Message d’intérêt public

Le Nunavut célèbre la Journée Choisir la vie

Date de début : 10 septembre 2019
Date de fin : 10 septembre 2019
Nunavut **60 s**

En cette Journée Choisir la vie, le ministère de la Santé invite la population nunavoise à consacrer du temps à des activités qui favorisent la santé mentale et le mieux-être.

La santé mentale, c’est aussi important que la santé physique. Le renforcement des capacités d’adaptation et des aptitudes pour prendre soin de soi sont des façons d’améliorer la santé mentale. Une foule d’activités sont salutaires; passer du temps en famille ou entre amis; profiter de sorties dans la toundra; s’adonner à des activités culturelles comme la couture, la chasse ou l’artisanat; prendre des repas santé; et demander de l’aide quand on en a besoin.

Évite la solitude. Il existe du soutien dans ta région. Si toi ou une personne de votre entourage avez besoin de soutien, demande de l’aide à une personne en qui tu as confiance, comme une amie, un parent, une professeure, un conseiller ou une ainée. Ton centre de soins de santé régional propose du soutien gratuit et confidentiel en matière de santé mentale et de dépendances.

Pour obtenir de l’aide en toute confidentialité :

- Appelle la ligne d’aide Kamatsiaqtut (en tout temps) au 867 979-3333, ou au numéro sans frais 1 800 265-3333.
- Communique avec les Services de crises du Canada par clavardage (www.crisisservicescanada.ca/fr/), ou par téléphone ou texto au 1 833 456-4566.
- Appelle à Jeunesse, J’écoute à 1 800 668-6868; texte « PARLER » à 686868, ou clavarde au www.kidshelpphone.ca.

Si toi ou une de tes connaissances êtes en état de crise, appelle la GRC ou rends-toi sans tarder au centre de santé ou à l’hôpital le plus proche.

###

Renseignements aux médias :

Alison Griffin
Gestionnaire des communications
Ministère de la Santé
867 975-5949
agriffin@gov.nu.ca

ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᑦ ᑐᓴᒐᒃᓴᙳᖅᑎᑕᐅᔪᑦ ᐱᔭᐅᔪᓐᓇᖅᑕᖅᑐᑦ ᐃᓄᒃᑎᑑᖓᓗᑎᒃ, ᖃᓪᓗᓈᑎᑦ, ᐃᓄᐃᓐᓇᖅᑐᓐ ᐅᐃᕖᑎᑦᓗ ᐅᕙᓂ, *www.gov.nu.ca*.
News releases are available in Inuktitut, English, Inuinnaqtun and French on *www.gov.nu.ca*.
Tuhaqtaghat ittut Inuktitut, Qablunaatitut, Inuinnaqtun Uiviititullu talvani *www.gov.nu.ca*.
Les communiqués de presse sont disponibles en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun et en français au *www.gov.nu.ca*.