

Vous avez besoin d'aide ou d'information.  
Découvrez plusieurs ressources qui peuvent  
vous accompagner vers un mieux-être.

## POUR LA MRC MATANIE

# DES RESSOURCES

Promouvoir, Soutenir, Outiller.



Bas-Saint-Laurent

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

# TROUSSE

## AIDE/DÉPANNAGE

### Association Coopérative d'Économie Familiale de la péninsule (ACEF)

418 562-7645, 1 866 566-7645

159, rue St-Pierre bureau 302

Matane. Aide au budget, défense de droit des consommateurs

### Centre d'Action Bénévole de la région de Matane

418 562-6444

235, avenue St-Jérôme, local 220, Matane

Services de soutien à domicile, services aux personnes en perte  
d'autonomie, services aux personnes démunies

### Cuisine collective de la région de la Matanie

418 562-7828 • 221, rue de la Fabrique, Matane

Journée de cuisine en groupe, dépannage alimentaire

### L'Accorderie de la Matanie

418 566-4054 • 150, rue St-Pierre, app 3, Matane

Système d'échange de services gratuits entre individus en échange  
de temps, groupe d'achat collectif

## CRISE/DÉTRESSE/HÉBERGEMENT

### Centre de Prévention du Suicide et d'Intervention de Crise du Bas-St-Laurent, Rimouski

1 866 APPELLE (277-3553)

Ligne d'intervention en situation de crise 24/7, hébergement de crise

### La Gigogne

418 562-3377 • C.P. 274, Matane

Hébergement pour femmes victimes de violence conjugale  
et leurs enfants

### L'Auberge du Cœur le Transit

418 724-9595 • 186, avenue Rouleau, Rimouski

Hébergement hommes-femmes 17-30 ans, sans-abri,  
à faible revenu ou en situation de vulnérabilité

### Répît du Passant

418 722-6559 • 205, rue St-Cyprien, Rimouski

Hébergement temporaire pour hommes de 18 ans et plus, démunis  
ou présentant diverses problématiques sociales ou financières

### Maison de l'Espoir

418 775-9298 poste 2, 1 877 775-9298

1515, boul. Jacques-Cartier, Mont-Joli

Hébergement temporaire, soutien, accompagnement  
pour personnes démunies de 18 ans et plus

## CROISSANCE/SOUTIEN/ENTRAIDE

### Centre alternatif en santé mentale et social Le Marigot de Matane

418 562-4247 • 196, rue St-Georges, Matane

Organisme milieu de vie en santé mentale offrant aide et intervention  
auprès des personnes ayant des problèmes de santé mentale

### Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent

1 877 808-0512 • 315, avenue Rouleau, Rimouski

Programme régional de promotion et de prévention de la santé  
mentale telles que mieux comprendre la santé mentale,  
l'estime de soi, le stress, programme de santé mentale au travail

### La Lueur de l'Espoir du Bas-St-Laurent

418 725-2544, 1 877 725-2544 • 188, rue Lavoie, 1<sup>er</sup> étage

Rimouski. Soutien, information, formation pour l'entourage :  
adultes (troubles majeurs) et jeunes (TDAH)

### Travail de Rue

418 560-4000, 418 560-4301 • MRC de Matane

Écoute, soutien, aide, référence

### Regroupement des femmes de la région de la Matanie (RFRM)

418 562-6443 • 67, avenue D'Amours, Matane

Amélioration de la condition de vie des femmes et  
aide aux femmes en difficultés

### C-TA-C

418 725-2822 • 158, avenue Belzile, bur. 01, Rimouski

Aide/intervention auprès des hommes vivant une période difficile  
ou ayant des comportements violents

### Maison des familles de la Matanie :

#### Maison Saint-Pierre

418 566-3510 • 206, rue Saint-Pierre, Matane

#### Maison Saint Joseph

418 562-0918 • 350, rue Saint Joseph, Matane

Activités, Programmes et Milieu de vie favorisant le mieux-être  
et le soutien à la famille.

## DÉPENDANCE

### Centre ADH Le Tremplin de Matane

418 562-0632 • 130, rue Fraser, Matane

Maison d'hébergement transitoire et de réhabilitation pour hommes en dépendance. Activités de prévention en dépendance

### L'Arrimage

1 888 723-0441, 418 723-0441 (hommes)

418 723-0443 (femmes)

418 724-0447 (suivi communautaire)

325, rue St-Jean-Baptiste Est, Rimouski

Centre de traitement des dépendances avec hébergement et services externes

## DROITS/REPRÉSENTATION

### Centre de justice de proximité Bas-St-Laurent

418 722-7770, 1 855 345-7770

148, avenue Belzile, bur. 201 Rimouski

Services d'information juridique et références

### Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux Plaintes Bas-Saint-Laurent (CAAP-BSL)

418 724-6501, 1 877 767-2227

125, boul. René-Lepage Est, bur. 311, Rimouski

Soutien aux usagers insatisfaits du système public de santé et de services sociaux

### PLAIDD-BF

418 722-8758, 1 800 524-8758

336, avenue Léonidas Sud, Rimouski

Défense des droits en santé mentale

### Regroupement Implication des Personnes Utilisatrices en santé mentale (RIPU-BSL)

418 722-8758, 1 800 524-8758

336, avenue Léonidas Sud, Rimouski

Formation et implication des personnes utilisatrices sur les tables de décisions et de concertation

## EMPLOI/ÉTUDE

### Carrefour Jeunesse emploi Matane

418 566-6749

548, avenue du Phare Est, bureau 202, Matane

Développement de l'employabilité des 16-35 ans

### Centre local d'emploi de Matane

418 562-0893

750, avenue du phare Ouest, Bureau 205, Matane

Intégration au marché du travail et développement des compétences

### Emploi-services

418 566-6407

235, avenue St-Jérôme, bur. 100, Matane

Service d'intégration et de maintien en emploi pour personnes vivant avec une limitation fonctionnelle

### Les Ateliers Léopold-Desrosiers

418 562-2640 • 60, rue Brillant, C.P. 67, Matane

Entreprise adaptée

### Service de Transition en emploi

418 725-0996, 1 866 925-1438

320, rue St-Germain Est, local 600, Rimouski

Aide à l'emploi pour hommes et femmes

## SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

### Info-Santé : 24h/24, 7 jr/7

811, option 1

Service de consultation téléphonique en matière de santé

### Info-Social : 24h/24, 7 jr/7

811, option 2

Service de consultation téléphonique en intervention psychosociale

### Centre Intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent (Matane)

#### HÔPITAL

333, rue Thibault • 418 562-3153

#### CLSC MATANE

349, avenue St-Jérôme, Matane • 418 562-5741

#### CLSC LES MÉCHINS

110, rue Pelletier • 418 729-3737

#### CLSC BAIE-DES-SABLES

20, rue du Couvent • 418 772-6851

Accueil, analyse orientation, références, soutien psychosocial

Ce projet est une initiative de Santé mentale Québec – Bas-Saint-Laurent en collaboration avec les organisations de votre MRC.

Pour l'obtenir : 1 877 808-0512

Ce projet est soutenu financièrement par



**Bell**  
Cause pour la cause