ᑲᑐᑎᓗᒍ ᓄᓇᕗᑦ ᐱᕈᖅᐸᓕᐊᑎᓪᓗᒍ
Building Nunavut Together
Nunavuliuqatigiingniq
Bâtir le Nunavut ensemble

Message d’intérêt public

Prendre le temps pour sa santé mentale

Date de début : le 18 octobre 2021
Date de fin : le 31 octobre 2021
Dans l’ensemble du Nunavut 60 sec.

Le ministère de la Santé tient à rappeler aux Nunavummiut de ne pas oublier de s’accorder du temps pour prendre soin de leur santé mentale.

La santé mentale touche chacun d’entre nous, peu importe notre lieu de naissance, notre caractère ou notre culture, et elle est tout aussi importante que notre santé physique. Une personne peut éprouver des difficultés avec sa santé mentale à tout moment de la vie, et il est important de reconnaître que nous avons tous un parcours différent.

Tout au long de l’année écoulée, la pandémie de la COVID-19 a créé des circonstances difficiles et nous a appris l’importance des relations interpersonnelles.

Nous comptons souvent les uns sur les autres pour trouver nos forces et pour créer un tissu communautaire solide. Avec les efforts de tous, nous contribuons chacun à la promotion et au maintien de la santé mentale et du bien-être. Quelques exemples de ce que vous pouvez faire :

- soyez gentil, et souvenez-vous que beaucoup de gens font face à des difficultés dont vous n’êtes pas au courant;
- soyez présent quand quelqu’un a besoin de parler;
- gardez l’esprit ouvert sans porter de jugement quand vous vous soutenez les uns les autres;
- créez des espaces où les gens se sentent en sécurité, respectés et entendus;
- encouragez les gens de votre entourage à demander de l’aide pendant les moments difficiles, et rappelez-vous qu’il n’y a aucune honte à le faire.

Si vous ou une personne de votre entourage avez besoin de soutien, demandez de l'aide à une personne en qui vous avez confiance, comme un ami, un membre de la famille, un enseignant, un conseiller ou un aîné. Le centre de santé de votre région propose du soutien gratuit et confidentiel en matière de santé mentale et de dépendances.

Pour obtenir de l'aide en toute confidentialité, contactez :

- Le service d'assistance téléphonique Kamatsiaqtut Nunavut sans frais au 1-800-265-3333 ou
- au 867-979-3333 (service 24 heures par jour).
- Services de crises du Canada – clavardez au www.crisisservicescanada.ca/fr/, téléphonez ou envoyez un message texte au 1-833-456-4566.
- Appelez Jeunesse, j'écoute au 1-800-668-6868; envoyez un message texte « PARLER » au 686868, ou clavardez au https://jeunessejecoute.ca/.

Si vous ou une personne que vous connaissez êtes en crise, téléphonez à la GRC, ou rendez-vous ou amenez la personne au centre de santé ou à l'hôpital de votre région immédiatement.

###

Relations avec les médias :

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