

Message d'intérêt public

Semaine nationale de la santé mentale

Date de début : 1^{er} mai 2023

Date de fin : 7 mai 2023

Nunavut

120 s

La Semaine nationale de la santé mentale a lieu du 1^{er} au 7 mai 2023 et le ministère de la Santé encourage les Nunavoises et Nunavois à prendre le temps de s'instruire sur la santé mentale et le mieux-être et de se rapprocher de leur entourage, de leur famille et des personnes aînées pour en parler.

C'est important de consacrer du temps à sa santé mentale et à son bien-être, car une bonne santé mentale permet de se sentir bien, de bien réfléchir ainsi que de réagir face aux difficultés et de les surmonter, donc de mener une vie agréable.

Le thème de cette année est *Mon histoire*. Montrez votre soutien en conversant sur la santé mentale et en créant des espaces sûrs pour raconter des histoires. Que ce soit en tant que société ou en tant qu'individu, nous avons toutes et tous vécu des difficultés qui pèsent sur notre santé mentale. Raconter ses expériences personnelles difficiles renforce les sentiments de force, de résilience et de persévérance, et favorise les liens avec les autres. Le fait de parler ouvertement de santé mentale constitue un outil puissant pour lutter contre la stigmatisation et la honte.

Si une personne décide de vous raconter son histoire, faites preuve de patience et écoutez sans juger. Le membre de votre famille, votre ami ou votre collègue pourrait avoir besoin de votre écoute et de votre soutien à ce moment. Encourageons-nous et passons du temps ensemble.

Maintenant que le printemps est arrivé, prenez le temps de profiter du soleil dans la toundra. Prenez aussi le temps de dessiner, de coudre, de sculpter, de faire du sport, d'écouter un balado ou de méditer en pleine conscience, de vous étirer, de promener votre chien, de pêcher, de chasser, de cueillir des baies ou de faire de la motoneige. Il s'agit de bonnes stratégies d'adaptation et de bonnes stratégies pour prendre soin de soi.

Si vous ou une personne que vous connaissez éprouvez des difficultés, souvenez-vous toujours qu'il existe des ressources. Il est normal de demander de l'aide.

Pour une aide confidentielle, faites appel aux ressources suivantes :

Counseling

- Parler pour se soigner
 - Le programme offre du counseling virtuel à long terme aux personnes inuites de l'ensemble du territoire.
 - Pour d'autres informations, rendez-vous à votre centre de santé, courriellez healing@gov.nu.ca, ou composez le 867 975-5367 ou le numéro sans frais 1 888 648-0070.
- Programme d'aide aux employé·e·s et à leur famille
 - 1 800 663-1142
- Programme de soutien en santé : résolution des questions des pensionnats indiens
 - Le programme offre du counseling téléphonique aux personnes ayant survécu aux pensionnats et à leur famille. Composez le numéro sans frais 1 800 464-8106.
- Counseling par téléphone Iisqaqivik
 - Les services sont offerts en anglais et en inuktitut du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h. Composez le numéro sans frais 1 888 331-4433.

Lignes d'aide et clavardage en ligne

- Ligne d'aide Nunavut Kamatsiaqtut (accessible en tout temps)
 - Composez le 867 979-3333 ou le numéro sans frais 1 800 265-3333.
- Services de crises du Canada
 - Composez ou textez le 1 833 456-4566.
 - Clavardez sur le site www.crisisservicescanada.ca.
- Youthspace.ca
 - Composez le 1 833 456-4566 ou textez le 778 783-0177.
 - Clavardez sur le site www.youthspace.ca.
 - Pour le counseling par courriel, composez le numéro sans frais 1 866-478-8357.
- Jeunesse, J'écoute
 - Composez le 1 800 668-6868.
 - Clavardez en direct sur le site kidshelpphone.ca.
 - Textez le mot « PARLER » au 686868 pour texter avec une personne bénévole qualifiée.

Sites web offrant des conseils

- Conseil Saisis la vie (Isaksimagit Inuusirmi Katujjiqaatigiit)
 - Pour obtenir d'autres informations, de l'aide et des conseils, rendez-vous au www.inuusiq.com.

Si vous ou une de vos connaissances êtes en état de crise, appelez la GRC ou rendez-vous immédiatement à votre centre de santé ou à l'hôpital.

###

Relations avec les médias :

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

P*ᑭᑭᑦᑭᑦᑭᑦ ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ, ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ ᑭᑦᑭᑦᑭᑦᑭᑦ www.gov.nu.ca.
Public Service Announcements are available in Inuktitut, English, Inuinnaqtun and French on www.gov.nu.ca.
Kavamatkunnin Tuhagtitaujukhat hailihimajun Inuktitut, Qablunaatun, Inuinnaqtun Uuiutullu uvani www.gov.nu.ca.
Les messages d'intérêt public sont disponibles en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun et en français au www.gov.nu.ca.

Communications