

Message d'intérêt public

Le mois de mai est le Mois de la santé mentale

Date de début : 20 mai 2025

Date de fin : 31 mai 2025

À l'échelle du Nunavut

75 s

Le mois de mai est le Mois de la santé mentale. 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 à se rapprocher de leur entourage, de leur famille et des personnes âgées pour en parler.

Le thème de cette année intitulé « lever le voile sur la santé mentale » incite les Nunavoises et Nunavois vivant avec des problèmes de santé mentale ou de consommation de drogues à lever le « voile » qui protège du jugement et des discriminations. Plus les stigmates sont lourds, plus le voile est opaque et fait se sentir isolé(e).

Passer du temps ensemble à profiter du soleil en nature peut être un élément important du mieux-être mental. Une foule d'activités utiles permettent de prendre soin à la fois de soi et de sa santé mentale comme sortir prendre l'air, dessiner, coudre, sculpter, pratiquer un sport, écouter des baladodiffusions sur la pleine conscience ou méditer, s'étirer, promener le chien, aller à la pêche ou à la chasse, cueillir des baies et faire de la motoneige.

Partout au Nunavut, les collectivités proposent une gamme de programmes et d'activités tout au long du mois de mai. Restez à l'affût de vos pages Facebook locales pour vous tenir au courant.

Si vous ou une personne que vous connaissez vivez un moment difficile, il existe des ressources; ne l'oubliez pas. Il est normal de demander de l'aide. Pour bénéficier d'un soutien confidentiel, visitez le [site web du gouvernement du Nunavut](#) pour obtenir des coordonnées.

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

###

Contact avec les médias :

Charmaine Deogracias
Gestionnaire des communications
Ministère de la Santé
867 975-5712
cdeogracias@gov.nu.ca

ᑭᓄᓐᓂᓄᓐᓂᓐ ᑭᓄᓐᓂᓄᓐ ᓂᓄᓐᓂᓄᓐ, ᓂᓄᓐᓂᓄᓐ ᓂᓄᓐᓂᓄᓐ ᓂᓄᓐᓂᓄᓐ ᓂᓄᓐᓂᓄᓐ 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 Uuiitullu 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