

SOUTHERN HEALTH-SANTÉ SUD

WALK-IN COUNSELLING / COUNSELING SANS RENDEZ-VOUS

Counselling is a process of helping someone to make the changes they would like to make in their lives.

If you're struggling with your mental health or with a particularly difficult problem you just haven't been able to overcome, are presently on a mental health wait list, or need a refresher session, consider utilizing this service.

Individuals 16+ are eligible for this service.

In a **one-time walk-in session**, you can discuss your struggles, explore coping, and get information about other resources that might help. Anything that is on your mind is a good reason to schedule a drop-in counselling session.

You can talk about:

- A life change or transition
- Grief/loss
- Relationships
- Mental Health/Wellness
- Quality of life struggles
- Alcohol and drug use

Sessions are offered on a first-come, first-serve basis.

If you are experiencing an acute mental health crisis – please access crisis services at 1-888-617-7715

COVID-19 health measures will be in effect.

Le counseling consiste à aider une personne à effectuer les changements qu'elle souhaite apporter à sa vie.

Si vous êtes aux prises avec un problème de santé mentale ou un autre problème particulièrement difficile que vous n'avez pas réussi à surmonter, si vous êtes actuellement sur une liste d'attente de soins en santé mentale ou si vous avez besoin d'une séance de rafraîchissement, envisagez de recourir à ce service. **Les personnes de 16 ans et plus y sont admissibles.**

Au cours d'une **séance unique sans rendez-vous**, vous pouvez discuter de vos difficultés, explorer les moyens de les surmonter et obtenir de l'information sur d'autres ressources qui pourraient vous aider. Tout sujet de préoccupation peut faire l'objet d'une séance de counseling sans rendez-vous.

Vous pouvez parler des sujets suivants :

- changement de vie ou transition;
- deuil, perte;
- relations;
- santé mentale et mieux-être;
- difficultés nuisant à la qualité de vie;
- consommation d'alcool et de drogues.

Séances offertes selon le principe du premier arrivé, premier servi.

Si vous traversez une crise aiguë de santé mentale, veuillez vous adresser aux services de crise au 888 617-7715.

Les mesures de santé relatives à la COVID-19 seront en vigueur.

WINKLER (Pathways - 351 Main St/351 rue Main, Winkler MB)

Mondays 9:00 am – 3:00 pm / Lundi de 9 h à 15 h

PORTAGE-LA-PRAIRIE (524 5th St SE/524 5e Rue SE, Portage-la-Prairie MB)

Wednesdays 9:00 am – 3:00 pm / Mercredi de 9 h à 15 h

STEINBACH (450 Main St/450 rue Main, Steinbach MB)

Thursdays 9:00 am - 3:00 pm / Jeudi de 9 h à 15 h

