

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

POUR LA MRC MITIS

DES RESSOURCES

Promouvoir, Soutenir, Outiller.



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC  
Bas-Saint-Laurent

TROUSSE

## AIDE/DÉPANNAGE

### Association Coopérative d'Économie Familiale Rimouski-Neigette-la Mitis (ACEF) 418 723-0744

161, avenue Rouleau, local 303A, Rimouski  
*Aide au budget, formation et accompagnement*

### Unité Domrémy de Mont-Joli et Moisson Mitis

418 775-8550 • 61, rue Lebel, Mont-Jol

*Cuisine collective, dépannage alimentaire, soupe populaire,  
panier de Noël, jardin collectif*

### Centre d'Action Bénévole de La Mitis

418 775-4144 • 111, avenue de la Gare, Mont-Joli

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

## 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*

### 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. Plateau de travail  
à la friperie et ateliers d'art dédiés à la réinsertion sociale*

### 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*

### 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*

### 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

### Maison des tournesols

418 775-8933 • 141, avenue de la Gare, Mont-Joli

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

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

418 723-6416 • 315, avenue Rouleau, Rimouski

*Activités 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 Mitis

418 740-3259 • MRC de la Mitis

*Écoute, soutien, aide et références*

### Centre femmes de la Mitis

418 775-4090

1520, boul. Jacques Cartier, C.P. 62, Mont-Joli

*Amélioration des conditions de vie des femmes par un service  
d'accompagnement, d'éducation et d'action collective*

### 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 Mitis

418 775-9193

46, avenue Pierre-Normand, Mont-Joli

*Milieu de vie, soutien à la famille, formation et prévention*

## DÉPENDANCE

### Unité Domrémy de Mont-Joli

418 775-8550 • 61, rue Lebel, Mont-Joli

Aide et entraide, activités de prévention et de réinsertion des personnes avec des problèmes de 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

### Action-Travail Rimouski-Neigette

418 775-1678 • 1572, boul. Jacques-Cartier, Mont-Joli

Club de recherche d'emploi, service d'orientation professionnelle, service d'aide à l'emploi et de pré employabilité

### Carrefour jeunesse emploi Mitis

481 775-6440 • 1483, boul. Jacques-Cartier, Mont-Joli

Développement de l'employabilité des 16-35 ans

### Centre local d'emploi de Mont-Joli

418 775-7246 • 42, 1<sup>er</sup> étage, avenue Doucet, Mont-Joli

Intégration au marché du travail et développement des compétences

### Je Raccroche

418 722-4922 poste 1226 • 424, Ross, CP 3424, Rimouski

Soutien au retour aux études

### Service Spécialisé de Main-d'Oeuvre (SSMO l'Élan)

418 775-8989, 1 877 775-8989

1572, boul. Jacques-Cartier, Mont-Joli

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

### Service Alternatif d'Intégration en Emploi (SAIME)

418 723-3923 • 7, 5<sup>e</sup> rue Est, Rimouski

Accompagnement et formation en intégration socioprofessionnelle

### 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 (Mitis)

#### HÔPITAL DE MONT-JOLI

800, avenue Sanatorium • 418 775-7261

#### CLSC MONT-JOLI

800, avenue Sanatorium • 418 775-7261

#### CLSC LES HAUTEURS

54, rue de l'Église • 418 798-8818

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