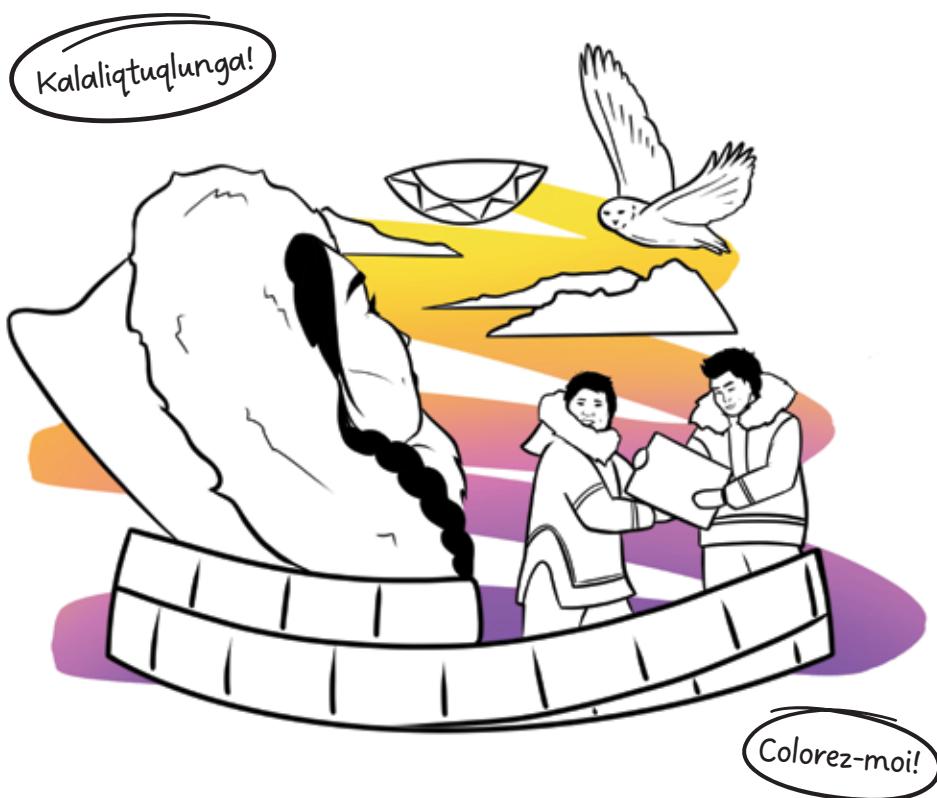


Inuuhirttiarnikkut Qanuriliurutikhat

Quviahuitikharnik Nipingit talvuuna 2022mi
Atauhiqatigiikkut Inuuhirmi Katimajuarutmi
Igaluktuutiami

Hanaujat uumanga Tooma Laisa-min



Stratégies d'adaptation saines

Inspirées par les voix du Sommet Unis pour la vie de 2022 qui a eu lieu à Cambridge Bay

Illustrations de Tooma Laisa

Atauhqatigiingniq Inuuhirmut Katimadjutit 2022: Inuuqatigiikpugut / Nunallaanguvuguk

Ukiakhaliqtumi 2022mi, Nunavunmi Inminiiqtailinikkut Hanaqidjutit (NSPS) Iligiit (Kavamatkut Nunavunmi, Isaksimagit Inuuusirmi Katujjiqatigiit Iqittiaqhimalugu Inuuhiq Katimajit, Nunavut Tunngavik Incorporatedkut, ukualu Piliihimat) katimapkajut haffuminga Atauhqatigiingniq Inuuhiqmut Katimadjutini Ikaluktutiami.

Atauhqatigiingniq Inuuhiqmut Katimadjutinun, aviktuqhimagumi katimajut inminiiqtailinirmun, attautimuktitijut avatqumajumik 100nik inungnik uqaqtigilugit inulramiit ilaunirit inminiiqtailinirmun. Inuuqatigiikpugut / Nunallaanguvuguk. Iningnikhat, inulramiit, uqaqtijut, hivungani havaktut, havaktut hapkunanga Inuit inuuhiqattiangnikkut katimajit, hanaujaqtit, uvalu kivgaqtuqtut aalakiinin GNkut havagviinin uvalu Inuit katimajit talvaniitut.

Sommet Unis pour la vie 2022 : Inuuqatigiikpugut / Nous sommes une communauté

À l'automne 2022, les partenaires de la Stratégie de prévention du suicide du Nunavut (le gouvernement du Nunavut (GN), Isaksimagit Inuuusirmi Katujjiqatigiit conseil Sasis la vie, Nunavut Tunngavik Incorporated et la Gendarmerie royale du Canada) ont organisé le Sommet Unis pour la vie à Cambridge Bay.

Le sommet Unis pour la vie, un sommet territorial sur la prévention du suicide, a rassemblé plus de 100 résidentes et résidents afin de discuter de l'implication des jeunes dans la prévention du suicide. Le sommet portait le nom Inuuqatigiikpugut/Nous sommes une communauté. Des personnes ainées, des jeunes, des défenseurs, des membres du personnel de première ligne, du personnel d'organismes inuits de mieux-être, des artistes et des représentants de divers ministères du GN et d'associations inuites étaient présents.

IIitaridjutiit

Katimadjutini, inulramiit qaitqujaujut uqautigilugit aaniangnaitumik pidjutinun hanaqidjutinun tapkua ikajuutaujut pidjutigijaangini ajuqhautit qanuginiit uvaluuniin qanugunaangitumik mihingnautitik. Qanuriliurutikhat taimataauk tunijaulutik tamainni Nunavunmi ikajuutikhainnik aallanut. Una makpiraaq pidjutiqaqtuq tapkua havaaqhat. Nigiukhimajut taima ikajuutiginiaqtun ilannavut, ilaptingnun, nunalaani ilaujunik ilitagijaangat pivalliajaangatluuniit atuqtakharnik hanaqidjutikharnik taima havagianganik tapkuninga.

Summit-mit ihuaqhajiujun qujagijait ilaujun ikajuqquiaqtunun inmik ihuaqhijuuminahurinnirmun qanuriliurutimingnik katimajuni, ukuallu Inulrammiit Inirniqhaallu uqaqhimajunun ihumagijarmingnik makpiraannualiuqhimajumun talvanga pingmata. Qujagijumajaallu Tooma Laisa pinniqquiaqtumun hanaugamik piliuqtaanik makpiraannuakhamun taiguagakhamun. Ilaungitkuvih, una ikajuutikhaq pilimaituugaluaq.

Remerciements

Lors du sommet, les jeunes ont été invités à partager des stratégies d'adaptation saines qui les aident à faire face à des situations ou à des émotions difficiles. Les stratégies seront ensuite disséminées afin de permettre à d'autres Nunavoises et Nunavois d'en profiter. Ce livret est le résultat de ce travail. Nous espérons qu'il aidera nos amis, nos familles et les membres de notre communauté à identifier ou à développer des stratégies d'adaptation qui sont efficaces pour eux.

Les responsables de l'organisation du Sommet tiennent à remercier celles et ceux qui y ont si généreusement partagé leurs stratégies d'adaptation, ainsi que les jeunes et les personnes ainées qui ont exprimé leurs opinions sur le livret par la suite. Leurs remerciements s'adressent aussi à Tooma Laisa qui a si magnifiquement illustré le livret.

Sans vous, nous n'aurions pas pu créer cette resource.

Hunaujuq qanuriliurutikhaq?

Tamapta ajuqhautiqaqtugut imaalu ajuqhautiptionik inuuhiptingni. Tadja, aghuungnaqtuq mihingnautivut uvalu munarittiaqluta uvaptingnun. Atauhiq taimailiuriami piqariami hanalrutitut aturiami ajuqhalirumi mihigijanganik. Hapkua ikajuutit taijauvaktut pidjutinun hanaqidjutinun.

Pigiami maligat ihumagijaujut qanuriliurutingillu atuqtat munarigiami ajurnaqtumik qanurittaakhaanik mihigijarnikluuniit. Hanalrutit ilitarigupkit mihingnautit ihumaalungnirmun uvaluuniin ihumaalungnirmun. Mihingnautit pulaaqtiiqaqtajut inuuhiptingni. tikkitpaktut ahivaqhutiklu. Munarigaangapta ajuqhautinik, nuuqtittivaktavut. Taima inikhaliukhuta tammapta piqpaginirmut, hivuliuniq, pillikhutik ikajurlatalu allanik

Una makpiraaq ilaujut ihumaliurutit uvalu ihumagijaujut aaniangnaitumik pidjutinun hanaqidjutit uqautaujut hapkunanga havaqatimingnin Nunavunmiunin. Tamna mapiraaq aulatitiliqtuq auladjutikharnik hanaqidjutikharnik taima havaktaugiaqaqtun talvuuna, hivuliqtiniaqtuq hanaqidjutikharnik taima aulatitigiaqaqtutin hivunikhangit, taima piqaqtukhat ikaaknikharnik upalungairutikharnikluuniit. Piqaqtuqlu hulilukaarniq/titiraqhimagumik hulidjutinik.

Aallanik uuktuqujagit qanuriliurutikhanik naunairlugu kitu ikajuutauniarmaraata ilingnun ikajuqtaujaami. Tamaitaungittun qanuriliurutikhat havakpaktun tamainnun inungnun. Ilangit ajurnaitqijauniarungnaqhijun aallanin, havangnatqijaujuq, auladjutimik, ikajuutikhanklu—taimalu naamaktuq! Qanuriliurutikhaqaqtuq tamainnun inungnun makpiraannualiuhqhimajumi. Ilingnik apirilutit: Qanuqtun ihumavinga uukturuirupkigit uuminga qanuriliurutikhamik? Inminun-naunaijarniq anginiqaqtuq ilangani ihuaqhijuuminahurittumi paqtilunilu ihuatqijamik ikajuutikhankik qanuriliurutikhamik ilingnun.

Qu'est-ce qu'une stratégie d'adaptation?

Nous traversons tous des périodes de difficultés et de stress dans notre vie. Dans ces moments-là, il est important de ressentir nos émotions et de prendre soin de nous-mêmes. L'un des moyens d'y parvenir est de disposer d'outils à utiliser lorsque des émotions difficiles surgissent. Ces outils portent le nom de stratégies d'adaptation.

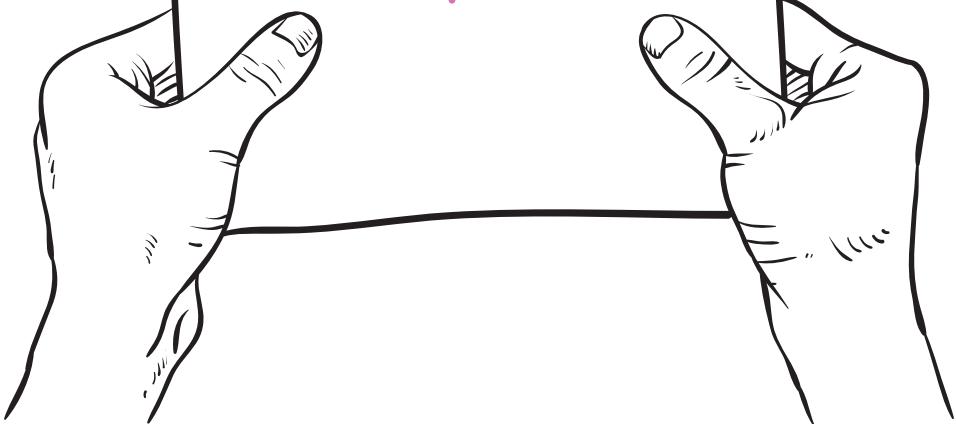
Les stratégies d'adaptation sont les pensées et les actions que vous mettez en œuvre pour gérer une situation ou une émotion difficile. Il s'agit d'outils auxquels vous pouvez faire appel lorsque vous constatez que des sentiments d'anxiété ou de détresse se manifestent. Les émotions ne sont que des visiteurs dans nos vies. Elles vont et viennent. Lorsque nous prenons le temps de faire face à nos émotions les plus difficiles, nous pouvons nous en libérer. Cela nous laisse plus d'espace pour aimer, mener, créer et aider les autres.

Ce livret contient des idées et des suggestions de stratégies d'adaptation saines partagées par d'autres Nunavummiuts. Le livret énumère d'abord des stratégies d'adaptation qui peuvent être mises en œuvre dans l'instant, avant de passer à des stratégies que vous pouvez vous fixer comme objectif, car elles nécessitent plus de temps ou de planification. Vous y trouverez également des activités de griffonnage/écriture.

Nous vous encourageons à essayer différentes stratégies pour voir lesquelles vous conviennent. Toutes les stratégies ne conviennent pas à tout le monde. Vous pourriez trouver que certaines sont plus faciles à essayer, que d'autres exigent beaucoup de temps, d'énergie ou de ressources; ce n'est pas grave! Il y a quelque chose pour tout le monde dans le livret. Essayez de vous arrêter pour percevoir votre état après avoir essayé une stratégie. Il est incontournable de pratiquer l'autoréflexion pour trouver sa stratégie d'adaptation optimale.

Uktuqlugu...

Ce que vous
pouvez essayer
de faire...





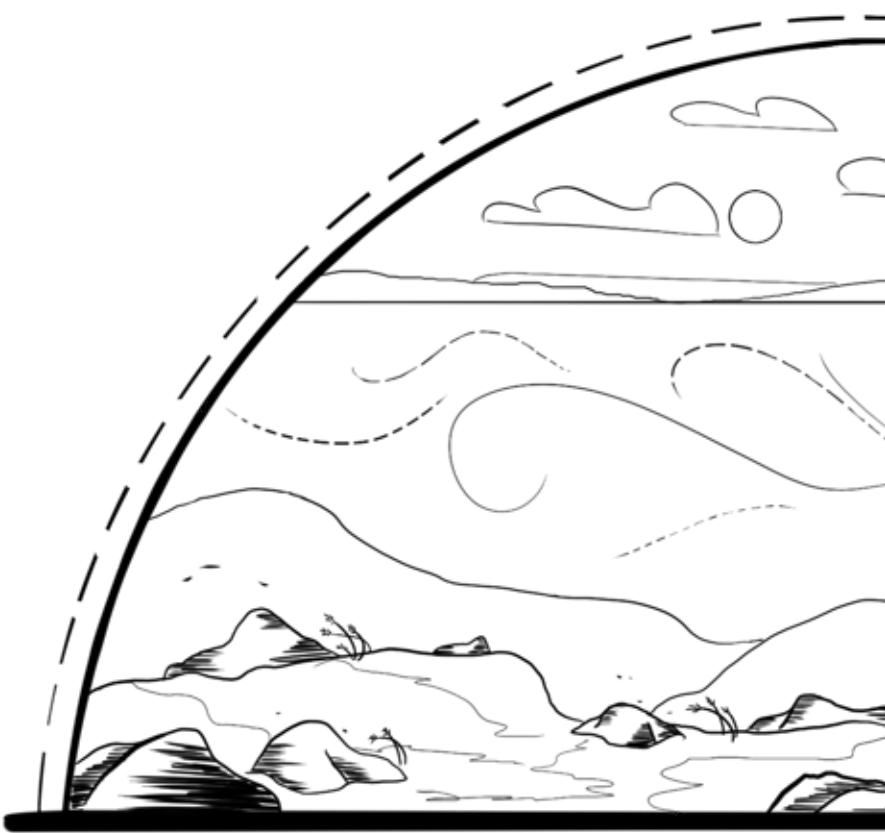
ikitlugu qullirmik apikhilutiluunit kinamikiaq
ikitiukhamik ikhivaqatigilugitlu.

Allumez un qulliq ou demandez à quelqu'un d'autre
d'en allumer un et asseyez-vous en leur compagnie.

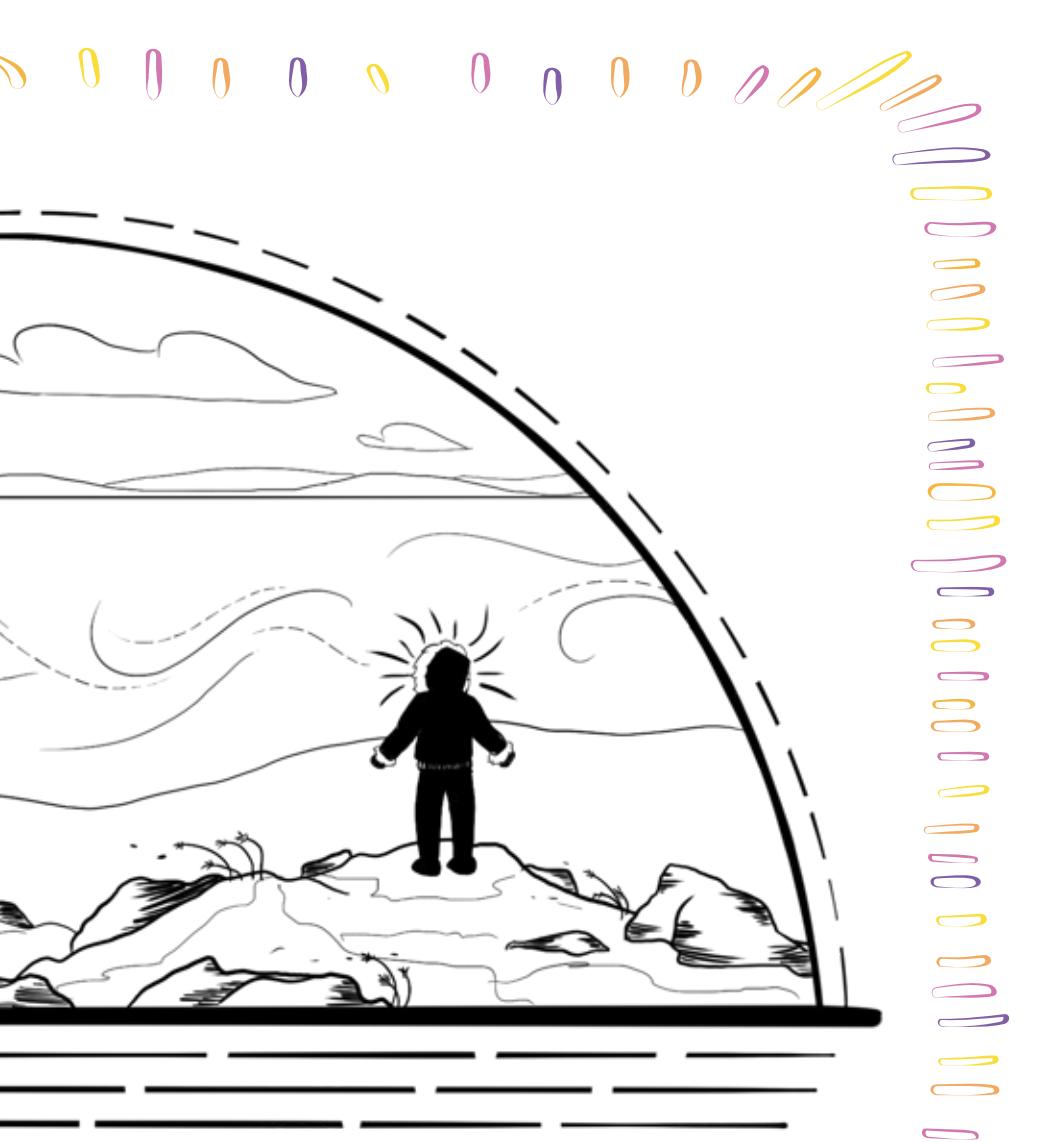


Nutqahimalaglutit hulilukaaqtarnik anikhaaqtaqlutinlu.
Unaguiqhilugit iikkit (hikunngirlutit ihumagnik)
ihumagilugillu aniqhaaqtaqatarlutit.

Prenez le temps de faire une pause dans ce que vous faites et respirez profondément. Relâchez vos yeux (en les fermant si vous le souhaitez) et concentrez-vous sur votre respiration.



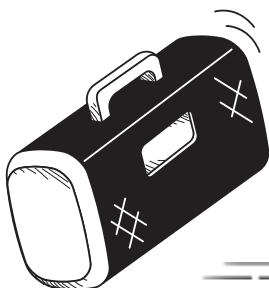
Pihuujaqlutit aqulutitluuniin ahiqpani nunamun
uvalu anipkarlugu anurimut, anipkaqlugit
mihingnautit tapkua quviannaitut.



Rendez-vous à pied ou en voiture dans un endroit privé sur les terres et criez de toutes vos forces afin de vous libérer de toutes les émotions qui ne vous sont pas utiles.

Atuqtuujarlutit quviagijarnik.

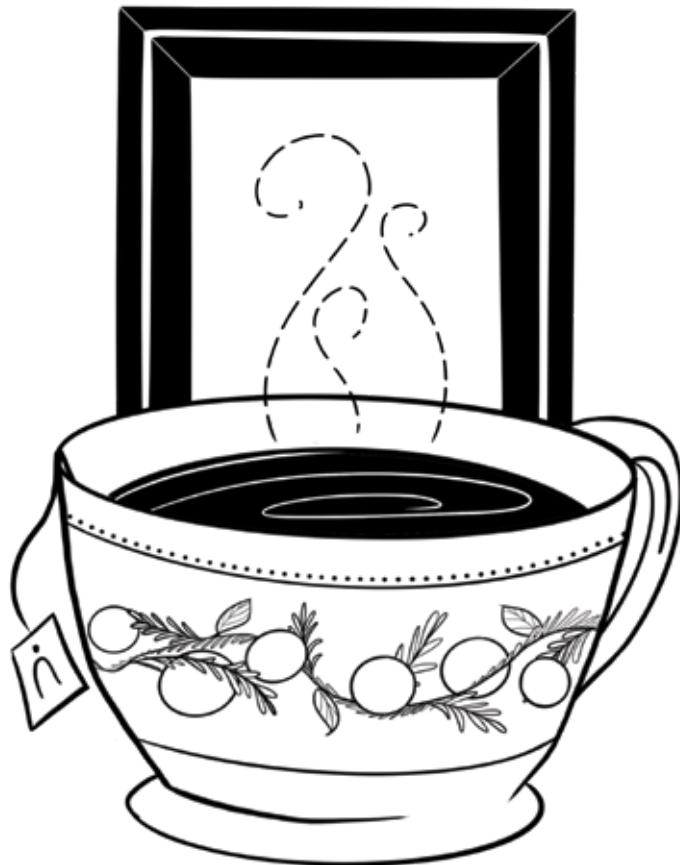
Écoutez une chanson qui vous rend heureux(se).



Hivajarlugu ihagvigilugit piqpagijangnun.

Téléphonez à un proche ou prenez de ses nouvelles.



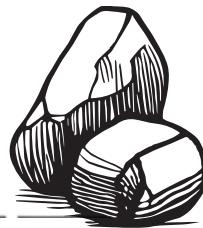


Tiimik nutqangallakluni tiimik qun'ngniarlugu
hilataa igalaap hila.

Faites une pause en prenant un thé relaxant et
prenez le temps d'observer la nature par la fenêtre.

Paqittilutit uqumaittumik ujaqqamik nunami igilluguttaaq
ungahiktumun pinahurillugu pittaaqtarnun.

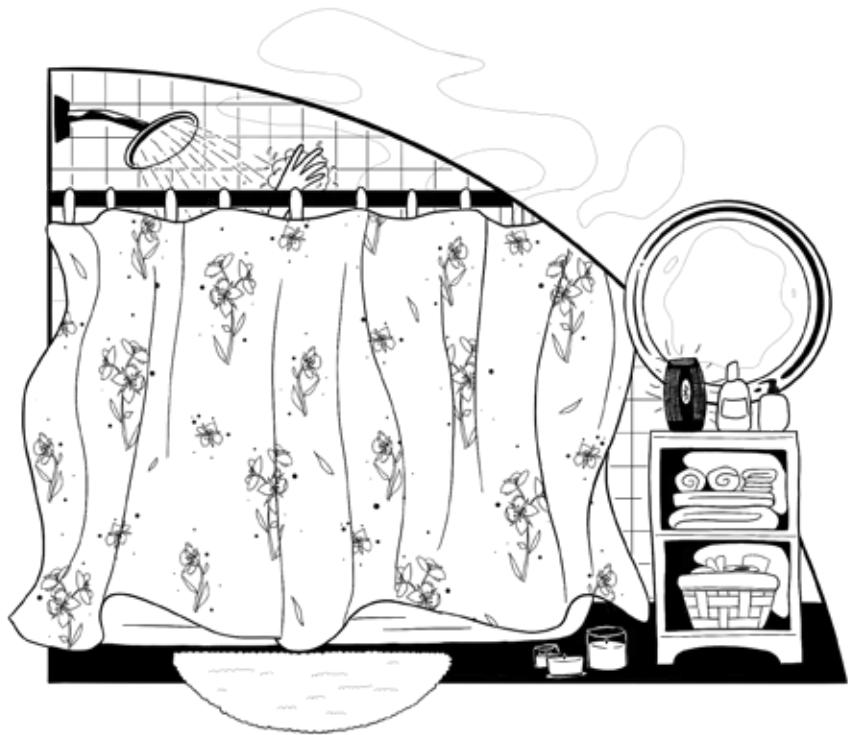
Ramassez une lourde pierre dans la toundra
et lancez-la de toutes vos forces.



Pilugu naittuq, ikajuqtauluni ihuaghijuuminahurittaami
- ukunatun akiittuq ihuaghijuuminahurittaami
qaritaujakkuurutit ukunatun Isumajunnattiarneq
aqaritaujakkuurutillu uumatum tarabrach.com unaluuniin
akilirlugu ihuaghijuuminahuridjutit qaritaujakkuurutit
ukunatun Headspace unalu Calm.

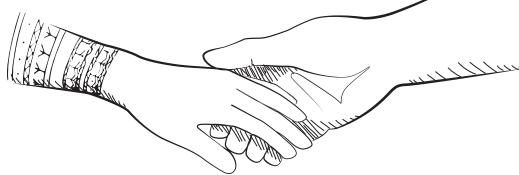
Faites une courte méditation guidée, soit à l'aide d'une
appli de méditation gratuite comme Isumajunnattiarneq
et un site web comme tarabrach.com, ou avec une appli
payante comme Headspace ou Calm.





Uunavjaktumik uariallutit/shauwarlutiluunit iqaijariami.

Prenez un bain ou une douche chaude pour vous détendre.



Pulaarlutit ilannarijarnun.

Passez voir une copine
ou un copain.



Ilvit ilatitluuniin nauttaiqaruffi,
takulugit qanuq qanuritakhait.

Imailiuqariakhait, uvaluuniin
imiffaaqlugit nunaujamik. Piqaqa
nutaanik angiklivaliavaat nundamin?

Si vous ou votre famille possédez
des plantes, prenez le temps de
voir comment elles se portent et
prenez-en soin. Elles ont peut-être
besoin d'être arrosées ou d'être
rempotées. Y a-t-il de nouvelles tiges
qui poussent dans le sol?



Uqummmailiuliruvit, aqpalutin, uqumaitilaqaruvit,
qilgiqlutinluunniit.



Si vous avez besoin de vous défouler,
essayez d'aller courir, de faire de
l'exercice physique ou des exercices
d'haltérophilie.

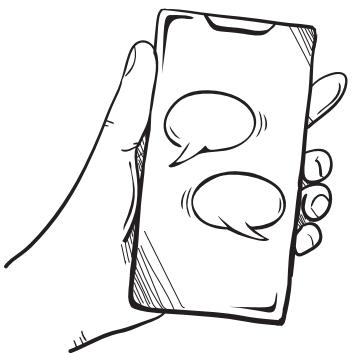
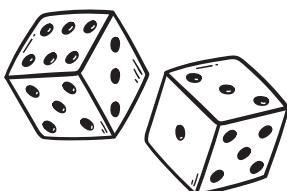


Pihuujarlutit nunami.

Allez vous promener dans l'arrière-pays.

Ulapqilutik ulapqiujaujamik/hunamik pilutik alianaqtumik aniqatigijarnullu.

Jouez à un jeu ou faites une activité amusante avec vos frères et sœurs.

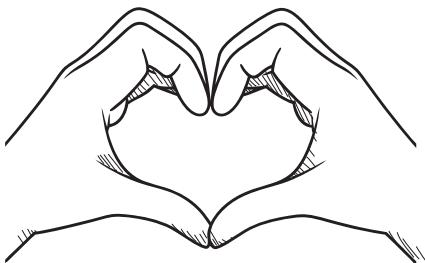


Apighilutit ikajuutikhanik ajuittiaqhimajumin (uuktuutigilugu, nunallaani munaqhi uvaluuniin ihumaliqinikkut havakti). Piqaqtuq ikajuutinik najugaqaqtut tunuani uuma makpiraap.

Demandez l'aide d'un professionnel (par exemple, un(e) infirmier/infirmière communautaire ou un(e) travailleur(euse) de la santé mentale). Vous trouverez des ressources vers lesquelles vous pouvez vous tourner au dos de ce livret.

Havautilugit pittiarnikkut kimuligaak.

Faites quelque chose de gentil pour quelqu'un d'autre.





Apiqhilutit ikajuutikhanik ilanangnir uvaluuniin kinali ukpirijanrnik. Ikajuqtiaqtuq nunallaarni.

Demandez du réconfort auprès d'un(e) ami(e) ou d'une personne de confiance. Il existe du soutien dans votre communauté.

Halumaghinikkut ihuaqhailuguluunit avatit/
igluat. Imailiuqtaaqtutit ulapqilutit atuqtuujanik
tapkua mihinnaqtumik, uvaluuniin atuqtaaqtutit.

Nettoyez ou remettez de l'ordre dans votre environnement/
chambre à coucher. Vous pouvez le faire en écoutant des
musiques qui vous remontent le moral ou sur lesquelles vous
ne pouvez pas résister à l'envie de chanter.





Iqaijarlutit uvaluniit tahitirniq. I humalutin
humi tigumiaqtat uqumailiungniq
timingni imaaluu uuktuqlutin tahitirniq
tapkuninga humiliqaak.



Faites du Yoga ou des étirements.

Prenez le temps d'identifier les zones de votre corps que vous sentez nouées ou tendues et essayez de les étirer.

Qun'ngiaqhugit piksat alianaqtunik itqaumajamingnik.

Replongez dans vos souvenirs heureux en regardant vos photos.

Nutqangallaklutin atuqtarnik qaritaujakkutukkut hanaqidjutinik inungnun tuhaumapkaitjutiniluunniit.

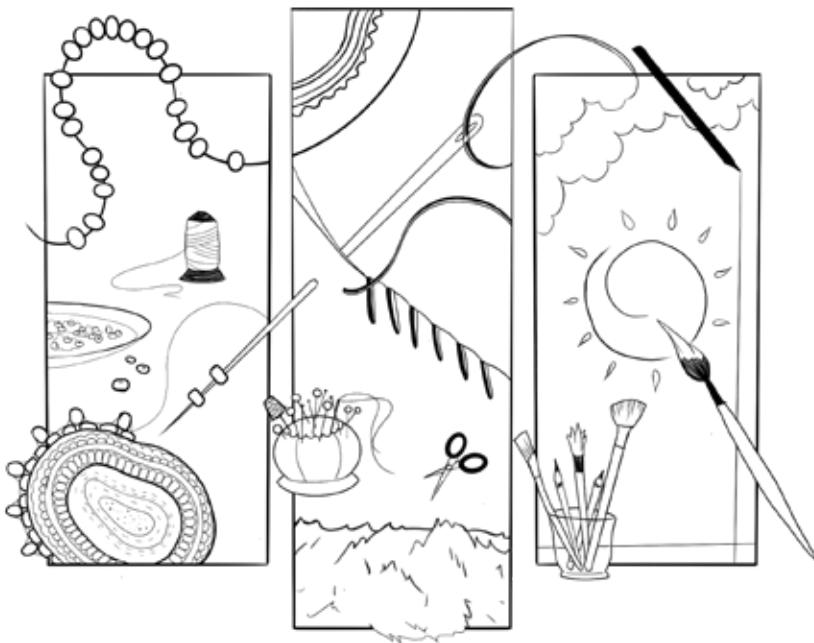
Piyangnahuanginarialgit ilanginnik qaritajaliquit ilvit ajuqhautinit imaaluuuut ajuqhautigilutit ilingnik iliurarraqlugit unnugaikpat (akuniraalungmutluunniit).

Laissez de côté les appareils électroniques et les médias sociaux. Vous pouvez essayer de supprimer certaines applications de votre appareil ou vous mettre au défi de ne pas utiliser votre appareil pendant toute une soirée (ou plus).



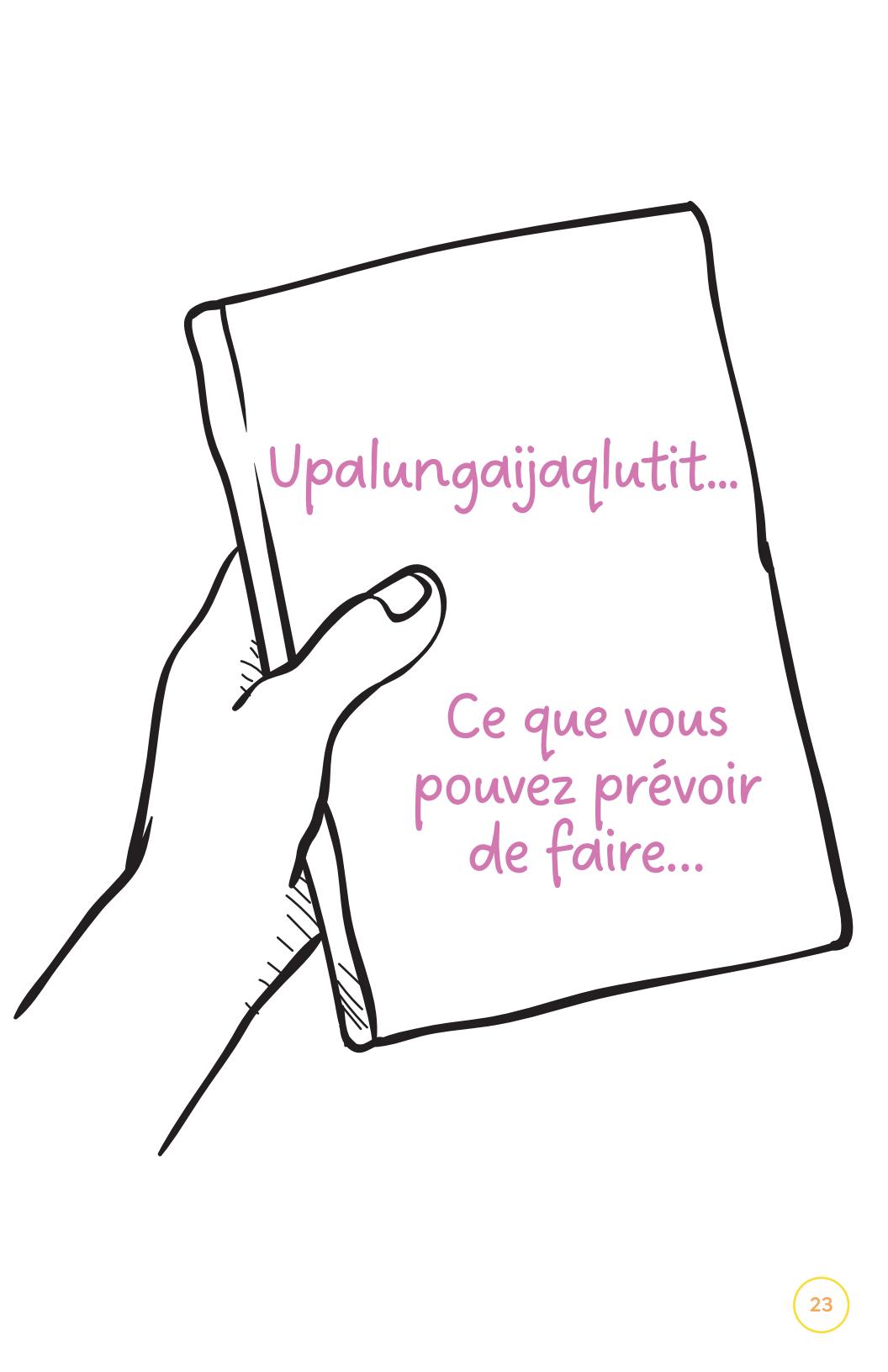
Pamiqhaaqhimaguvin, nutqangalaklutin ulapqijaami,
pamirharlugin, pihuujaqatigiluguluunit.

Si vous avez un animal de compagnie, faites
une pause pour prendre le temps de jouer
avec lui, de le caresser ou de le promener.



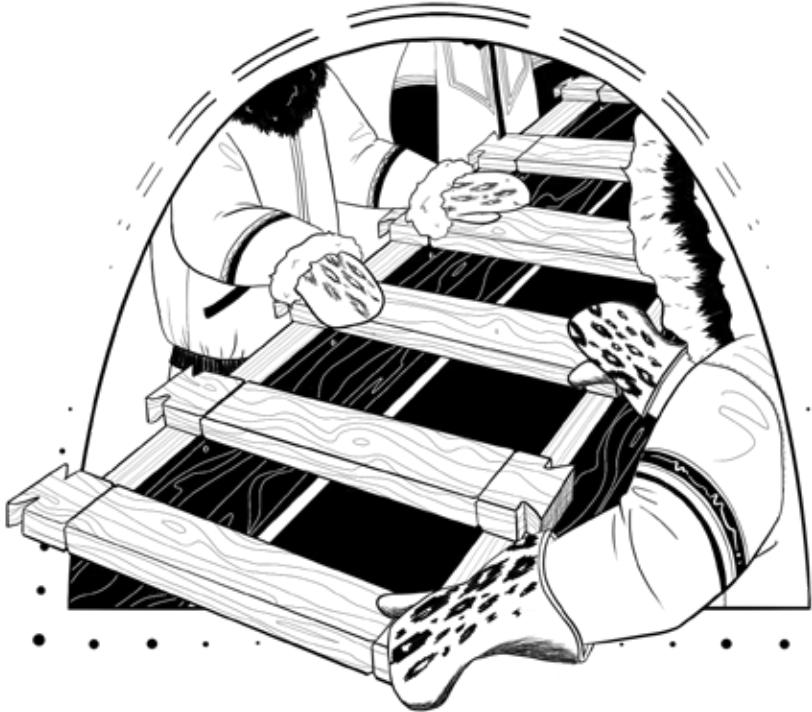
Mikhurniq hunamik (uuktuitigilugu, miqhurniq, hungaujaliqiniq, titiraujarniq, minguktirniq).

Mettez en pratique votre créativité en faisant de la couture, de la broderie, du dessin, de la peinture ou toute autre activité qui vous plait.)

A black and white line drawing of a hand holding a piece of paper. The hand is coming from the left, and the fingers are gripping the bottom edge of the paper. The paper is tilted slightly upwards and to the right. The text is written in a pink, sans-serif font.

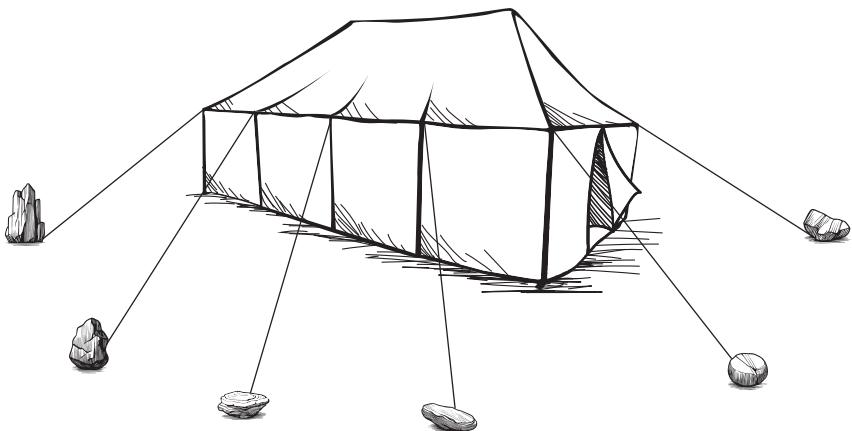
Upalungaijaqlutit...

Ce que vous
pouvez prévoir
de faire...



Ilalutit nunallaami Hulilukaagtuni.

Assistez à un évènement ou à
un programme communautaire.



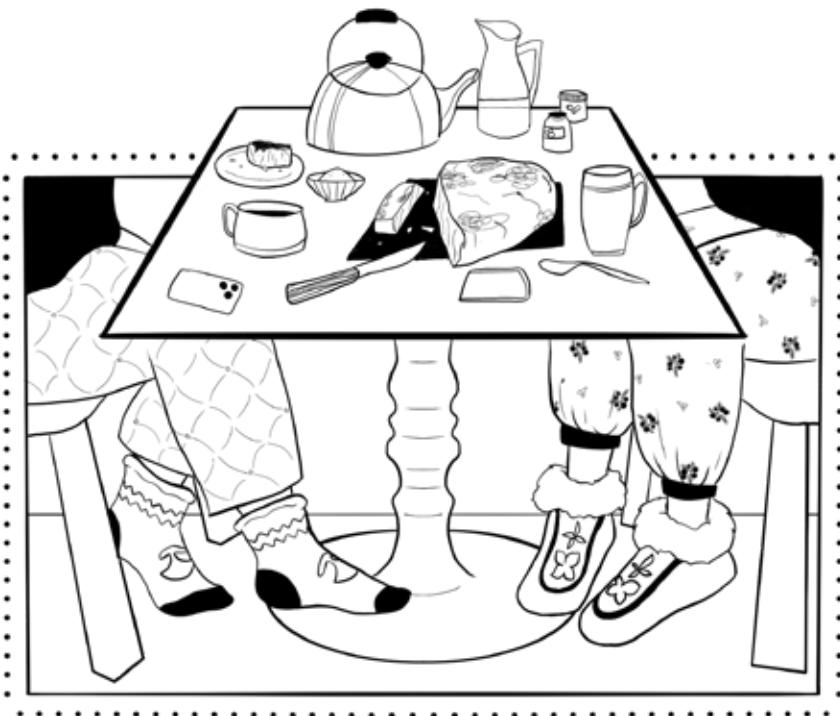
Tangmaaqlutit paungaqtarniqluuniit.

Partez faire du camping ou
cueillir des baies.

Akhaluutiturlutit. Akhaluutiqangitkuvin, apigilugit ilanat
piqpagijangnikluuniit kituliqaak aaniilukaariangni.

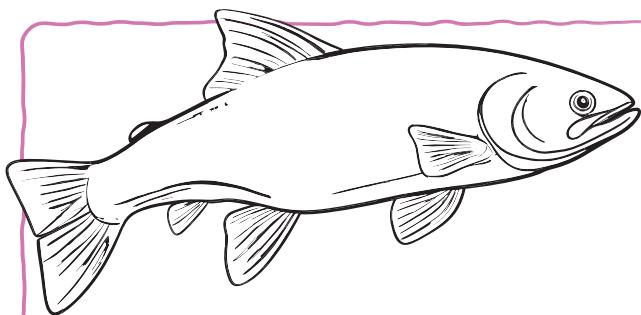
Allez faire un tour en voiture. Si vous n'avez pas de
véhicule, demandez à un(e) ami(e) ou à un proche qui
en a un s'il/elle peut vous accompagner.





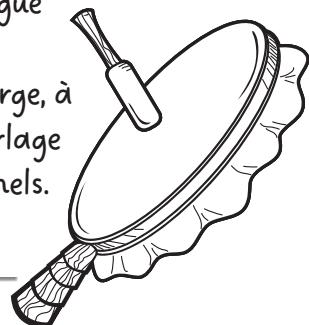
Ilannatit kaapituratigilugit, niriqatigilugiluuniin,
uvaluuniin takulugit humiliqaak.

Invitez un(e) ami(e) à prendre un café ou
pour le souper, ou sortez quelque part.

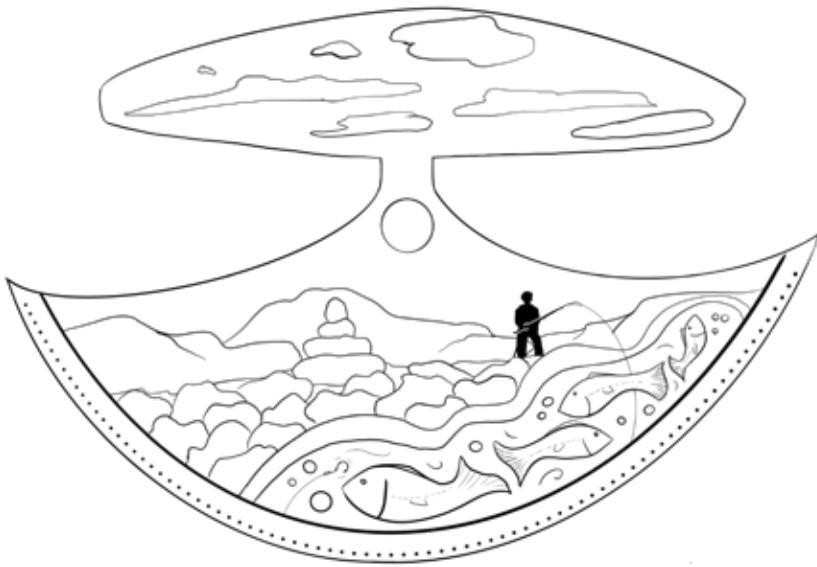


Ilaliutilugit pitquhit uqauhitlu uuktuqlugit ajuighaqlutilu
nutaat ajuighautit, qiavrarnirmik, qilaudjarnirmik,
mighurnirmik, hungaujaliqaniq, niqainnarnik niqinikluuniin.

Renouez avec votre culture et votre langue
en pratiquant ou en apprenant de
nouvelles choses, comme le chant de gorge, à
faire du tambour, de la couture, du perlage
ou en cuisinant des aliments traditionnels.



Qun'ngniarlugu higinnaktuq higinnaaqtuqluunniit.
Regardez le lever ou le coucher du soleil.



Angunahuarniq uvaluniit iqalukhiurniq.

Allez à la chasse ou à la pêche.

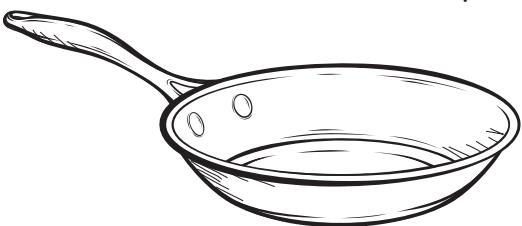
Haalrijaariaqturluni.

Allez patiner.



Igalutit mamarijangnik niqi.

Cuisinez votre plat préféré.



Puaarlugit Inulrammiit Katimavianun upautilutikluuniin
inulramminun pinahuarutimun ilannarijarlu.

Passez à la maison de jeunes ou participez à
un programme jeunesse avec votre camarade.



Hinikhaaqpalutit Tutqurlugit alrujaqtuqtut
ingilrutit, qamilugu qulliq humaraagaluuniit unuami
ikajuuutauniaquq uqumaliuningmit.

Faites une bonne nuit de sommeil. Essayez de laisser de côté vos appareils électroniques et d'éteindre les lumières à une certaine heure afin de vous mettre dans une atmosphère calme et reposante.



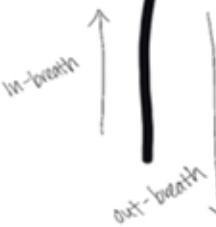
Ihumagilugit hunat mihinautit uukturlutit hanairjarlugit.
Mihinautitit akhuungnaqtut pittiaqtaulutiklu.

Réfléchissez aux limites que vous vous êtes fixées et essayez de vous y tenir. Vos limites sont importantes et méritent d'être respectées.

Qujaginaq titiraujarluitit/
titirarlugitlu...

Ce que vous pouvez
dessiner/écrire
quelque part...





in-breath
out-breath

Titiraujaqlugu aniqnirit nipia aniqnirijaqnik ilumut hilanmulu. Uukturlugu titiraujaqlugu qulinik aniqhaaktariami. Taimailiuqtaaqtutit humiliqaak, qujaginnaq titirautimik titiraqmklu.

Dessinez le rythme de votre respiration en inspirant et en expirant. Essayez de prendre dix respirations. Vous pouvez le faire n'importe où, n'importe quand, il vous faut juste un stylo et du papier.



Unipkaaliurlutit/titirarniq qanuq ikpiknaqnik.
Hamma ilangit qilamik aullaqtiriangni!

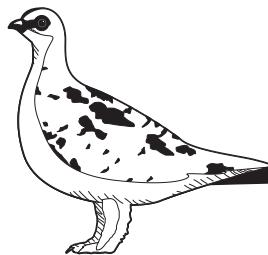
Hunat _____ (imaa ihumaalungniq, nigahungniq, ningaumaniq)
mikhaagun? Humit tamna mihingnautimit, uvalu qanuq
upalungaijaqit pidjutigijaangani?

Naunaijaqlugu kingullimik iglaruilimaiqtutit. Uqattiarlugu naunaijaqhimajut uvalu itqaumalugu quvianaqtuq mihigimajat talvanga.

Essayez d'écrire ce que vous ressentez. Voici quelques suggestions pour vous aider à démarrer :

Qu'est-ce qui vous rend particulièrement _____ (par exemple, anxieux, contrarié, en colère)? Selon vous, d'où vient ce sentiment et comment pensez-vous pouvoir y faire face?

Repensez à la dernière fois où vous avez tellement ri que vous ne pouviez plus vous arrêter. Décrivez ce souvenir en détail et rappelez-vous de toute la joie que vous avez ressentie à ce moment-là.



Titiraqlugit pingahut ihuaqtut tuhaqtidjutit ataani
tingmiat. I humaliuriarlutit qupanuat tingmijut,
tigumiaqtut tapkua tuhaqtidjutit nunaqjuamun.

Écrivez trois messages positifs sous chaque oiseau.
À présent, imaginez que les oiseaux s'envolent, emportant
ainsi avec eux ces messages dans le monde entier.

Titiraujarialutit aturlugit titiqat atirnit.
Una ihumaalungnaitumik pidjutiqangniaqtuq—
pipkaijuqlu ihumaliurutikharnik!

Faites un dessin en utilisant
les lettres de votre nom. Cela peut
avoir un effet apaisant et pourra
vous permettre d'être créatif!

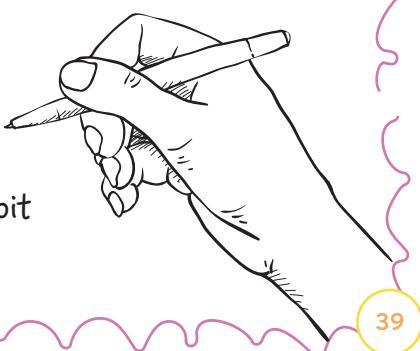


Ajurnaittuq pigiami nakuungittumik inminik-pijuq unalu
uvaptiknut angitqijaujuq. Kihimi, ihumanahuaqlutit
inungrik qanitqiat inuuwingni. Hunauvat nakuugikpiaqtatit
ilingnut? Hunat tainiit atungniaqigit naunaijagiangani
ilingnut? Titiraqlugit. Utiffaaqtaatutit ukuniga taijuhiqnik
pijariqaruvit itqaumanik qanuq ukua qaujimajut ilihimayut
nakuujumut takujaqnik qujarijaqniklu.

Il est facile de s'enfermer dans des pensées négatives et d'être très dur avec soi-même. Pensez plutôt aux personnes qui vous sont les plus chères dans votre vie. Quelles sont les choses qu'elles aiment tant chez vous? Quels mots utiliserait-elle pour vous décrire? Notez-les. Vous pouvez revenir jeter un coup d'œil à ces mots lorsque vous avez besoin de vous rappeler comment celles et ceux qui vous connaissent le mieux vous voient et vous apprécient.

Titiruarlugu hunamik
takuvaktarnik humit
ikhivavingnit/nangvingnitlu.

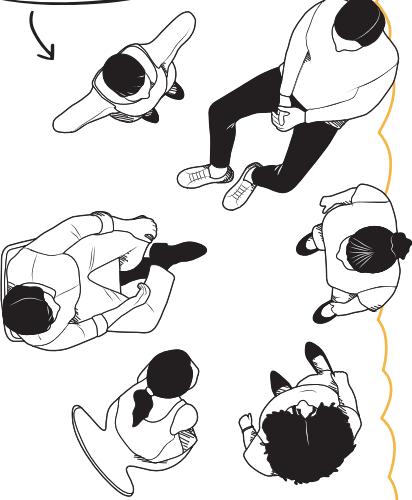
Dessinez ce que vous voyez de l'endroit
où vous vous tenez.



Ihumaliuqlutin qanuqtun
atuqtipkaittaaqtan
atuqtipkailirnikkutluunniit
Inuit Qaujimajatuqangit ubluq
tamaat inuuahirni. Titiraujarlugu
titirarluguluuniit.

Réfléchissez à la manière dont
vous pouvez mettre en œuvre le
qaujimajatuqangit inuit dans
votre vie quotidienne. Dessinez ou
prenez des notes quelque part.

ᐊᔪᖅᑕᐅᖅ
Aajiqatigüngniq





Titiraujaqlutit uvaluuniin titiraqlutit hunamik qujagijangnik (uuktuutigilugu, quviagijat nuna, pamiqhaat).

Dessinez ou écrivez quelque chose dont vous êtes reconnaissant (par exemple, votre endroit préféré sur terre, votre animal de compagnie, etc.,.).

Ilvit ilihimajarnikluunniit ajuqhaqtut, hivajarlugit Paliihimatkut, talvunggaulutinluunniit munaqhitkunnut aaniarvingmutluunniit qilamik.

Ilvit kinaluuniin ilihimajat ajuqhaliqtuq, itqaumalutit avaliingittutit. Naamaktuq apiqhiluni ikajuqtikhamingnik. Uqarvigidjavat: una ilangnut, ilanarnut, imaaluuniit ihumakkut aanniaqtailinikkut ikajuqtikhanik nunangni munaqhitkuni, aanniarvingmi, imaaluuniit Iqalungni Ihumaliqinikkut Ipirailairnikkullu. Hiamitigakhaungittunut ikajuqtikharnik, uqarvigiinnariaqaqtatit:

Uqaudjaunirmun

- **Mamittiirniq Uqaqhuni Pivinga** uniudjutiqaqtuq, hivitujumik uqaudjinikkut kivgaqtuutinik Inuinnarnun avatiini aviktuqhimajup. Pulaarlugit nunangni Munaqhitkut naunaittiariami, qaritaujakkut titirarvigilugu hamunga healing@gov.nu.ca hivajarlugitluunniit akiittukkut uvani 1-888-648-0070 unaluuniin (867-975-5367).
- **GN-kuni Havaktiit/Ilait Ikajurutikhat Pinahuaruti** ikajuqhugit GN-kut havaktiit ilailu pihimajaangini uvalu/evaluuniin ihuaqhijuumirlugit inmi tamainun inuuhiqattiarinrmun. Kivgaqtuutit tunijaujut havaktinun, paannariiktut, inmilu munarijait. Piinarialik 24/7 Inuktutit Inuinnaqtunlu uqaqtiqarluni uumani 1-800-663-1142.
- **Umingmak Nutaqqat Inulramiit Ikajuqtikhaq Katimavia** ikajuqhugit inulramiit Nunavunmiun malikhugit uqaqtajujut ihuinaarnirmun aulahimaaqtumik ikajungnakkut, pinahuarutit uvalu ilaliutihimajut ikajuutit ilamingnun. Hivajainnariaqaqtatit uvani 867-975-3255.
- **Kavamatkut Kanatami Havaktiit Ikajuutait: Havaktunut Ikajuutikhanut Pinahuaruti (EAP)** ikajuqhugit attautit uvalu ilait ilaujut 24/7 atuqtilugu ajuqhautit uvaluuniin ihagiahukumik ihumakkut aanniaqtailinikkut ikajuutinik. Hivajautikkut: 1-800-268-7708 unaluuniit 1-800-567-5803 (qaritaujakkut kivgaqtuutit inungnut nipquqtujut naalaktiujullu).

Si vous ou une personne que vous connaissez êtes en situation de crise,appelez la GRC ou allez immédiatement au centre de santé local ou à l'hôpital le plus proche.

Si vous ou l'un de vos proches êtes en difficulté, souvenez-vous toujours que vous n'êtes pas seul. Il est normal de demander de l'aide. N'hésitez pas à vous tourner vers un membre de votre famille, un ami ou le service de santé mentale de votre centre de santé local, de votre hôpital ou des Services de santé mentale d'Iqaluit. Pour obtenir une aide confidentielle, vous pouvez aussi contacter les ressources ci-après :

Services de consultation

- **Le programme Parler pour se soigner** offre des services de consultation virtuels à long terme aux Inuits de l'ensemble du territoire. Pour obtenir de plus amples renseignements, allez au centre de santé local, envoyez un courriel à healing@gov.nu.ca ou composez sans frais le 1 888 648-0070 ou le 867 975-5367.
- **Le Programme d'aide aux employé(e)s et à la famille du GN** aide les employé(e)s du GN et leurs familles à maintenir et/ou à améliorer leur bien-être général. Les services sont offerts aux employé(e)s, à leurs conjoint(e)s et aux personnes à leur charge. Ils sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en inuktitut et en inuinnaqtun avec un(e) interprète au 1 800 663-1142.
- **Le Umingmak Child and Youth Advocacy Centre** (Centre d'aide aux enfants et aux jeunes d'Umingmak) aide les jeunes Nunavaises et Nunavois qui ont révélé avoir été victimes de maltraitance en leur offrant sur une base continue des services de défense des droits, des programmes ainsi que du soutien pour leurs familles. Vous pouvez les appeler au 867 975-3255.
- **Les Services d'aide aux employé(e)s du gouvernement du Canada :** Le Programme d'aide aux employé(e)s (PAE) aide les personnes et les membres de leur famille immédiate 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pendant les périodes de détresse ou lorsqu'ils ont besoin de soutien en santé mentale. Par téléphone : 1 800 268-7708 ou 1 800 567-5803 (service numérique pour les personnes sourdes ou malentendantes).

Ikajuqtaunirmun hivajautit qaritaujakullu uqaqatigiigtut

- Tamna **Nunavut Kamatsiaqtut Ikajuqtit Hivajautaa** (hailijut 24/7) uvani (867-979-3333) uvaluunit 1-800-265-3333. Tunihimaaqtukhaq atiqangitumik hiamitiqtukhaungituniklu hivajautikkut uqaudjiukharnik ajungnautiqaqtunik ikajuutikharnik Nunavunumiunun. Ikjurutikkut hailihimajrul Inuktut talvani ikaarnirni 6-8PM.
- **Inminiirnikkut Ajuqhaqtunut Ikajuqtikhaq Hivajautaa** (piinrialik 24/7) kinamut atuqtut ihumajunik inminiirnirmik, ihumaaluktulluuniit kinamut. Hivjarlugu titirarvigilugitluunniit hivajautinnuakkut uvuuna 9-8-8.
- **Uqaqatigilugu Inminiirniq Kanada** (piinrialgit 24/7) kinamun kitut atuqtut ihumamingnik inminiirnirmik. Hivajarlugu 1-833-456-4566 (24/7) naqitarluguluuniin 45645 (4pm tualumun unnuami ET).
- **Youthspace.ca** uvani 1-833-456-4566 titirarlugitluunniit uvani 778-783-0177 (6pm qitiqqukpat PST) Qaritaujakkut uqaqatigiigtut youthspace.ca (6pm qitiqqukpat unnuukpat PST). Qaritaujakkut uqaudjidjutikhat hailijut hivajarlutit akiittukkut 1-866-478-8357 qaritaujakkulluuniit talvani youthspace.ca/youthspace-resources/ecounselling (kiudjutigijaujukhat 3-5 havangnaqtuni ubluni).
- **Nutaqqat Ikajuqtit Hivajautaa** uvani 1-800-668-6868 uvaluuniin naqitautikkut ‘CONNECT’ hamunga 686868 tuhaqtidjutinun ajuqhautiqaqtunun kiujunun (piinrialgit 24/7) tunihijut hiamitiqhimaitungik, akiitumik e-mental health kivgaqtuutinik inulramingnun Kanatami. Uqaqatiriingniq qahaktuq ajugitumut uqaujimik talvani kidshelpphone.ca/live-chat-counselling/ (7-mi unnuukpat tualumun unnuami ET). Naqitaqlugu imaatun “INUIT” uvunga 686868 uqaqatigijaami Nunaqaqqaaqtumin ikajuti.

Lignes d'aide et clavardage en ligne

- La **Ligne d'aide Kamatsiaqtut du Nunavut** (disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7) au 867 979-3333 ou au 1 800 265-3333 fournit des services de consultation téléphonique anonymes et confidentiels et du soutien en cas de crise aux Nunavoises et Nunavois. Le service de soutien est aussi offert en inuktitut de 18 h à 20 h.
- La **Ligne d'aide en cas de crise de suicide** (disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7) est là pour toute personne ayant des pensées suicidaires ou s'inquiétant pour quelqu'un d'autre. Appelez ou textez le 9-8-8.
- **Parlons suicide Canada** (disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7) est destiné à toute personne ayant des pensées suicidaires. Composez le 1 833 456-4566 (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) ou textez le 45645 (de 16 h à minuit HE).
- **Youthspace.ca.** Vous pouvez appeler au 1 833 456-4566 ou envoyer un texto au 778 783-0177 (de 18 h à minuit HNP). Le clavardage en ligne à youthspace.ca est offert de 18 h à minuit HNP. Il est possible d'obtenir une consultation par courriel en composant le numéro sans frais 1 866 478-8357 ou en consultant le site web à youthspace.ca/youthspace-resources/ e-counselling (les réponses prennent de 3 à 5 jours ouvrables). (En anglais).
- **Jeunesse, J'écoute.** Appelez le 1 800 668-6868 ou textez le mot PARLER au 686868 pour envoyer un message à un(e) intervenant(e) en cas de crise (disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7). Propose des services de santé mentale en ligne confidentiels et gratuits pour les jeunes du Canada. Le clavardage en direct est disponible avec une conseillère ou un conseiller professionnel(elle) au jeunessejecoute.ca/service-dintervention -clavardage-en-direct/ (de 19 h à minuit HE). Textez le mot INUIT au 686868 pour envoyer un message à un(e) intervenant(e) autochtone.

- **Nigiurutikhaq Inuuhirinikku Ikajuutikharnik Hivajautaa** tunihilutik qilamik ikajuutinik tamainun Nunaqaqaaqtunun inungnun tamaini Kanatami uvani 1-855-242-3310 (24/7). Hivajautikut ikajuutit piinarialgit apirhikpata Inuktitut kihimi piinagiaqangitut 24/7, hivajariaqaqtutit ilituriyaangini qaijukhat Inuktitut Uqauhikkut-uqajia piinariaqinqiaqtuq. Qaritaujakkut uqaqatigiigvia hopeforwellness.ca (24/7).
- **Nunarjuami Aallait Ahinun Ilihariaqtuqtitaujut Iliharviit Ajungnautiqaqtunik Hivajautaat** (hailijut 24/7) ikajuutikhainnik kinguagut ilihaqqtut aullaqtitaujunik ahinut ilihariaqtitaujunik imaalu ilaruhiinnik uumanii 1-866-925-4419.

Qaritaujakkurutit ikajuutiqhanut

- **Isaksimagit Inuuusirmi Katujjiqaatigiit Iqittiaqhimalugu Inuuhiq Katimajit** uvani inuuusiq.com kangiqhittiarumaguvin, ikajuutinik uvalu ikajuutikhaniq. Tamavjaita katimajit titiraqhimalugu qulaani piqaqtut qagitaqjaliqiviit tapkua tunihijut ikajuutikhaniq uvalu kangiqhidjutinik uqautaujunun imaa nikahungniq, inminiirnikkut, inminiirnikkut ihumagijauniq, uvalu ihumakkut aaniaqtailinikkut.
- **Inuit Tapiriit Kanatami (ITK)** uvani itk.ca tautungnaqtunik-pihimajut Inuit kitut upautidjutait inminiqtailinirmun.

- **La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** offre une aide immédiate à tous les peuples autochtones du Canada au 1 855 242-3310 (24 heures sur 24, 7 jours sur 7). Le soutien téléphonique est également disponible sur demande en inuktitut, mais n'est pas disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, de sorte que vous devrez peut-être appeler pour savoir à quel moment un locuteur ou une locutrice de langue inuktitut sera disponible. Clavardage en ligne au espoirpourlemeieuxetre.ca (24 h/24 et 7j/7).
- **La Ligne d'écoute téléphonique nationale de Résolution des questions des pensionnats indiens** (disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7) soutient les anciens élèves des pensionnats indiens et les membres de leur famille au 1 866 925-4419.

Informations en ligne

- **Le Conseil Saisis la vie Isaksimagit Inuuśirmi Katujjiaqtigii** à inuusiq.com permet d'obtenir de plus amples renseignements, de l'aide et de conseils. La plupart des organisations énumérées ci-dessus ont des sites web qui fournissent des conseils et de l'information sur des sujets tels que le chagrin, le suicide, les idées suicidaires et la santé mentale.
- **Inuit Tapiriit Kanatami (ITK)** à itk.ca propose des approches de la prévention du suicide fondées sur des données probantes et spécifiques aux Inuits.

