Counseling

- Programme Parler pour se soigner
 - Service de counseling virtuel à long terme visant les personnes inuites de l'ensemble du territoire
 - Pour informations, consulter votre centre de santé, courrieller à healing@gov.nu.ca, composer le 867 975-5367, ou appeler au numéro sans frais 1 888 648-0070.
- Programme d'aide aux employé·e·s du gouvernement du Nunavut et à leur famille
 - 1 800 663-1142
- Ligne téléphonique de counseling Ilisaqsivik
 - Services en anglais et en inuktitut du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h
Composer le numéro sans frais 1 888 331-4433.

Assistance par téléphone et clavardage

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

Sites web offrant des conseils

- Conseil Saisis la vie, *Isaksimagit Inuusirmi Katujjiqaatigiit*
 - Pour de l'information, de l'aide et des conseils, consulter le site www.inuusiq.com.
- Vous trouverez à l'adresse ci-dessous des ressources sur le mieux-être mental et les dépendances. [Drugs and Alcohol | Healthy Living](#).