

Message d'intérêt public

Semaine nationale de la santé mentale

Date de début : 4 mai 2026

Date de fin : 10 mai 2026

À l'échelle du Nunavut

120 s

Du 4 au 10 mai 2026, nous soulignons la Semaine nationale de la santé mentale. Le ministère de la Santé encourage les Nunavoises et Nunavois à en profiter pour s'informer en matière de santé mentale et de mieux-être et se rapprocher de leurs amies, de leurs familles et des personnes âgées afin d'en discuter.

Le thème de cette année, *Rassemblons-nous, Canada. Des liens plus forts. Une meilleure santé mentale.*, appelle les Nunavoises et Nunavois à poser quotidiennement de petits gestes de compassion et à reconnaître le rôle que chacune et chacun de nous jouons pour favoriser la santé mentale par nos liens avec notre entourage, la famille et la nature.

Le ministère de la Santé vous encourage à passer du temps ensemble et à prendre le temps de profiter du soleil et de la nature. Une foule d'activités permettent de prendre soin à la fois de soi et de sa santé mentale; 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, faire de la motoneige, etc. Ensemble, les Nunavoises et Nunavois peuvent renforcer la santé mentale, améliorer la santé de leur entourage et aider d'autres personnes à se sentir intégrées.

Si vous ou une personne que vous connaissez vivez un moment difficile, il existe des ressources; ne l'oubliez pas. Demander de l'aide, c'est tout à fait normal.

Les organismes suivants offrent de l'aide de façon confidentielle.

Services thérapeutiques

- Programme Parler pour se soigner
 - Services thérapeutiques virtuels à long terme visant les personnes inuites de l'ensemble du territoire

- Pour informations, passez à votre centre de santé, courriellez à healing@gov.nu.ca ou encore appelez au 867-975-5367 ou au numéro sans frais 1-888-648-0070.
- Programme d'aide aux employé·e·s du gouvernement du Nunavut et à leur famille
 - 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 réservé exclusivement à ces personnes et à 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 appelant au numéro sans frais 1-888-331-4433

Lignes d'aide et clavardage en ligne

- Ligne d'aide en cas de crise de suicide
 - 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).
 - Appelez au 867-979-3333 ou au 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.crisisservicescanada.ca.
- Youthspace.ca
 - Appelez au 1-833-456-4566 ou textez au 778-783-0177.
 - Clavardez sur le site www.youthspace.ca.
 - Services thérapeutiques par courriel, sur demande, au numéro sans frais 1- 866-478-8357.
- Jeunesse, J'écoute
 - Appelez au 1-800-668-6868.
 - Clavardez sur le site jeunessejecoute.ca.
 - Textez le mot « PARLER » au 686868 pour échanger avec une personne bénévole qualifiée.

Informations en ligne

- Conseil Saisis la vie, *Isaksimagit Inuusirmi Katujjiqaatigiit*
 - Renseignements, aide et conseils sur le site www.inuusiqa.com [en anglais]

