

Message d'intérêt public

Le Nunavut célèbre la Journée Choisir la vie

Date de début : 10 septembre 2018

Date de fin : 10 septembre 2018

Nunavut

60 s

En cette Journée Choisir la vie, le gouvernement du Nunavut vous invite à pratiquer des activités saines qui favorisent la santé mentale et le mieux-être.

Il est important pour sa santé mentale de prendre soin de soi et de renforcer ses capacités d'adaptation. Passer du temps en famille ou entre amis, profiter de sorties dans la toundra, s'adonner à des activités comme la couture, la chasse ou l'artisanat, ou encore préparer des repas santé et s'impliquer dans sa communauté sont autant d'activités bénéfiques pour la santé. La résilience de nos communautés renforce notre santé mentale et notre mieux-être.

Et on peut toujours avoir de l'aide. Si vous ou une personne de votre entourage a besoin de soutien, parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance — amie, membre de la famille, enseignante, enseignant, aîné — ou encore communiquez avec votre centre de santé local.

Pour obtenir de l'aide en toute confidentialité :

- Appelez la ligne d'aide Kamatsiaqtut (en tout temps) au numéro 867 979-3333 ou au numéro sans frais 1 800 265-3333.
- Communiquez avec les Services de crises du Canada en clavardant (www.crisisservicescanada.ca/fr/) ou encore en appelant ou en envoyant un texto au 1 833 456-4566.
- Visitez le site web du Conseil Choisir la vie (Isaksimagit Inuusirmi Kataujjiqatigiit) à l'adresse www.inuusiq.com, ou appelez sans frais au 1 866 804-2782.

Si vous ou une de vos connaissances êtes en état de crise, appelez la Gendarmerie royale du Canada (GRC), ou rendez-vous sans tarder au centre de santé ou à l'hôpital le plus proche.

###



Nadine Purdy
Gestionnaire des communications
Ministère de la Santé
867 975-5712
npurdy@gov.nu.ca

Communications