

Il n'est jamais trop tard pour se renseigner sur l'alcool et la grossesse. Un dialogue ouvert et bienveillant sur les difficultés rencontrées pendant la grossesse permet de réduire la stigmatisation, favorise la compréhension et renforce le soutien collectif.

Chaque personne qui vit avec un trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale a des forces uniques et vit des difficultés qui lui sont propres. Avec une aide adéquate, elles peuvent s'épanouir et mener une vie féconde. Nous honorons le *qaujimajatuqangit inuit* et les approches de guérison locales, éléments essentiels du mieux-être des personnes touchées par l'alcoolisation fœtale.

N'hésitez pas à faire appel aux services locaux et territoriaux suivants si vous-même ou une personne que vous connaissez avez besoin d'aide.

- [Centre de documentation Piruqatigiit](#) [en anglais et en inuktitut], à Iqaluit
- [Centre d'amitié du Kitikmeot](#) [en anglais seulement], à Cambridge Bay
- [Association Pauktuutit des femmes inuites du Canada](#) [en anglais et inuktitut]

D'autres organismes peuvent vous aider tout en préservant votre confidentialité.

- **Ligne d'aide Kamatsiaqtut du Nunavut** : Appeler au 1 800 265-3333 ou au 867 979-3333; en service jour et nuit
- **Services de crises du Canada** : Texter au 1 833 456-4566, ou clavarder en ligne
- **Ligne d'écoute téléphonique nationale de Résolution des questions des pensionnats pour les survivants et leurs familles** : Appeler au 1 866 925-4419; services offerts en inuktitut, en anglais et en français
- **Programme Parler pour se soigner** du ministère de la Santé du Nunavut : Appeler au 867 975-5367, ou courrieller à healing@gov.nu.ca
- **Initiative les enfants d'abord** : Appeler au 1 855 572-4453
- **Programme d'aide aux employé·e·s et à leur famille du gouvernement du Nunavut** : Appeler au 1 800 663-1142

Pour toute question en matière de mieux-être culturel et de guérison au Nunavut, vous pouvez vous adresser à l'une des ressources suivantes.

- **Centre de documentation Piruqatigiit**, à Iqaluit, au 867 877-4155
- **Centre d'amitié du Kitikmeot**, à Cambridge Bay, au 867 983-3330
- **Société Ilisaqsivik**, à Clyde River, au 1 888 331-4433, numéro sans frais pour consultation thérapeutique
- **Centre d'amitié Pulaarvik Kablu**, à Rankin Inlet, au 867 645-2600
- **Société Tukisigiarvik**, à Iqaluit, au 867 979-2400
- **Société Aqqiumavvik**, à Arviat, au 867 857-2037
- **Équipe de Vivre en santé** du ministère de la Santé, à Cambridge Bay, au 867 983-4670

###

