

YOUR MENTAL HEALTH MATTERS.

Mindfulness, simply put, is paying attention to the here and now.

So while you're here right now, take a moment to review the mental health resources for the RM of De Salaberry and St-Pierre-Jolys. Find resources specific to you! Look under the Youth, Adult, Senior, Farmer or Métis/Indigenous sections. **Français à suivre**

Youth

Kids Help Phone - 1-800-668-6868 (Call) 686868 (Text)

Over the phone support

A texting service that is free and available in English and French across Canada 24/7 when you want to let your feelings out without judgment.

[Therapy Services — Lil' Steps Wellness](#)

Interactive therapies

Our offerings include animal-assisted therapy, art therapy, summer day camps, workshops, play therapy, and many other innovative approaches. Cost for services.

[30+ videos & mental health activities for kids - Kids Help Phone](#)

Interactive videos and activities

On this page, Kids Help Phone shares mental health activities for kids ages 5–12. Free videos to consult.

The Link 24h crisis line

Phoneline for support and referrals

The Brief Therapy Team is a multidisciplinary team of therapists who receive referrals from Mobile Crisis Services you can call at 204-949-4777 or 1-888-383-2776 for a referral. Free service to call and utilize.

Adult

[Helping Profession | Aly Giesbrecht Counselling | Manitoba](#)

Therapy

I offer a warm, accepting, nonjudgmental environment for you to address whatever is on your mind. -Aly Giesbrecht. Cost for service

[ICAN Ages 18+ - Strongest Families Institute](#)

Support program

The Adult ICAN anxiety and depression support program (ages 18+) is designed to help you learn skills to control, face, and deal with your emotions. Free to join!

[Anxiety Canada | Self-help Resources, Programs & Services](#)

Directable
resources

We are a passionate team devoted to providing accessible, science-based anxiety relief to help you live the life you want. Free resources and directable links.

Crisis Helpline 988

Trained
counselors over
the phone

988 is for those who are having suicidal ideations and those who are experiencing mental health emergencies, or emotional distress. Free for anyone to call.

[Adults \(18+\) - Cognitive Behaviour Therapy with mindfulness \(CBTm\)](#)

Zoom classes

Cognitive Behaviour Therapy with mindfulness (CBTm) is a 5-class program designed to help you build resilience and improve your mental wellness. Free to join!

Seniors

[Support Groups for People with Dementia - Alzheimer Society of Manitoba](#)

Our support groups for people with dementia provide participants with an opportunity to: learn about dementia and its progression, share feelings and common experiences, exchange practical coping strategies, and mutual support. Free support groups to join.

Virtual and in-person support group

[A & O: Support Services for Older Adults – Providing innovative programs and services to older adults since 1957](#)

Support Services for Older Adults is a not-for-profit organization that provides specialized services for older Manitobans across the province. The goal of these programs is to empower and support older adults in the community. Free resources to read and free groups to join.

Online resources and support groups

Nice 2 Talk 1-844-529-7292

A free outreach support line that offers brief counselling services for older adults and persons with disabilities.

Available weekdays
10AM - 10PM

ANXIETY SUPPORT LINE 204-925-0040

People of all ages seeking support are encouraged to call this support line. Free for anyone seeking support.

Available weekdays
9AM - 9PM
weekends
10AM - 4PM

[Social Prescribing Introduction - MASC](#)

Refer a patient/client to a Senior Resource Coordinator who will work with the client to jointly identify and consider community-based programs or services that can improve the client's social connections, health and well-being. Free to use.

Referral program for seniors

Farmers

[The Do More Agriculture Foundation](#)

To cultivate a culture of mental well-being within Canadian farming communities. Direct link to helplines and Ag talk specifically for farmers seeking help. Free to use.

Peer and clinical text support

[About the Program — Manitoba Farmer Wellness Program](#)

Mental wellness for Manitoba Farm Families and Farm Employees. Facilitating confidential, no-cost access to farm-focused counsellors.

No cost therapy sessions

Manitoba Farm Rural & Northern Support services 1-866-367-3276

Short term, no cost counselling over the phone 24/7.

Over the phone support

Indigenous/Métis

<https://lilstepswellness.com/land-based-therapy>

Rooted in Indigenous wisdom and practices, this therapy recognizes the profound impact that the environment can have on mental, emotional, and spiritual well-being. Cost for this service.

Land-based activities and cultural teachings

<https://thunderbirdpf.org/wellness-supports-2/>

We provide free and culturally informed wellness supports on the topics of mental health and substance use issues.

Supports and resources for addiction and substance use

Hope For Wellness 1-855-242-3310

Hope for Wellness Helpline is available 24/7 to all Indigenous people across Canada. Whether you prefer to talk to someone on the phone or online, we're here to support you anytime.

Crisis phone number for Indigenous people

VOTRE SANTÉ MENTALE EST IMPORTANTE.

La pleine conscience, en termes simples, consiste à prêter attention à l'ici et au maintenant.

Alors, pendant que vous êtes ici, prenez un moment pour consulter les ressources en santé mentale de la MR de De Salaberry et St-Pierre-Jolys. Trouvez des ressources qui vous sont propres ! Consultez les sections Jeunes, Adultes, Aînés, Agriculteurs ou Métis/Autochtones.

Kids Help phone - 1-800-668-6868 (téléphone) 686868 (Texto)

Par téléphone

Un service de messagerie textuelle gratuit et disponible en anglais et en français dans tout le Canada, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, lorsque vous voulez exprimer vos sentiments sans jugement.

[Therapy Services — Lil' Steps Wellness](#)

Thérapies
interactives

Nous proposons des thérapies assistées par les animaux, des thérapies par l'art, des camps d'été, des ateliers, des thérapies par le jeu et bien d'autres approches innovantes. Coût pour des services.

[30+ videos & mental health activities for kids - Kids Help Phone](#)

Vidéos et activités
interactives

Sur cette page, Jeunesse, J'écoute partage des activités sur la santé mentale pour les enfants de 5 à 12 ans. Vidéos gratuites à consulter.

The Link 24h ligne d'urgence

Ligne téléphonique
de soutien et
d'orientation

L'équipe de thérapie brève est une équipe multidisciplinaire de thérapeutes qui reçoivent des recommandations concernant des services mobiles de crise. Vous pouvez appeler le 204-949-4777 ou le 1-888-383-2776 pour obtenir une recommandation. Service gratuit d'appel et d'utilisation.

Adultes

[Helping Profession | Aly Giesbrecht Counselling | Manitoba](#)

Thérapie

J'offre un environnement chaleureux, accueillant et sans jugement pour que vous puissiez aborder tout ce qui vous préoccupe. -Aly Giesbrecht. Coût pour des services.

[ICAN Ages 18+ - Strongest Families Institute](#)

Programme de soutien

Le programme de soutien à l'anxiété et à la dépression ICAN pour adultes (18 ans et plus) est conçu pour vous aider à acquérir les compétences nécessaires pour contrôler, affronter et gérer vos émotions. L'inscription est gratuite !

[Anxiety Canada | Self-help Resources, Programs & Services](#)

Ressources dirigeables

Nous sommes une équipe passionnée qui se consacre à fournir un soulagement de l'anxiété accessible et basé sur la science pour vous aider à vivre la vie que vous voulez. Ressources gratuites et liens directs.

Ligne d'aide en cas de crise 988

Conseillers formés par téléphone

Le 988 est destiné aux personnes qui ont des idées suicidaires et à celles qui se trouvent dans une situation d'urgence en matière de santé mentale ou de détresse émotionnelle. L'appel est gratuit pour tous.

[Adults \(18+\) - Cognitive Behaviour Therapy with mindfulness \(CBTm\)](#)

Classes de Zoom

La thérapie cognitivo-comportementale avec pleine conscience (CBTm) est un programme de 5 cours conçu pour vous aider à renforcer votre résilience et à améliorer votre bien-être mental. L'inscription est gratuite !

[Support Groups for People with Dementia - Alzheimer Society of Manitoba](#)

Nos groupes de soutien pour les personnes atteintes de démence permettent aux participants de s'informer sur la démence et son évolution, de partager leurs sentiments et leurs expériences communes, d'échanger des stratégies pratiques d'adaptation et de se soutenir mutuellement. Groupes de soutien gratuits.

Groupe de soutien virtuel et en personne

[A & O: Support Services for Older Adults – Providing innovative programs and services to older adults since 1957](#)

Support Services for Older Adults est une organisation à but non lucratif qui fournit des services spécialisés aux Manitobains âgés dans toute la province. L'objectif de ces programmes est d'autonomiser et de soutenir les personnes âgées au sein de la communauté. Ressources gratuites à lire et groupes gratuits à rejoindre

Ressources en ligne et groupes de soutien

Nice 2 Talk 1-844-529-7292

Une ligne d'assistance gratuite qui offre de brefs services de conseil aux personnes âgées et aux personnes handicapées.

Disponible en semaine de 10h à 22h

LIGNE D'ASSISTANCE POUR L'ANXIÉTÉ 204-925-0040

Les personnes de tous âges à la recherche d'un soutien sont encouragées à appeler cette ligne d'assistance. Gratuit pour toute personne cherchant du soutien.

Disponible en semaine de 9h00 à 21h00 et le week-end de 10h00 à 16h00

[Social Prescribing Introduction - MASC](#)

Orienter un patient/client vers un coordinateur de ressources seniors qui travaillera avec le client pour identifier et envisager ensemble des programmes ou services communautaires susceptibles d'améliorer les liens sociaux, la santé et le bien-être du client. Utilisation gratuite.

Programme d'orientation pour les personnes âgées

Agriculteurs

[The Do More Agriculture Foundation](#)

Cultiver une culture du bien-être mental au sein des communautés agricoles canadiennes. Lien direct vers des lignes d'assistance et des discussions sur l'agriculture spécialement destinées aux agriculteurs qui cherchent de l'aide. Utilisation gratuite.

Soutien par des pairs et des textes cliniques

[About the Program — Manitoba Farmer Wellness Program](#)

Bien-être mental pour les familles d'agriculteurs et les employés agricoles du Manitoba. Faciliter l'accès confidentiel et gratuit à des conseillers axés sur l'agriculture.

Séances de thérapie gratuites

Manitoba Farm Rural & Northern Support services 1-866-367-3276

Conseils à court terme et sans frais par téléphone 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Assistance téléphonique

Autochtone/ Métis

<https://lilstepswellness.com/land-based-therapy>

Enracinée dans la sagesse et les pratiques autochtones, cette thérapie reconnaît l'impact profond que l'environnement peut avoir sur le bien-être mental, émotionnel et spirituel. Coût de ce service.

Activités terrestres et enseignements culturels

<https://thunderbirdpf.org/wellness-supports-2/>

Nous fournissons des aides gratuites et culturellement informées en matière de santé mentale et de toxicomanie.

Soutien et ressources pour l'addiction et la toxicomanie

Hope For Wellness 1-855-242-3310

Hope for Wellness Helpline est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour tous les peuples autochtones du Canada. Que vous préférerez parler à quelqu'un par téléphone ou en ligne, nous sommes là pour vous aider à tout moment. Gratuit pour appeler.

Numéro d'appel d'urgence pour les populations autochtones

Thank you to Diane Matheson BScPN, RPN , Joelle Marion RN BN Public health Nurse, Murielle Bugera, President of The Rat River Health Council and surrounding community members./ Merci à Diane Matheson BScPN, RPN, Joelle Marion RN BN Infirmière de santé publique, Murielle Bugera, présidente du Rat River Health Council et aux membres de la communauté.

Authors / Auteur.e.s: Connor Borgfjord, Kadence Caruk, Sarah-Marie Nadeau

Université de Saint-Boniface | School of Nursing and Health Studies