



Notre-Dame-du-Mont-Carmel - « À un moment dans sa vie, il faut savoir tout balancer et prendre son envol, sans regarder derrière. » Une fois de plus, c'est le défi que s'est lancé Frédéric Dion. Dans ce nouveau livre, maintenant en vente, l'aventurier et conférencier raconte, avec l'aide de Bryan Perro, son périple extraordinaire vécu à l'été 2016 : retrouver la civilisation au Yukon après s'être fait larguer, les yeux bandés, sans eau, nourriture, GPS et équipement de camping. Comment parvient-il à concrétiser ses grands projets? Notamment grâce à l'outil philosophique et psychologique *Antidoute* qu'il a développé avec sa conjointe Caroline Mailhot, docteure en psychologie. Suivez Frédéric Dion pas à pas afin d'accomplir vos petits et grands défis dans la sérénité et le bonheur!

SURvivre : un livre et des conférences

« Une situation qui serait épouvantable pour certains devient une partie de plaisir pour lui. Il s'agit d'un être d'exception, genre *Ironman*, une vraie bête de la survie », affirme l'aventurier reconnu André-François Bourbeau. Les nombreuses expériences de Frédéric démontrent que la survie d'une personne en situation extrême dépend principalement de l'aspect psychologique. Avec ses livres et ses conférences, il communique notamment les lois de la nature qui le guident dans ses expériences et fait découvrir l'*Antidoute*. C'est l'art de diviser des objectifs en étapes simples pour qu'ils deviennent facilement réalisables. C'est une façon efficace de nous ancrer dans le présent et d'empêcher le doute d'envahir nos pensées. « Les plus grands obstacles à nos réalisations de demain sont nos doutes d'aujourd'hui », explique-t-il. Frédéric présente une série de conférences-spectacles en janvier et février au Québec.

La pièce *Antarctique Solo* de retour



À la suite d'un grand succès à l'été 2017, la pièce *Antarctique Solo*, inspirée de l'aventure de Frédéric Dion, est de retour à la Maison de la culture Francis-Brisson de Shawinigan en juillet et août 2018. Rémi-Pierre Paquin incarne avec brio cet aventurier qui n'a pas froid aux yeux. Cette pièce, écrite et adaptée par Bryan Perro, a été applaudie par la critique et le public. Informations : cultureshawinigan.ca

Nouveau projet : coach de survie à l'émission *Expédition Extrême* de Z

Frédéric Dion a été en vedette cet automne dans la deuxième saison d'*Expédition Extrême*. En tant que coach de survie, il a fait vivre des expériences périlleuses au chef d'expédition Francis Bouillon et aux personnalités invitées. Ceux-ci se retrouvaient dans un endroit hostile, qui a été le théâtre d'un véritable drame, dans les mêmes conditions que les victimes. Ils devaient subsister avec un minimum d'équipement.

<https://expeditionextreme.ztele.com/>

Qui est Frédéric Dion?

Survivre 10 jours au Yukon sans eau, sans nourriture et sans GPS; traverser l'Antarctique en ski; recevoir une mention d'honneur du Gouverneur général du Canada en 2014 pour le sauvetage de neuf skieurs dans les Alpes; survivre 4 jours sans eau, nourriture et équipement dans l'hiver du lac Mistassini; courir 33 marathons en 7 semaines et naviguer des milliers de kilomètres sur l'océan: voilà quelques-uns des défis réalisés par Frédéric Dion. À 40 ans, il a animé plus de 2000 conférences à travers le monde. Il est l'instigateur de la bourse *Osez L'aventure!* qui permet aux gens de réaliser de grands rêves. Frédéric est ambassadeur des Scouts du Canada et il a été porte-parole d'Opération Groenland 2017, le premier voyage caritatif d'Opération Enfant Soleil.

SPECTACLE - CONFÉRENCE

SURvivre

par FRÉDÉRIC DION

17 janvier, Hôtel Le Montagnais, Chicoutimi

18 janvier, Auditorium du Cégep Garneau, Québec

25 janvier, Palace, Laval

26 janvier, Le Trait d'union-Centre communautaire, Longueuil

31 janvier, Auditorium de l'école Chavigny, Trois-Rivières

1^{er} février, Maison de la culture Francis-Brisson, Shawinigan

Billets en vente maintenant

Fredericdion.com

- 30 -

Pour plus d'informations, pour une entrevue, pour obtenir des photos ou des vidéos HD :
Geneviève St-Denis, relationniste - 819 432-6014 - genevestdenis@gmail.com