nadia Essadiqi et Jean-Philippe Wauthier**. C'est donc un rendez-vous nocturne du **20 et le 23 avril, entre 1 h et 4 h**, sur les ondes d'**ICI MUSIQUE**.

RADIO-CANADA OHDIO

Pour encore plus de sérénité et de bien-être, les auditeurs pourront apprécier deux nouveaux balados, **MÉDITATION** et **MÉDITATION pour enfants**. Le premier regroupe dix épisodes de dix minutes avec des thèmes tels que *Pardoner, Améliorer le sommeil, Traverser un moment difficile ou Générer la joie*. Le deuxième, offert aux enfants de **3 à 7 ans**, est narré par nul autre que **Jean-François Pronovost (Passe-Montagne)** et comprend cinq épisodes de cinq minutes avec des thèmes tels que : *Développer la confiance en soi* ou *Apprendre à se calmer*.

Sarah-Maude Beauchesne proposera à ses fidèles auditeurs trois nouveaux épisodes de son balado **ENTRE FILLES**. Avec l'ouverture et l'intelligence qu'on lui connaît, l'autrice et animatrice abordera l'anxiété en temps de pandémie, les relations toxiques ainsi que la fluidité sexuelle et de genre.

Catherine Lefebvre et **Bernard Lavallée** traiteront d'anxiété alimentaire avec **Jean-Sébastien Girard** dans un nouvel épisode de leur balado **ON S'APPELLE ET ON DÉJEUNE**. Les conseils en nutrition fusent de toutes parts et sont parfois contradictoires. Se pourrait-il que la cacophonie alimentaire engendre une anxiété chez ceux et celles qui ne savent plus comment manger?

Alain Crevier lancera un nouvel épisode du balado **ÊTRE** sous la thématique du silence; le rechercher, l'apprivoiser et le briser avec, entre autres, **Stéphane Crête, Bernard Émond** et **Mylène Paquette**.

Enfin, **Jean-Philippe Wauthier** souhaite aborder un sujet qui peut sembler tabou, mais qui est ô combien important : les troubles alimentaires parfois reliés à la course. Il recevra **Stéphanie Léonard**, psychologue spécialisée en troubles alimentaires, et **Florence Tremblay Gagnon**, infirmière au prise avec des troubles alimentaires pour qui la course a été un symptôme de son anorexie. Cet épisode du balado **GRAND ÉCART** sera mis en ligne le 23 avril.

-30-

Renseignements : Catherine Plessis-Bélair
Déléguée, Publicité, Marque, Promotion et Relations publiques | Audio et Radio
catherine.plessis-belair@radio-canada.ca