Vous n'êtes pas seul. Si vous ou une personne de votre entourage avez besoin d'aide pour surmonter la dépendance, appelez ou allez à votre centre de soins de santé, ou encore parlez à une personne en qui vous avez confiance; camarade, membre de la famille, personne aînée, thérapeute ou autre.

Vous trouverez de l'aide confidentielle auprès des ressources suivantes :

Services de consultation

- Programme Parler pour se soigner
 - Services virtuels de consultation thérapeutique à long terme offerts aux personnes inuites de l'ensemble du territoire
 - Pour informations, rendez-vous à votre centre de santé, courriellez à l'adresse 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 et à leur famille du gouvernement du Nunavut
 - Appelez au 1 800 663-1142.
- Ligne d'espoir pour le mieux-être visant les Premières Nations et les personnes inuites ayant vécu dans les pensionnats
 - Service de consultation téléphonique spécifiquement pour ces personnes et leurs familles, accessible au numéro sans frais 1 800 464-8106.
- Ligne de consultation téléphonique Ilisaqsivik
 - Services en anglais et en inuktitut, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h, en composant le numéro sans frais 1 888 331-4433.

Lignes d'aide et clavardage en ligne

- Ligne d'aide en cas de crise de suicide au Canada
 - Appelez ou textez au 988 pour qu'on vous réfère à un service d'aide qui convient à vos besoins.
- Ligne d'aide Kamatsiaqtut du Nunavut (service jour et nuit)
 - Composez le 867 979-3333 ou le numéro sans frais 1 800 265-3333.
- Services de crises du Canada
 - Appelez ou textez au 1 833 456-4566.
 - Clavardez sur le site www.988.ca/fr.
- Youthspace.ca
 - Appelez au 1 833 456-4566 ou textez au 778 783-0177.
 - Clavardez [en anglais] sur le site www.youthspace.ca.