



SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

ENQUÊTE DE SANTÉ QANUILIRPITAA? 2017

La santé mentale et le bien-être sont liés à la capacité de ressentir, de penser et d'agir de manière à accroître notre capacité de jouir de la vie et de faire face aux défis auxquels nous sommes confrontés. Le bien-être mental est un cheminement tout au long de la vie avec des hauts et des bas et est relié à la capacité de surmonter les difficultés. Être en bonne santé mentale ne veut pas dire ne jamais vivre des émotions négatives (la colère, la tristesse, etc.), qui font partie du cheminement et peuvent faciliter la capacité d'adaptation. Le bien-être de la communauté et celui de l'individu se complètent et s'influencent mutuellement.

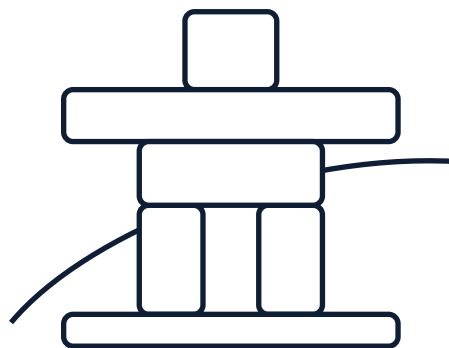
PRINCIPAUX RÉSULTATS

8 Nunavimmiut sur 10 ont déclaré être **SATISFAITS DE LEUR VIE** en général (81%).

4 Nunavimmiut sur 10 ont déclaré éprouver des niveaux cliniques significatifs de **SYMPTÔMES DÉPRESSIFS** dans la semaine précédant l'enquête de santé (39%).



Les Nunavimmiut qui ont rapporté avoir une **FORTE IDENTITÉ CULTURELLE** ont également rapporté une plus grande satisfaction de vivre, une plus grande estime de soi et une plus grande résilience et avaient une meilleure perception de leur santé.



Les personnes les plus susceptibles de déclarer des symptômes dépressifs, des idées suicidaires et des tentatives de suicide étaient âgées de **16 À 30 ANS**. Les **FEMMES** de tous les âges étaient également plus nombreuses à faire de telles déclarations.

Les Nunavimmiut qui ont rapporté avoir un grand **SOUTIEN** social et émotionnel, percevoir une forte **COHÉSION** au sein de leur famille et de leur communauté et **PARTICIPER** à des activités communautaires ont également rapporté un **PLUS GRAND BIEN-ÊTRE** et **MOINS DE DÉTRESSE**.

Si vous souhaitez organiser un projet ou une activité *On the land*, contactez l'équipe Nunami: nunami_nrbhss@ssss.gouv.qc.ca

Participer à des activités communautaires, culturelles et sur le territoire et accepter l'aide des autres peut faire une différence.

Si vous ou une personne que vous connaissez avez besoin d'aide, vous pouvez communiquer avec diverses ressources :

LIGNE D'ÉCOUTE KAMAQTSIAQTUT
1 800 265-3333

LIGNE D'ÉCOUTE D'ESPOIR
www.espoirpourlemieuxetre.ca (clavardage)
1 855 242-3310

JEUNESSE, J'ÉCOUTE
1 800 668-6868
www.jeunessejecoute.ca

CLSC
819 XXX-9090

INUIT VALUES AND PRACTICES, NRBHSS
1 877 686-2845

POUR OBTENIR DE L'AIDE CONCERNANT VOTRE SANTÉ, COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE CLSC LOCAL

Les organismes de la région s'engagent à travailler avec les communautés afin d'améliorer les conditions de vie des Nunavimmiut ainsi que de promouvoir et de soutenir la santé mentale et le bien-être.

Qanuilirpitaa? 2017 est une enquête de santé qui a été réalisée au Nunavik d'août à octobre 2017. Au total, 1 326 personnes âgées de 16 ans et plus et provenant des 14 villages nordiques y ont participé.



574 personnes âgées de
16 à 30 ans
752 personnes âgées de
31 ans et plus

873
femmes

453
hommes



‘ᑲᓄᑦᑯᑦᑯᑦ? Qanuilirpitaa?
ᑎᑦᑯᑦᑯᑦᑯᑦ 2017

Pour plus d'information :
nrbhss.ca/fr/enquetes-de-sante

Nous remercions tous les Nunavimmiut qui ont contribué à cette enquête de santé!