ᑲᑐᑎᓗᒍ ᓄᓇᕗᑦ ᐱᕈᖅᐸᓕᐊᑎᓪᓗᒋᑦ
Building Nunavut Together
Nunavuliuqatigiingniq
Bâtir le Nunavut ensemble

Message d'intérêt public

La population nunavoise appelée à s'unir pour la Journée mondiale de la santé mentale

Date de début : **9 octobre 2019**
Date de fin : **10 octobre 2020**
Ensemble du Nunavut **60 s**

Le 10 octobre, le ministère de la Santé invite la population du Nunavut à se joindre au reste du monde pour souligner la Journée mondiale de la santé mentale.

La Journée mondiale de la santé mentale, c'est l'occasion de se rappeler que cet enjeu nous concerne tous, quels que soient notre lieu de naissance, notre personnalité ou notre culture. Elle sert aussi à rappeler qu'il faut prendre soin de soi et des autres. Personne n'est à l'abri des problèmes de santé mentale, et nous cheminons tous à notre façon.

La pandémie de COVID-19 a rendu les derniers mois difficiles, mais a mis en lumière l'importance des liens qui nous unissent.

On compte souvent les uns sur les autres pour s'entraider et renforcer l'esprit de communauté. Lorsqu'on unit nos forces, chacun peut jouer son rôle dans la promotion de la santé mentale et du bienêtre. Il peut s'agir par exemple :

- de faire preuve de gentillesse et de garder en tête que beaucoup de gens livrent des combats dont on ignore l'existence;
- d'être là quand quelqu'un a besoin de parler;
- de garder l'esprit ouvert et d'éviter les jugements quand on aide autrui;
- de créer des espaces où les gens se sentent en confiance, respectés et écoutés;
- d'encourager les autres à parler lorsque ça ne va pas, et de se rappeler qu'il n'y a pas de honte à demander de l'aide.

Si vous ou une connaissance avez besoin d'aide, faites appel à un ami de confiance, un proche, un enseignant, un conseiller ou un ainé. Il est aussi possible d'obtenir des soins de santé mentale et des services de traitement de la toxicomanie gratuitement et en toute confidentialité à votre centre de santé.

Pour obtenir de l'aide en toute confidentialité, communiquez avec les ressources suivantes :

- La ligne d'aide Kamatsiaqtut du Nunavut, sans frais au 1-800-265-3333 ou au 867 979-3333 (24 heures sur 24);
- Les Services de crises du Canada, par clavardage au www.crisisservicescanada.ca/fr/, ou par appel ou texto au 1-833-456-4566;
- Jeunesse, J'écoute, au 1-800-668-6868, par texto au 686868 (textez « PARLER ») ou par clavardage au www.jeunessejecoute.ca/.

Si vous ou une personne que vous connaissez êtes en état de crise, appelez la GRC ou rendez-vous sans tarder au centre de santé ou à l'hôpital le plus près.

###

Renseignements aux médias

Danarae Sommerville
Spécialiste des communications
Ministère de la Santé
867-975-5712
dsommerville1@gov.nu.ca