

- Période de développement critique : Les filles de 11 à 13 ans et les garçons de 14 et 15 ans sont les plus vulnérables.

Au Nunavut, les jeunes sont confrontés à des défis uniques, dont la perte de leur culture et les traumatismes intergénérationnels, ce qui peut aggraver les effets néfastes des médias sociaux. Le suicide demeure un problème d'envergure, les taux y étant de 5 à 25 fois plus élevés que la moyenne canadienne. Les programmes communautaires et ancrés dans la culture (guérison axée sur la nature, principes du *qaujimaqatuqangit* inuit, mentorat des aînées et aînés, etc.) jouent un rôle crucial dans la résilience.

Conseils

- Fixez des limites raisonnables : limitez le temps d'écran de loisir à moins de deux heures par jour.
- Encouragez une utilisation active des écrans : Privilégiez les activités créatives ou éducatives au défilement passif.
- Favorisez la découverte de la culture : Privilégiez les activités en nature et celles qui aident les jeunes à tisser des liens avec la langue et les traditions inuites.
- Assurez une surveillance et parlez : Discutez régulièrement avec les jeunes de leurs expériences en ligne et de leur bien-être psychologique.
- Demandez rapidement de l'aide : Soyez alerte aux signes de dépendance et de détresse (repli sur soi, sautes d'humeur, problèmes de sommeil, etc.) et tournez-vous sans tarder vers des ressources en santé mentale.

Ressources d'aide

- **Ligne d'aide Kamatsiaqtut** : 1 800 265-3333 (24 h/24, 7 j/7; inuktitut, anglais et français).
- **Jeunesse, J'écoute** : 1 800 668-6868 ou 686868 (message texte).
- **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** : 1 855 242-3310 (service offert en inuktitut).
- **Centre de santé et de mieux-être Ilisaqsivik** : Services de consultation et programmes offerts par des Inuites et Inuits ilisaqsivik.ca
- **Conseil Saisis la vie** : Programmes de prévention du suicide et de mieux-être (inuusiq.com)
- **Programme Parler pour se soigner** : 1 888 648-0070 (consultations téléphoniques gratuites)
- **Plan d'action Inuusivut Annirnaqtut** : Initiatives communautaires de prévention du suicide ([gouvernement du Nunavut](http://gouvernement.du.Nunavut))

###

Personne-ressource pour les médias :

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

ᐆᐃᑕᑕᑦᐃᑦ ᑕᑎᑦᑎᑦ ᑕᑕᑕᑦᐃᑦ ᑕᑕᑕᑦᐃᑦ, ᑦᑎᑦᑕᑕᑦᐃᑦ ᑕᑕᑕᑦᐃᑦ ᑕᑕᑕᑦᐃᑦ ᑕᑕᑕᑦᐃᑦ ᑕᑕᑕᑦᐃᑦ www.gov.nu.ca.
Public Service Announcements are available in Inuktitut, English, Inuinnaqtun and French on www.gov.nu.ca.
Kavamatkunnin Tuhaqtitaujukhat 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