

Community Resources: Counselling, Crisis Services, and Self-Help

Counselling agency	Fee	Language	Individuals	Couple	Families	Children	Areas of expertise	Contact info
Employee Assistance Program	None	English	X	X	X	X	- Interpersonal issues, stress, work, addictions, loss, trauma, health and wellness, anxiety, depression	Check employee benefits
Klinic Community Health	None	English	X	X	X	13+	- Counselling in the areas of family violence, sexual assault (12+), trauma (18+), suicide bereavement - Drop-in counselling*, wellness and support groups	204-784-4059
Pluri-Elles MB Inc.	None	French	X	X	X	X	- Counselling, workshops, and support groups - Services for refugees	204-233-1735
Youville	None	Bilingual	X	X	X	14+	- Counselling, teen clinic, and programming for seniors	204-255-4840
Thrive Community Support Circle	None	English	X	X	X	X	- Parenting groups, Thrift Shop, crisis support, and therapy (grief, loss, stress, mental health, addictions)	204-772-9091
Aulneau Renewal Centre	Sliding scale	Bilingual	X	X	X	X	- Play, music, art, movement therapy, CBT, DBT, EMDR - Groups for caregivers and parents	204-987-7090
Renaissance Centre Inc.	Sliding scale	Bilingual	X	X	X	X	- Short- and long-term counselling - Meditation, MBSR, yoga	204-256-6750
Aurora Family Therapy Centre	Sliding scale	English	X	X	X	X	- Counselling (individuals, couples, families) - Bereavement groups, newcomer program	204-786-9251
Family Dynamics	Sliding scale	English	X	X	X	X	- Counselling for youth and families - In-home family supports and services for refugees	204-947-1401
New Directions	None	English			X	X	- Family therapy, parenting groups, drop-in counselling (0-12 yrs), services for survivors of sexual assault, FASD	204-786-7051
MB Adolescent Treatment Centre	None	English			X	X (18 mo.-18 yrs)	- Counselling and other services for youth addictions, ADHD, neurodevelopmental / complex mental health	204-958-9660
Marymount	None	English			X	X (4-18)	- Counselling for sexual abuse (4-18), sexual exploitation (girls 13-17), and trauma; crisis stabilization unit	204-338-7971 204-944-7402
Knowles Centre	None	English			X	X (4-21)	- Services for youth in the child protection system / foster care, and counselling for child sexual abuse	204-339-1951
Macdonald Youth Services	None	English			X	X (13-24)	- Services for youth and families, including counselling, Youth Resource Centre, education, service navigation	204-452-0551 204-949-3578
Fort Garry Women's Resource Centre	None	English	X (self-identified women)			X (2-12)	- Services for women and children, including group counselling, for trauma and domestic violence	204-477-1123
Women's Health Clinic	None	English	X (female, Two-Spirit, gender queer, non-binary, trans)			X (13-18)	- Counselling services and support groups, including in the areas of birth control, pregnancy, loss & parenting - Eating disorders program (for both men / women 16+)	204-947-2422 ext. 204 or 204-947-1517
The Laurel Centre	None	English	X (women)	X		X (16-24)	- Individual & group counselling for sexual abuse and compulsive coping / addictions, and parenting programs	204-783-5460
Willow Place	None	English	X (women)			X	- Counselling, protective housing, Legal Aid for women	204-615-0311
Men's Resource Centre	None	English	X (men)			16+	- Trauma counselling, group therapy, emergency shelter - Male Childhood Sexual Abuse Therapy Program	204-415-6797

Thrive Counselling	Lower cost	Various (Fr, En, Sp)	X	X	X	X	- EMDR, walk therapy, play therapy, addictions support - Evening and weekend appointments available	204-774-4184
Sara Riel	None	Bilingual	X (18+)				- Mental health counselling / case management - Employment services	204-237-9263
Rainbow Resource Centre	None	English	X	X	X	X	- Single session and short-term counselling for LGBT2SQ+ people and their partners, parents & families - Drop-in groups for youth, newcomers, seniors, families	204-474-0212
Mount Carmel Clinic	None	Several languages	X			13-21 Teen clinic	- Counselling and support services for newcomers through the Multicultural Wellness Program	204-589-9447 204-589-9426
Immigrant Women's Counselling Service	None	Several languages	X (women)				- Counselling for women who face violence or trauma - Group counselling (self-esteem, relationships)	204-940-6624
Age & Opportunity	None	English	X (55+)				- Services in the areas of safety / security (elder abuse), hoarding, social engagement, and counselling	204-956-6440
Geriatric Mental Health	None	English	X (65+)				- Assessment and treatment of mental illness or impairment in older adults	204-982-0140

Crisis services (24/7)	Self-help community resources / phone lines	Private counselling	Addictions services
<p>Crisis Response Centre 817 Bannatyne Ave., Winnipeg MB</p> <p>Mobile Crisis Service 204-940-1781 (adult) or 204-949-4777 (youth)</p> <p>Manitoba Suicide Prevention & Support Line: 1-877-435-7170</p> <p>Klinic Crisis Line: 204-786-8686</p> <p>Hope for Wellness Help Line (Indigenous peoples): 1-855-242-3310 or chat online at hopeforwellness.ca</p> <p>Crisis Text Line: Text HOME to 686868</p> <p>Kids Help Phone: 1-800-668-6868</p> <p>Child and Family Services 204-944-4200 or 1-888-945-2627</p>	<p>AbilitiCBT (free self-guided learning based on CBT with access to a therapist – for 16+): https://myicbt.com/</p> <p>Centre for Clinical Interventions (self-guided): cci.health.wa.gov.au/Resources/</p> <p>Anxiety Disorders Association of MB: 204-925-0600</p> <p>Mood Disorders Association of MB (peer support, groups, post-partum depression support): 204-786-0987</p> <p>OCD Centre Manitoba: 204-775-6442 or https://ocdmanitoba.ca/</p> <p>Peer Connections Manitoba (peer support, groups): 204-786-1616</p> <p>Wellness Together Canada: 1-866-585-0445 (adults) or 1-888-668-6810 (youth), wellnesstogether.ca/</p> <p>Seneca Warm Line (24/7 peer support): 204-942-9276</p> <p>Friendly Calls Program (Red Cross) (receive weekly calls from a trained volunteer in English or Ojibway): 204-583-6285</p> <p>Palliative Manitoba (grief support): 204-889-8525 x 225</p> <p>Canadian Mental Health Association (service navigation, peer support, learning groups): 204-775-6442 www.mbwpg.cmha.ca</p> <p>Mosaic Newcomer Family Resource Centre: 204-774-7311</p>	<p>MB Psychological Society: mps.ca</p> <p>Canadian Counselling and Psychotherapy Association (Find a certified counsellor): ccpa-accp.ca</p> <p>International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy (recommended for couples): iceft.com</p> <p>Psychology Today (Find a therapist): psychologytoday.com</p>	<p>Manitoba Addictions Helpline 1-855-662-6605 mbaddictionhelp.ca</p> <p>Rapid Access to Addictions Medicine (Walk-in clinics for adults 18+ looking for help with high-risk substance use – see above website)</p> <p>Main Street Project (detox, on-site counselling, transitional housing): mainstreetproject.ca 204-982-8251 (men) / 204-982-8222 (women)</p> <p>Addictions Foundation of Manitoba (AFM) (residential / day treatment options, counselling) : 204-944-6200, afm.mb.ca</p> <p>Salvation Army – Anchorage Program (short- and long-term housing for people affected by co-occurring disorders): 204-946-9401 wpgboothcentre.ca</p>

Ressources communautaires: Counselling, services de crise, et autogestion de la santé mentale

Agence	Frais	Langue	Individus	Couple	Familles	Enfants	Domaines d'expertise	Coordonnées
Programme d'aide aux employés	Aucun	Anglais	X	X	X	X	- Rapports interpersonnels, stress, travail, dépendances, perte, traumatisme, santé et bien-être, anxiété, dépression	Voir les avantages sociaux
Klinic Community Health	Aucun	Anglais	X	X	X	13+	- Counselling pour violence familiale, abus sexuel (12+), traumatismes (18+), et deuil relié au suicide - Counselling sans rendez-vous*, groupes de soutien	204-784-4059
Pluri-Elles MB Inc.	Aucun	Français	X	X	X	X	- Counselling, ateliers, groupes de soutien, services pour réfugiés	204-233-1735
Youville	Aucun	Bilingue	X	X	X	14+	- Counselling, clinique jeunesse, services pour aînés	204-255-4840
Thrive Community Support Circle	Aucun	Anglais	X	X	X	X	- Groupes de soutien parental, friperie, soutien d'urgence et thérapie (deuil, perte, stress, santé mentale, dépendances)	204-772-9091
Centre de renouveau Aulneau	selon revenu	Bilingue	X	X	X	X	- Thérapies alternatives (jeux, musique, art, etc.), TCC, TDC, EMDR (traumatismes); groupes pour parents	204-987-7090
Centre Renaissance Inc.	selon revenu	Bilingue	X	X	X	X	- Counselling à court et à long terme - Méditation, pleine conscience, RSPC, yoga	204-256-6750
Aurora Family Therapy Centre	selon revenu	Anglais	X	X	X	X	- Counselling, groupes de soutien pour le deuil - Programme pour les nouveaux arrivants	204-786-9251
Family Dynamics	selon revenu	Anglais, autres	X	X	X	X	- Counselling / soutien à domicile pour enfants, familles - Services pour réfugiés	204-947-1401
New Directions	Aucun	Anglais			X	X	- Thérapie de famille; services pour nouveaux parents, familles affectées par l'abus sexuel, TSAF; services sans-RDV (0-12 ans)	204-786-7051
MB Adolescent Treatment Centre	Aucun	Anglais			X	X (18 mois-18)	- Services et counselling pour les jeunes et leur famille dans les domaines de la toxicomanie, TDAH, santé mentale	204-958-9660
Marymound	Aucun	Anglais			X	X (4-18 ans)	- Counselling pour abus sexuel (4-18), exploitation sexuelle (filles 13-17), traumatismes; centre de stabilisation	204-338-7971 204-944-7402
Knowles Centre	Aucun	Anglais			X	X (4-21)	- Services aux jeunes dans le système de protection de la jeunesse; counselling pour enfants victimes d'abus sexuel	204-339-1951
Macdonald Youth Services	Aucun	Anglais			X	X (13-24)	- Services pour les jeunes et familles : counselling, Centre de ressources pour jeunes, aide à la navigation dans les services	204-452-0551 204-949-3578
Fort Garry Women's Resource Centre	Aucun	Anglais	X (femmes)			X (2-12)	- Services pour femmes et enfants (counselling individuel, de groupe) pour les traumatismes et la violence familiale	204-477-1123
Women's Health Clinic	Aucun	Anglais	X (femmes)			X (13-18)	- Services de counselling et soutien dans les domaines de la contraception, la grossesse, le deuil et la parentalité - Programme des troubles de l'alimentation (h / f, 16+)	204-947-2422 ext. 204 ou 204-947-1517
The Laurel Centre	Aucun	Anglais	X (femmes)	X		X (16-24)	- Counselling individuel et de groupe pour abus sexuel et besoins compulsifs / dépendances; services pour parents	204-783-5460
Willow Place	Aucun	Anglais	X femmes			X	- Logement sécuritaire, aide juridique, et counselling	204-615-0311
Men's Resource Centre of MB	Aucun	Anglais	X hommes			16+	- Counselling pour traumatismes, refus d'urgence, thérapie de groupe, programme pour victimes d'abus sexuel	204-415-6797
Sara Riel	Aucun	Bilingue	X (18+)				- Counselling en santé mentale, gestion de cas, services d'emploi	204-237-9263

Thrive Counselling	Faible coût	Diverses (fr, ang, esp)	X	X	X	X	- Intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires, marche thérapeutique, thérapie par le jeu - Possibilité de RDV en soirée / fin de semaine	204-774-4184
Rainbow Resource Centre	Aucun	Anglais	X	X	X	X	- Counselling à séance unique/court terme pour personnes LGBT2SQ+ et leurs partenaires, parents et familles	204-474-0212
Mount Carmel Clinic	Aucun	An/Fr/autres	X			13-21 (Clinique)	- Counselling et services d'appui pour nouveaux arrivants à travers du Multicultural Wellness Program	204-589-9447 204-589-9426
Immigrant Women's Counselling Service	Aucun	An/Fr/autres	X (femmes)				- Counselling pour femmes ayant vécu des traumatismes - Counselling de groupe (estime de soi, relations saines)	204-940-6624
Age & Opportunity	Aucun	Anglais	X (55+)				- Services dans les domaines de sécurité (abus envers les aînés), engagement social, counselling, et thésaurisation	204-956-6440
Santé mentale gériatrique	Aucun	Bilingue	X (65+)				- Évaluation et traitement des maladies mentales ou des déficiences chez les personnes âgées	204-982-0140

Intervention d'urgence (24/7)	Ressources communautaires / soutien téléphonique	Counselling privé	Services en matière de dépendances
<p>Crisis Response Centre 817, ave. Bannatyne, Winnipeg MB</p> <p>Service mobile d'intervention d'urgence : 204-940-1781 (adultes) ou 204-949-4777 (jeunes)</p> <p>MB Suicide Prevention & Support Line : 1-877-435-7170 (Anglais)</p> <p>Klinic Crisis Line : 204-786-8686 (Anglais)</p> <p>Espoir pour le mieux-être (peuples indigènes): 1-855-242-3310, ou espoirpourlemieuxetre.ca</p> <p>Service d'aide par texto Envoie le mot PARLER au 686868</p> <p>Jeunesse, J'écoute (jeunes) : 1-800-668-6868</p> <p>Services aux enfants et à la famille 204-944-4200 ou 1-888-945-2627</p>	<p>AbilitiCCi (programme autoguidé gratuit de thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCi) avec accès à un thérapeute – 16 ans et +) : https://myicbt.com/</p> <p>Centre for Clinical Interventions (autoguidé, anglais) : cci.health.wa.gov.au/Resources/</p> <p>Anxiety Disorders Association : 204-925-0600 (anglais)</p> <p>Mood Disorders Association (groupes de soutien, dépression postnatale) : 204-786-0987 (anglais)</p> <p>OCD Centre Manitoba : 204-775-6442 ou ocdmanitoba.ca/</p> <p>Peer Connections Manitoba (soutien par les pairs) : 204-786-1616</p> <p>Espace Mieux-être Canada : 1-866-585-0445 (adultes) : 1-888-668-6810 (jeunes), wellnesstogether.ca/</p> <p>Ligne de réconfort Seneca (soutien par les pairs) : 204-942-9276</p> <p>Programme d'appels amicaux (Croix-Rouge) – (recevez un appel hebdomadaire en anglais ou ojibway) : 204-583-6285</p> <p>Palliative Manitoba (soutien aux personnes endeuillées) : 204-889-8525, poste 225</p> <p>Canadian Mental Health Association (navigation des services, soutien par les pairs – anglais) : 204-775-6442, mbwpg.cmha.ca</p> <p>Mosaic Newcomer Family Resource Centre (Fr et autres) : 204-774-7311</p>	<p>Société des psychologues du MB : mps.ca</p> <p>Association canadienne de counselling et de psychothérapie : ccpa-accp.ca/fr/</p> <p>International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy iceeft.com (recommandé pour couples)</p> <p>Psychology Today (Trouvez un conseiller) : psychologytoday.com</p>	<p>Manitoba Addictions Helpline (Anglais) : 1-855-662-6605, mbaddictionhelp.ca</p> <p>Rapid Access to Addictions Medicine (Service sans rendez-vous pour personnes 18 ans + qui ont des problèmes de dépendances sévères – suivez le lien précédent)</p> <p>Main Street Project (désintoxication, counselling, logement d'urgence): mainstreetproject.ca 204-982-8251 (H) / 204-982-8222 (F)</p> <p>Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (traitement résidentiel, programme de jour, counselling) : 204-944-6200 afm.mb.ca</p> <p>Armée du Salut "Anchorage Program" (logement à long et court terme pour personnes vivant avec des dépendances et problèmes de santé mentale) : 204-946-9401, wpgboothcentre.ca</p>