

Si vous ou une personne que vous connaissez vous sentez dépassés, il existe de l'aide confidentielle, gratuite et accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Service d'aide Kamatsiaqtut (situé au Nunavut, disponible en inuktitut) :

- À Iqaluit : 867-979-3333
- Sans frais : 1-800-265-3333

La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuit(e) :

- 1-855-242-3310
- Ou par clavardage en ligne à www.espoirpourlemieuxetre.ca.

Le Programme Parler pour se soigner (counseling en ligne pour les Inuit(e)s) :

- Sans frais 1-888-648-0070
- Courriel : healing@gov.nu.ca

Service d'assistance téléphonique canadienne en cas de crise de suicide :

- Appeler ou texter au 988 pour vous faire aiguiller vers un service d'aide répondant à vos besoins.

Jeunesse, j'écoute :

- Composer le 1-800-668-6868.
- Clavarder en direct sur le site jeunessejecoute.ca.
- Textez le mot « PARLER » au 686868 pour échanger avec une personne bénévole qualifiée.

Embrace Life Council *Isaksimagit Inuusirmi Katujjiqaatigiit* :

- Visitez www.inuusiq.com pour plus d'informations, de soutien et de conseils.

Si vous vous trouvez en situation de crise, ou si vous connaissez une personne qui l'est, appelez la GRC ou rendez-vous immédiatement à votre centre de santé local ou à l'hôpital.

###

