# Message d’intérêt public

## Les Nunavummiuts se donnent rendez-vous pour la Journée mondiale de la santé mentale

**Date de début : 10 octobre 2019**
**Date de fin : 10 octobre 2019**
**Ensemble du Nunavut** **75 sec.**

En ce 10 octobre, le ministère de la Santé invite tous les Nunavummiuts à célébrer, avec la population de la planète, la Journée mondiale de la santé mentale.

- Inuuqatigiitsiarniq : respect de l’autre, rapports avec l’autre et compassion envers les autres.
- *Piliriqatigiinniq — Ikajuqtigiinniq :* travailler ensemble dans un but commun.
- *Tunnganarniq* : promouvoir un bon état d’esprit en étant ouvert, accueillant et intégrateur.

Chaque jour, nous nous entraidons à devenir meilleurs en conjuguant nos efforts. Nous pouvons tous nous renforcer et améliorer notre bienêtre mental en :

- faisant preuve de gentillesse et en nous rappelant que plusieurs personnes livrent des batailles dont nous ne sommes pas conscients;
- écoutant lorsqu’une personne a besoin de se confier;
- gardant l’esprit ouvert et non critique lorsque nous soutenons une personne;
- créant des espaces où les gens se sentent en sécurité, respectés et compris;
- s’encourageant les uns les autres dans les moments difficiles.

Le ministère de la Santé encourage tous les citoyens à envisager ce qu’ils peuvent faire au sein de leur communauté pour promouvoir un bon état d’esprit et donner un coup de main à ceux qui en ont besoin.

Si vous, ou quelqu’un que vous connaissez, a besoin d’aide, n’hésitez pas, donnez un coup de fil ou visitez votre centre de santé local pour parler à un intervenant en santé mentale. Vous pouvez aussi contacter les lignes d’aide suivantes :

**Ligne d’aide Kamatsiaqtut :** 1 867 979-3333 Sans frais : 1 800 265-3333
**Jeunesse, j’écoute :** 1 800 668-6868 ou textez PARLER au 686868
**Ligne d’espoir pour le mieux-être inuit :** 1 855 242-3310

En cas d’urgence, contactez la GRC ou rendez-vous immédiatement à votre centre de santé local ou à l’hôpital.

###

**Relations avec les médias :**

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

ᐱᕙᓪᓕᐊᔪᑦ ᑐᓴᒐᒃᓴᙵᖅᑎᑕᐅᔪᑦ 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 offerts en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun et en français au *www.gov.nu.ca*.