ᑲᑐᑎᓗᒍ ᓄᓇᕗᑦ ᐱᕈᖅᐸᓕᐊᑎᓪᓗᒍ
Building Nunavut Together
Nunavuliuqatigiingniq
Bâtir le Nunavut ensemble

Message d'intérêt public

Le Nunavut célèbre la Journée Choisir la vie

Date de début : 7 septembre 2016
Date de fin : 10 septembre 2016
NUNAVUT **45 secondes**

Le 10 septembre, le Nunavut célèbre la Journée Choisir la vie : une occasion pour les Nunavummiuts de se connecter les uns aux autres, renforcer leurs habiletés d'adaptation, prendre soin d'eux-mêmes et améliorer leur bienêtre mental.

Nous faisons souvent face à des moments et des émotions difficiles. L'adoption d'une attitude positive améliore nos forces et notre résilience, et nous aide à surmonter les défis.

Prenez soin de vous et renforcez vos habiletés d'adaptation, les occasions ne manquent pas :

- marchez dans la toundra
- pêchez ou chassez
- prenez un bain ou faites une sieste
- bricolez, cousez ou tricotez
- pratiquez les arts, comme le dessin ou la sculpture
- jasez avec des amis ou votre famille
- cuisinez et mangez sainement
- regardez un film
- lisez
- jouez avec vos enfants
- écoutez de la musique à votre gout

Rappelez-vous : vous n'êtes pas seul et de l'aide est disponible. Parlez à un ami de confiance, un membre de votre famille, votre enseignant, un conseiller en orientation ou un ainé. Dites comment vous vous sentez. Visitez votre centre de santé local et discutez avec un travailleur en santé mentale.

Appelez la ligne d'aide Kamatsiaqtut. Le service est accessible 24 heures par jour et tout à fait confidentiel. Composez le 867 979-3333 ou, sans frais, le 1 800 265-3333.

Visitez le site Web Isaksimagit Inuusirmi Kataujjiqatigiit, du Conseil Choisir la vie pour du soutien et de l'information ou, encore, appelez au numéro sans frais 1 866 804-2782.

Si vous, ou quelqu’un que vous connaissez, traverse une crise, appelez la GRC ou rendez vous immédiatement au centre de santé local ou à l’hôpital.

###

Contact pour les médias :
Irma Arkus
Gestionnaire, Communications et relations publiques
Ministère de la Santé
867 975-5762
iarkus@gov.nu.ca

ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᑦ ᑐᓴᒐᒃᓴᙳᖅᑎᑕᐅᔪᑦ ᐱᔭᐅᔪᓐᓇᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐃᓄᒃᑎᑑᖓᓗᑎᒃ, ᖃᓪᓗᓈᑎᑐᑦ, ᐃᓄᐃᓐᓇᖅᑐᓐ ᐅᐃᕖᑎᑐᓪᓗ ᐅᕙᓂ,
www.gov.nu.ca
News releases are available in Inuktitut, English, Inuinnaqtun and French on *www.gov.nu.ca*.
Tuhaqtaghat ittut Inuktitut, Qablunaatitut, Inuinnaqtun Uiviititullu talvani *www.gov.nu.ca*.
Les communiqués de presse sont disponibles en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun et en français à : *www.gov.nu.ca*.