

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

POUR LA MRC TÉMISCOUATA

DES RESSOURCES

Promouvoir, Soutenir, Outiller.



Bas-Saint-Laurent
SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

TROUSSE

AIDE/DÉPANNAGE

Association Coopérative d'Économie Familiale du Grand-Portage (ACEF)

418 867-8545 • 5, rue Iberville, Rivière-du-Loup
Organisme spécialisé en finance personnelle et en protection
du consommateur

Cuisines collectives, Cuisine collective et dépannage alimentaire

DE DÉGELIS

418 853-3767 • 454-A, rue Principale, Dégelis

DE CABANO

418 854-9316

774, rue Villeneuve, Témiscouata-sur-le-Lac

DU HAUT-PAYS

418 779-2731 • 74-A, rue Principale, Lac-des-Aigles

La petite bouffe des Frontières

418 893-2626 • 474, rue des Étudiants, Pohénégamook

Centre d'action bénévole Région Témis

418 853-2546 • 465, avenue Gagné, Dégelis

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

CRISE/DÉTRESSE/HÉBERGEMENT

Centre de prévention du suicide du KRTB

418 862-9658 ou 1 866 APPELLE (277-3553)

35-d, rue St-Louis, Rivière-du-Loup

Sensibilisation, prévention, information, formation, intervention,
références, aide pour les proches et postvention

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 Bouffée d'air du KRTB

418 867-8580 • 9, rue du Domaine, Rivière-du-Loup

Accueil, évaluation et référence 24/7

Intervention téléphonique 24/7. Hébergement de crise et transition

L'Autre-Toit du KRTB

418 854-7160 • C.P. 5057, Témiscouata-sur-le-Lac

Hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale
et leurs enfants

Tandem Jeunesse (Auberge du Cœur)

418 856-2202 • 407, 5^e rue Rouleau, La Pocatière

Hébergement pour les jeunes de 15 à 22 ans qui vivent
avec des difficultés d'ordre social, financier et familial

EMPLOI/ÉTUDE

ABC des portages

418 862-9998 • 26, rue Joly, Rivière-du-Loup

Alphabétisation

Carrefour jeunesse emploi de Témiscouata

418 854-5530

800 A, rue Commerciale Nord, Témiscouata-sur-le-Lac

Favoriser l'intégration socioprofessionnelle des 16-35 ans

Centre local d'emploi de Témiscouata

418 854-2544 ou 1 800 463-4709

4, rue de la Gare, Témiscouata-sur-le-Lac

Intégration au marché du travail et développement
des compétences et aide de dernier recours

Livr'Avenir (Projet de Service Accès-Emploi)

418 854-6886

856, rue Commerciale Nord, Témiscouata-sur-le-Lac

Entreprise d'insertion socio-professionnelle et d'économie sociale

Service Accès-Emploi

418 855-2777 ou 1 877 855-2777

95 rue St-Joseph, Squatec

Point de service Pohénégamook

418 893-5837 ou 1 877 593-5837

474, rue des Étudiants

Aide à l'intégration sur le marché régulier de l'emploi

Service spécialisé en main-d'œuvre SEMO KRTB

418 851-1432 poste 234

634, rue Richard, Trois-Pistoles

Service d'intégration et de maintien à l'emploi pour les 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

CROISSANCE/SOUTIEN/ENTRAIDE

Source d'Espoir Témis

418 854-0009

30 B, rue Pelletier, Témiscouata-sur-le-Lac, secteur Cabano
Organisme milieu de vie en santé mentale offrant aide/intervention
auprès des personnes vivant 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

1 877 725-2544 • 70, rue Frontenac, Rivière-du-Loup

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

Travail de rue

418 714-3929 ou 418 714-1480

MRC Témiscouata, Écoute/Soutien/Aide/Référence

Centre des Femmes du Ô pays

418 779-2316 • 74-A, rue Principale, C.P. 159, Lac des Aigles

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

Centre des Femmes du Témiscouata

418 854-2399

233-2, rue Commerciale, C.P. 192, St-Louis du Ha! Ha!

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

Trajectoires Hommes du KRTB

418 605-0878

48, rue Témiscouata, boîte postale 5, Rivière-du-Loup

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

Maison de la famille du Témiscouata

418 499-2633 • 2, rue Principale Est, Biencourt

Activités, programmes et milieu de vie favorisant le mieux-être
et le soutien à la famille

DÉPENDANCE

La Montée

418 371-1444 • 100, Chemin de la Petite Anse, Rivière-Ouelle

Centre de traitement des dépendances avec hébergement
pour les hommes et les femmes aux prises avec des problèmes
de dépendance, services internes, activités de prévention

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

Regroupement des assistées sociales et assistés sociaux du Témiscouata

418 853-2975 • 465 B, avenue Principale, Dégelis

Aide et référence en défense des droits pour les personnes assistées
sociales et à faible revenu, comptoir vestimentaire

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

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

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

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 (Témiscouata)

HÔPITAL DE TÉMISCOUATA

58, rue de l'Église • 418 899-6751

GUICHET D'ACCÈS SANTÉ ET SOCIAL

418 899-2424, 1 855 899-2424

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