

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

POUR LA MRC MATAPÉDIA

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 Vallée de La Matapédia

418 629-4456 • 40, avenue du Parc, Amqui

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

Moisson Vallée de la Matapédia

418 629-1331 • 54-1, rue du Pont, Amqui

Cuisine collective, aide aux personnes à faible revenu,
dépannage alimentaire

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 Débrouille

418 724-5067 (Rimouski)

1 800 353-9010 (S.O.S. Violence conjugale)

Hébergement et suivi externe pour femmes victimes
de violence conjugale et leurs enfants

La Gigogne

418 562-3377 • C.P. 274, Matane

Hébergement pour femmes victimes de violence conjugale
et leurs enfants

Maison le Trait d'Union d'Amqui

Référence : 418 629-2211 poste 2062

Ressource d'hébergement communautaire de réadaptation
en santé mentale et appartements supervisés

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

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

Répit 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

CROISSANCE/SOUTIEN/ENTRAIDE

Rayon de Partage en santé mentale

418 629-5197 • 67, rue Desbiens, Amqui

Organisme milieu de vie en santé mentale offrant aide/intervention
auprès des personnes souhaitant prendre soin de leur santé mentale

Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent

418 723-6416 • 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^{er} étage, Rimouski

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

Travail de rue

418 629-7391, 418 629-7361 • MRC de la Matapédia

Écoute, soutien, aide et référence

Centre Femmes de la vallée de la Matapédia

418 629-3496 • 17, rue Brochu, Amqui

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

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 Matapédia

418 629-1241 • 67, rue Lambert

Activités pour les familles, accueil, écoute, références et
accompagnement, soutien aux proches aidants, carrefour
d'information aux aînés. Soutien social individuel/groupe

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

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

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

Centre local d'emploi d'Amqui

418 629-2225 • 49, boul. St-Benoit Est, Amqui

Intégration au marché du travail et développement des compétences

Impression Alliance 9000

418 629-5256, 1 800 950-5256

142, rue du Pont, Amqui

Service d'intégration au marché du travail pour personnes vivant
avec des limitations

Service spécialisé de Main-d'œuvre (SSMO l'Élan)

418 629-2572, 1 877 775-8989

65, boul. St-Benoît Ouest, Amqui

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

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

Tremplin Travail Vallée de la Matapédia

Carrefour jeunesse emploi

418 629-2572 • 65, boul. St-Benoit Ouest, Amqui

Favoriser le développement de l'employabilité et
de la persévérance scolaire

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 (Amqui)

HÔPITAL D'AMQUI

135, avenue Gaétan-Archambault, Amqui

418 629-2211

CLSC AMQUI

135, avenue Gaétan-Archambault, Amqui

418 629-2211 poste 12

CLSC CAUSAPSCAL

558, rue St-Jacques Nord • 418 756-3451

CLSC SAYABEC

7, rue Saindon • 418 536-5404

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