

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

POUR LA MRC RIMOUSKI

DES RESSOURCES

Promouvoir, Soutenir, Outiller.



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Bas-Saint-Laurent

TROUSSE

DROITS / REPRÉSENTATION

Action populaire Rimouski-Neigette

418 723-6306 • 180, rue de l'Évêché Ouest bur. 96, Rimouski
Défense des droits des personnes assistées sociales

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*

Comité logement Rimouski-Neigette

418 725-4483, 180, rue de l'Évêché Ouest, local 96, Rimouski
Défense des droits des locataires

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

418 722-8747 • 133, rue Julien-Réhel, bur. 208, Rimouski
*Club de recherche d'emploi, service d'orientation professionnelle,
service d'aide à l'emploi et de pré-employabilité*

Carrefour Jeunesse Emploi Rimouski-Neigette

418 722-8102 • 145, rue Lepage, Rimouski

Favoriser le développement de l'employabilité des 16 à 35 ans

Centre local d'emploi de Rimouski-Neigette

418 727-3661, 1 800 473-0728

337, rue Moreault, 1^{er} étage, bur 1.6, Rimouski
Intégration au marché du travail et développement des compétences

Je raccroche

418 722-4922, poste 1226 • 424, avenue Ross, CP 3424, Rimouski
Soutien au retour aux études

Les Maraîchers du Cœur

418 732-6022 • 133, rue Julien-Réhel, Bur 208, Rimouski
Plateau de travail en insertion socioprofessionnelle (16-30 ans)

Santé mentale Québec – Bas-St-Laurent

418 723-6416 • 315, avenue Rouleau, Rimouski

Visa-Vie : programme de développement social par l'emploi

Service Alternatif d'Intégration et de Maintien en Emploi (SAIME)

418 723-3923 • 7, 5^e Rue Est, Rimouski

Accompagnement et formation en intégration socioprofessionnelle

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

418 723-7658, 1 877 775-8989

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

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 (Rimouski)

CENTRE HOSPITALIER

150, avenue Rouleau, Rimouski • 418 724-3000, poste 11

CLSC RIMOUSKI

165, rue des Gouverneurs

418 724-7204 ou 418 724-3000, poste 12

Accueil, analyse orientation, références, soutien psychosocial

AIDE/DÉPANNAGE

Arbre de Vie

418 722-6335 • 344, avenue Rouleau, Rimouski
Aide, écoute et partage, deux repas/jour (AM/PM)

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

Moisson Rimouski-Neigette

418 722-0016 • 99A, rue de l'Évêché Est, Rimouski
Dépannage alimentaire, cuisines collectives

Centre d'Action Bénévole Rimouski-Neigette

418 722-7010 • 37, Duchesne, Rimouski

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

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, 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

Santé mentale Québec – Bas-St-Laurent

418 723-6416 • 315, avenue Rouleau, Rimouski

Organisme milieu de vie en santé mentale offrant aide/intervention
pour toute personne qui souhaite prendre soin de sa santé mentale.
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^{er} étage, Rimouski

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

Travailleur de rue EN TOUT C.A.S

418 730-5469, 418 732-7752 • Rimouski.

Écoute, soutien, aide, références

Centre-femmes de Rimouski

418 723-0333 • 16, rue de l'Évêché Ouest, Rimouski, CP 36

Aide aux femmes en difficultés, accueil,
soutien, références et ateliers

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 Rimouski-Neigette

418 725-5315 • 215, rue Tessier, Rimouski

Accueil, information, références et ateliers pour les familles,
Joujouthèque, halte-garderie, aire de jeu intérieure

DÉPENDANCE

Aux Trois Mâts

418 725-2541 • local 94, 180, rue de l'Évêché Ouest, Rimouski

Milieu de vie, relation d'aide en lien
avec les dépendances, réinsertion sociale

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

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