**COMMUNIQUÉ DE PRESSE**

**Pour diffusion immédiate**

**LE CALEPIN VOYAGEUR « AS-TU PENSÉ À TOI ? »**

Rivière-du-Loup, le 18 février 2022 – Les partenaires COSMOSS\* de la MRC de Rivière-du-Loup ont rendu disponible la version papier du Calepin voyageur « As-tu pensé à toi ? ». Créé en 2020, l’outil vise à aider les jeunes, leurs parents ou toute autre personne à s’adapter à la pression sociale. Rappelons qu’à cause du contexte sanitaire, seule la version numérique avait été rendue disponible en décembre 2020, mais que déjà, l’utilisation qui en a été faite a été évaluée de façon très positive par les partenaires impliqués.

Les intervenants des milieux scolaire, communautaire et de la santé ont donc reçu les Calepins voyageurs qu’ils pourront utiliser dans leur pratique. Chaque calepin comporte 6 messages décrivant un moyen pour augmenter l’estime de soi et la confiance en soi. Parallèlement, le contenu des messages indique une façon possible de diminuer la pression sociale, en communiquant plus efficacement, mais aussi en développement un mode de pensée positif. Rappelons par ailleurs que la version en ligne est accessible à tous : <https://cosmoss.qc.ca/riviere-du-loup/les-calepins-as-tu-pense-a-toi.html>

COSMOSS MRC de Rivière-du-Loup remercie tous les partenaires des milieux de la santé, scolaire et communautaire qui ont contribué à la création et la diffusion de cet outil.

-30-

Pour information : Carole Morin, agente de concertation COSMOSS Rivière-du-Loup

[cmorin@mrcrdl.quebec](mailto:cmorin@mrcrdl.quebec)

418 867-2485 poste 253

Photos jointes : 2 messages du calepins : : « Tu es importante.e pour … » et « Je suis fier.ère de moi car… »



\* Communauté Ouverte et Solidaire pour un Monde Outillé Scolarisé et en Santé