

POUR DISTRIBUTION IMMÉDIATE

## DU 7 AU 13 MAI, AGISSONS POUR DONNER DU SENS À L'OCCASION DE LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

**Kuujuuaq, le 7 mai 2018** – Comme chaque année, la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik (RRSSSN) souligne la Semaine de la santé mentale, qui se tiendra du 7 au 13 mai 2018.

À cette occasion, la RRSSSN souhaite rappeler aux Nunavimmiuts l'importance d'*Agir pour donner du sens* ; connecter avec le territoire, être physiquement actif, manger des aliments traditionnels, passer du temps avec ses proches, se rapprocher de la culture, développer ses talents, aider les autres et accepter leur aide en retour... Voici les messages-clés véhiculés depuis plusieurs années au Nunavik à l'occasion de la Semaine de la santé mentale.

En 2018, la grande nouveauté à l'occasion de cette importante Semaine de la santé mentale, c'est le concours-photo organisé sur la [page Facebook de la RRSSSN](#). Tous les Nunavimmiuts sont invités à exprimer, en photo, les façons dont ils occupent leur esprit, leur corps, leur âme et entretiennent leurs relations. Les participants courent la chance de remporter une perceuse à glace (1<sup>er</sup> prix) et deux cannes à pêches (2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> prix). La thématique de la pêche, chère aux Nunavimmiuts, joue un rôle prépondérant dans cette campagne.

Pour cette même raison, la RRSSSN a également créé des leurres pour la pêche aux « couleurs » de la Semaine de la santé mentale ! Tous les Nunavimmiuts peuvent se les procurer gratuitement (mais en quantité limitée) auprès de leur travailleur local de liaison communautaire ou de leur infirmier(e) communautaire.



Un budget est également offert aux communautés souhaitant organiser des événements ou projets de promotion autour de la santé mentale. Des outils sont également mis à la disposition des écoles et travailleurs de la jeunesse, afin de favoriser le dialogue avec les jeunes sur des sujets comme l'estime de soi, l'identité positive, ou encore la capacité d'adaptation. Toute l'information est disponible en ligne sur le site web de la RRSSSN : [www.nrbhss.gouv.qc.ca/fr/semaine-sante-mentale](http://www.nrbhss.gouv.qc.ca/fr/semaine-sante-mentale).

Promouvoir le bien-être mental, c'est promouvoir la vie, la confiance en soi, les relations positives, les contributions auprès de sa communauté. C'est également promouvoir la bonne gestion du stress et l'acceptation de l'aide qui nous est offerte dans les moments difficiles. Agissons ensemble pour donner du sens, et passons le mot autour de nous dans toutes les communautés du Nunavik !

*La Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik est un organisme public créé en 1978 en vertu de la Convention de la Baie-James et du Nord québécois. Elle est chargée de fournir sur presque tout le territoire du Québec situé au nord du 55<sup>e</sup> parallèle des services de santé et des services sociaux aux habitants des 14 communautés.*

– 30 –

**Source :** Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik

**Pour information :** Anne Sellès  
Agente de communication, RRSSSN  
Tél. : 819 964-2222 poste : 293

Laurence Millette  
Agente de planification et programmation en Santé mentale  
Tél. : 819 964-2222 poste : 287